

№23  
(488)

ТВ-программа с 14 по 20 июня 2021 года

# ТЕЛЕК

PRESSA.RU

**52**  
КАНАЛА  
ТВ

**ЗАРЯЖАЕМ  
ЛИЧИКО  
БОДРОСТЬЮ  
И МОЛОДОСТЬЮ**

стр. 12

**ВЫБИРАЕМ  
БОСОНОЖКИ  
НА ЛЮБИМЫЕ  
НОЖКИ**

стр. 9

**ЛАРИСА  
РУБАЛЬСКАЯ**

**ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ  
НЕ ТАК УЖ СЛОЖНО**

стр. 2

**ЗАБОТИМСЯ  
НА ДАЧЕ  
О ТЕПЛИЧНЫХ  
ЖИТЕЛЯХ**

стр. 10

**БЫСТРО  
И ВКУСНО:  
ГОТОВИМ УЖИН  
ЗА ПОЛЧАСА**

стр. 8

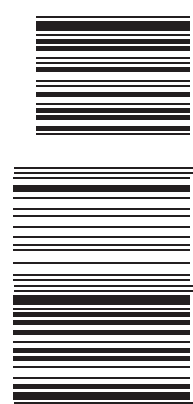
**ЕДЕМ  
В ОТПУСК!  
ВМЕСТЕ ИЛИ  
ПОРОЗНЬ?**

стр. 4

12+

Фото предоставлено телеканалом «Россия»

ISSN 2226-6380



9 772226 638770 2 10 23

Лариса РУБАЛЬСКАЯ:

# «Изменить жизнь не так уж сложно»

На телеканале «Россия» с большим успехом продолжается захватывающее музыкальное шоу «Я вижу твой голос», где участник проекта пытается распознать, кто из игроков на сцене действительно умеет петь, а кто лишь гениально при- творяется, надеясь сорвать банк в один миллион рублей.

Помогают ему решить этот ребус не кто-нибудь, а звезды шоу-бизнеса, среди которых – поэтесса, автор текстов песен, переводчица Лариса Рубальская.

## «ЖюриТЬ» – это счастье

– Лариса Алексеевна, вам часто приходилось работать в жюри в самых разных музыкальных конкурсах. Какие впечатления эта музыкальная игра? Чем заворожила?

– Во-первых, ничего подобного у нас раньше не было, что уже привлекательно: проект «Я вижу твой голос» был придуман в Корее. И когда мне предложили войти в состав жюри, согласилась сразу. Конечно, тут надо быть предельно внимательным, опытным, смекалистым, но если даже ты обладаешь перечислен-



ными качествами, в целом это не всегда помогает решить поставленную задачу. Требуется что-то еще, что должно работать на результат. И были прекрасные обсуждения, разговоры, обмен впечатлениями. Все участники, члены жюри, конкурсанты подружались. Это был потрясающий проект во всех отношениях. Все дни, пока шли съемки, я молила Бога, чтобы был еще один сезон, чтобы заново пережить счастье, которое я испытала.

– А что нужно, чтобы Лариса Рубальская согласилась участвовать в шоу, стать членом жюри? Как вообще относитесь к музыкальным шоу?

– Очень люблю их, поэтому много раз бывала в жюри. Когда меня позвали в этот раз, была удивлена (я постарше других членов жюри) и одновременно обрадована, потому что для меня это счастье. И я рада, что меня выбрали.

## Ровесница Победы

– Лариса Алексеевна, вы – ровесница Победы, родились в 1945 году. Стало быть, ваше детство пришлось на первые послевоенные годы. Какими они были и как это вас сформировало?

– Я почти не помню ту девчонку, что жила с мамой, папой, братом, бабушкой и дедушкой, но

помню наш двор с бомбоубежищем во дворе, летний кинотеатр «Перекоп», где бесплатно смотрели трофейные фильмы. Да, мы были недокормленные, и редко появляющаяся на столе колбаса была счастьем, а шпроты – лучшей едой на новогоднем столе. Если в доме вдруг появлялись мандарины, то ощущали себя просто богатыми. Этими мандаринами я угощала весь наш двор. Я не любила есть одна, поэтому разламывала мандарины на небольшие дольки, чтобы угостить как можно больше друзей. Мы все делились, и никто друг другу себя не противопоставлял, мы были все вместе.

С детства я была непритязательной, и это качество у меня осталось. Я всему рада, мне все вкусно, у меня нет никаких капризов. Я не понимаю, как может быть по-другому. Хотя по моей теперешней жизни, по возможностям, по той популярности, которая есть сегодня, я могла измениться, но этого не произошло – как тогда, так и сейчас. Потому что то, что было заложено в детстве, сохранило свою основу.

## ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– Желаю всем быть в хорошем настроении, не думать о плохом, чтобы плохое к себе не притягивать. Читайте книги, смотрите ТВ, в частности программу «Я слышу твой голос», и думайте-гадайте о том, что будет в следующем выпуске, получайте радость от увиденного.

## Строя новое, нельзя ломать старое

– Вы как-то сказали, что всё в вашей жизни было с опозданием, но при этом вы всё успели, потому что не боялись начинать заново. А что бы вы посоветовали тем, кто боится менять свою жизнь?

– У меня действительно все началось поздно. Если бы это случилось раньше, я бы, образно говоря, построила себе каменные палаты. Но правильно говорят, что всему свое время. Хотя, конечно, чем раньше начинаешь – тем лучше. Что касается жизненных перемен, скажущая: попробуйте изменить жизнь не так уж и сложно, но изменится ли она? Здесь нужны еще везение, удача, какое-то провидение. Конечно, пробовать все равно нужно, но перед тем, как построить новое, нельзя ломать старое. Пока не откроешь новую дверь, не закрывая сразу старую. Сначала открой и, если тебе там место приготовлено, тогда аккуратно прикрой ту дверь, которая была. И не забывай, что там было. Это очень важно, не забывать, кем ты был ДО.



## ПОДРОБНОСТИ

– Признаться, сегодня пишете стихи так же интенсивно, как раньше, или немного пыл охладил?

– Я продолжаю писать, но львиную долю времени занимают сегодня концерты, с которыми переезжаю из города в город, оказываясь во многих из них по несколько раз. А поскольку на концерты приходят мои поклонники, то есть одни и те же люди, приходится обновлять репертуар. Конечно, я читаю свои самые коронные стихи, но и пишу новые. Сейчас я увлечена мюзиклом. Вместе с

# Мои года – моё богатство

композитором Лорой Квинт работаю над детским мюзиклом «Золотой гусь» по сказкам братьев Grimm. Лора пишет замечательную музыку, а я разработанный сюжет превращаю в стихи и песни, и это меня очень увлекает.

– Это ваш первый подобный опыт?

– До этого я написала много песен к спектаклю «Любовь и голуби», где герои поют. Спек-

такль идет в театре у Марка Розовского. Но если говорить конкретно про мюзикл – такой опыт впервые.

– Вы пишете не только стихи и песни, но и кулинарные книги. А недавно на ютуб-канале открыли кулинарную программу, где занимаетесь приготовлением блюд...

– Я готовлю, как правило, непритязательную обычную

пищу. То, что ем сама, предлагаю попробовать другим. Судя по откликам, получается неплохо.

– В прошлом году, во время локдауна, вы отметили юбилей. Как вы относитесь к датам, возраст не страшит?

– Конечно, хочется видеть в зеркале более молодое лицо. Но что поделаешь? Мы же не можем этот процесс отменить. Слава богу, что годы прибав-



ляются, значит, я дольше живу. Надеюсь, этот процесс будет продолжаться.

Наталья АНОХИНА

## Первый покажет «Марафон желаний»



На Первом канале – премьера фильма «Марафон желаний». Главные роли в нем исполняют Аглая Тарасова, Кирилл Нагиев и Мария Миногарова.

Действие в фильме разворачивается в течение суток в относительно замкнутом пространстве аэропорта. Главная героиня – мастер по маникюру Марина Гамынина – мчится в Ханты-Мансийск на важную встречу: она должна ей помочь исполнить семь желаний. Но пересадка в аэропорту меняет все планы...

– Если поймать врасплох человека и спросить, чего он хочет в жизни, он даже не сразу сможет ответить, – рассказывает продюсер Екатерина Кононенко. – Научиться формулировать свои желания, понять, чего мы хотим на самом деле, – в этом суть и реального Марафона, и нашего. Мы сохранили глубинную концепцию Марафона. Помните сказку про Цветик-семицветик? Это она. Только мы показываем, как это работает в реальной жизни.

Фото пресс-службы Первого канала



## О чём расскажут «Французы под Москвой»

В Москве проходят съёмки сериала «Французы под Москвой» для телеканала «Россия». Режиссером этого проекта стал Александр Жигалкин.

В центре сюжета – история двух совершенно разных семей, которые получили в наследство от знаменитого дедушки одну усадьбу. Теперь они вынуждены уживаться под одной крышей. Семья Петриковых (супругов играют Мария Порошина и Александр Карпов) планировала самостоятельно распорядиться новым домом – так и было бы, если бы не внезапно нагрянувшие французские родственники. Петрикофф-Люсьен (эти роли исполняют Ольга Мединич и Максим Литовченко) устраивают на своей половине дома настоящую буржуазную революцию! Почему родственники не могут договориться между собой в бытовых вопросах и как найти общий язык в самых неожиданных обстоятельствах – об этом расскажет новый сериал.

Премьера сериала «Французы под Москвой» состоится в эфире телеканала «Россия».

Фото пресс-службы телеканала «Россия»

## Максим Аверин снова на капитанском мостике



На телеканале НТВ – премьера продолжения популярного сериала «Горюнов». В основу сюжета приключенческой комедии легли рассказы известного писателя-мариниста Александра Покровского. Главную роль в картине – капитана первого ранга Павла Павловича Горюнова – исполнил популярный актер, заслуженный артист России Максим Аверин. В продолжении истории Горюнов слетает с должности комдива и понижается в звании – теперь он снова капитан первого ранга. В качестве наказания за строптивый характер его ссылают на корабль К-157 «Вепрь», который уже давно не выходит в море. На борт этого корабля отправляют самых никчемных моряков, а судьба самой лодки – списание. Горюнов, которого ценят и уважают за справедливость, честность и полную отдачу своему делу, остро воспринимает эту ситуацию. Съёмки картины проходили на Дальнем Востоке, в Москве и Московской области, а также в Крыму.

Фото PR НТВ

## Героиня Марии Машковой встретит любовь

На телеканале ТНТ выходит второй сезон сериала «Света с того света». Главная героиня – выпускница медицинского вуза Света, которая после несчастного случая не может ходить.

От нее все отворачиваются: сначала ее увольняют с работы, а затем бросает любимый. Но Света не отчаивается и находит врача, готового сделать операцию, которая поставит ее на ноги. Осталось только как-то достать шестизначную сумму в евро. Решение приходит буквально из космоса: стать «экстрасенсом на дому»!

В образе онлайн-экстрасенса она помогает отчаявшимся людям, но у нее и самой забот хватает. В новом сезоне из 19 серий главную героиню настигает внезапная любовь – буквально из соседнего окна, за которым она следит с помощью телескопа.

– Во втором сезоне мы узнаем, насколько Света нежная и как ей хочется любви, – рассказывает нам исполнительница главной роли Мария Машкова. – Романтическая линия для меня была основной.

Фото пресс-службы телеканала ТНТ



## «Мой мужчина, моя женщина» ищут счастье

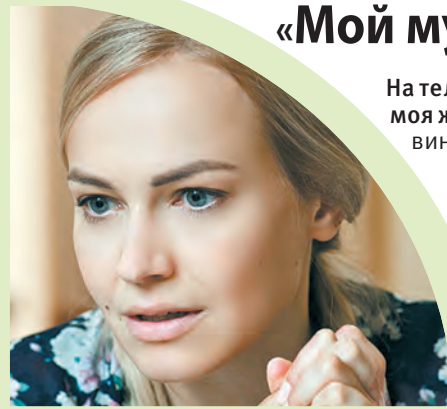
На телеканале Домашний – премьера криминальной мелодрамы «Мой мужчина, моя женщина». В главных ролях Дарья Егоркина, Павел Вишняков и Прохор Дубравин. Согласно сюжету, по вине Павла сгорает дом его клиента Сергея.

Чтобы оплатить долг и спасти мужа от тюремного срока, жена Павла Вера становится суррогатной матерью для бездетных Олега и Татьяны. Родив и отдав ребенка, она узнает, что Татьяна умерла... Олег умоляет Веру стать для дочки няней и переехать к нему...

Что ждет Веру: найдет ли она в себе силы расстаться с ребенком, или останется и станет Олегу женой?

– Эта история про людей, которые встретились благодаря несчастному случаю и ожили. Увидели мир под другим углом, и все заиграло новыми красками, – рассказывает Дарья Егоркина.

Фото пресс-службы телеканала Домашний



## ВАС ОБМАНУЛИ ЮРИСТЫ?

Взяли деньги, а результат ноль?!

Вам поможет программа «АнтиЮрист»!

- КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ ПОМОЩЬ!
- РАСТОРЖЕНИЕ ДОГОВОРОВ!
- ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ!

МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ!

8-495-139-68-90

## забота ПАНСИОНАТЫ для ПОЖИЛЫХ

МЫ ЗАБОТИМСЯ:

- О ПОЖИЛЫХ НА ВРЕМЯ ОТДЫХА
- О МАЛОМОБИЛЬНЫХ ЛЮДЯХ
- О ПОЖИЛЫХ С ДЕМЕНЦИЕЙ
- С БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА
- С БОЛЕЗНЬЮ ПАРКИНСОНА
- О ЛЕЖАЧИХ БОЛЬНЫХ

#УХОД 24/7

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.



8 (495) 401-78-20  
www.pansion-zabota.ru

ООО «ЗАБОТА-ЦЕНТР» ИНН 7702842314 ОГРН 1147746861338  
МЕД. ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-50-01-011050 РЕКЛАМА  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Все круизы на WWW.FLOTUSICH.RU		
г. Москва, м. «Китай-город», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1. Тел.: 8 (495) 241-23-64, 8 (800) 100-81-75		
<b>ТЕПЛОХОДЫ «РОДНАЯ РУСЬ» И «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»</b>		
07.07.2021 – 18.07.2021	«НА БЕЛОЕ МОРЕ, К ДИВНЫМ ОСТРОВАМ»	от 80 800 р
СПб – Орешек – Кижы – Сосновец (Петроглифы) – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – Повенец (Медвежьегорск, Воттоваара) – Свирьстрой – СПб		
14.07.2021 – 18.07.2021	«ПО ВОЛЖСКИМ БЕРЕГАМ»	от 16 900 р
Москва – Тверь (Торжок) – Ярославль – Мышкин (Мартыново) – Углич – Москва		
18.07.2021 – 30.07.2021	«АРХАНГЕЛЬСКИЙ КРАЙ»	от 87 600 р
СПб – Лоденое Поле – Свирьстрой – Кижы – Соловецкий арх. (2 дня) – Архангельск (2 дня) – Беломорск – Сосновец – Повенец – Валаам – Коневец – СПб		
28.07.2021 – 31.07.2021	«А ПО КАМУШКАМ РЕЧКА БЕЖИТ»	от 13 500 р
Москва – Дубна – Калезин – Мышкин – Углич – Москва		
30.07.2021 – 14.08.2021	«АРХАНГЕЛЬСК – МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ»	от 106 000 р
СПб – Ст. Ладога (Пихви) – Кижы – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – о. Кий – Беломорск (Петроглифы) – Повенец (Медвежьегорск, Кивач) – Нефтебаза (Каргополь) – Петрозаводск – Москва		
06.08.2021 – 14.08.2021	«ПОМОРСКИЙ КРАЙ»	от 66 700 р
Архангельск – о. Кий – Беломорск – Сосновец – Повенец (Медвежьегорск, Воттоваара) – Нефтебаза (Пудож) – Петрозаводск – Москва		
14.08.2021 – 27.08.2021	«БЕЛОМОРСКИЕ ПРОСТОРЫ»	от 89 600 р
Москва – Дубна – Калезин – Череповец – Горцы – Кижы – Соловки (2 дня) – о. Кузова, Б. Заячий) – Архангельск (М. Корель, Северодвинск) – Беломорск – Сосновец – Повенец (Медвежьегорск) – Мышкин – Москва		
28.08.2021 – 10.09.2021	«РУССКИЙ СЕВЕР»	от 80 200 р
Москва – Углич – Кузино – Горцы – Кижы – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – М. Корель, Холмогоры, Северодвинск) – Беломорск – Сосновец – Повенец (Медвежьегорск) – Мышкин – Москва		
30.08.2021 – 16.09.2021	«ЛЕТО, АХ ЛЕТО... БУДЬ СО МНОЙ!»	от 57 000 р
Москва – Калезин – Кострома – Плес – Городец – Н. Новгород – Казань – Тольятти – Саратов – Волгоград – Астрахань – Никольское – Чебоксары – Москва		
СКИДКА НА 2021 г 12%, НА 2022 г 22%. ТЕЛ.: 8 (495) 241-23-64, 8 (800) 100-81-75 Действительно при наличии мест. Участвуем в программе НСПК «МИР». Реклама		

**СЕКРЕТ УСПЕХА**

**Личные границы в коллективе**

От того, удалось ли установить чёткие границы в отношениях на работе, зависит душевный и физический комфорт. Если границы не установлены, вам могут просто «сесть на голову»: навязывать чужие задачи, вынуждать работать сверхурочно и т.п. Как установить личные границы в коллективе?



**ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧТО ДЛЯ ВАС ВАЖНО**

Если вы будете «вставать в позу» по каждому вопросу, вас будут считать злобным субъектом. Сформулируйте для себя, в чем вы готовы пойти навстречу коллективу, а в каких вопросах займете принципиальную позицию.

**СОБЛЮДАЙТЕ ЧУЖИЕ ГРАНИЦЫ**

Если хотите, чтобы соблюдали и уважали ваши границы, уважайте чужие! Например, если коллега переживает болезненный развод, не шутите на эту тему.

**ГОВОРИТЕ ПРЯМО**

Иногда человеку непонятно, что он вторгается в вашу частную зону. Нужно не намекать, а прямым текстом сказать об этом: «Вы не имеете права так вести себя по отношению ко мне».

**ОТРАБОТАЙТЕ НЕЙТРАЛЬНУЮ РЕАКЦИЮ**

Естественная реакция на нарушение личных границ – гнев, резкие слова. Но эмоциональная несдержанность может привести к конфликту. Поэтому психологи советуют потренироваться и использовать нейтральную интонацию: «Я правильно понимаю: ты предлагаешь мне решить эту задачу вместо тебя?»

**БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ**

Если вы постоянно будете придерживаться понятных людям правил, то коллеги со временем перестанут нарушать ваши личные границы.

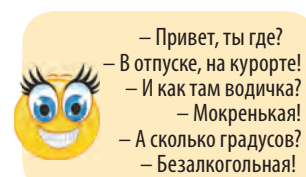
Наступает сезон отпусков, и вы задумываетесь, так ли уж необходимо проводить отпуск вместе?

Нормально ли это – отдыхать отдельно друг от друга? Сомнения возникают из-за сложившихся стереотипов: супруги все должны делать вместе, в том числе и отдыхать, а если они едут в отпуск врозь, значит, в семье что-то не так. Сегодня мы расскажем, когда отдых по отдельности – это полезно, а когда этот факт сигнализирует о проблемах.

**Информация к размышлению**

Психологи уверены, что отношения – это живой организм, а каждая ситуация и каждая семья уникальны. Именно поэтому на вопрос «Как лучше отдыхать: вместе или порознь?» нет одного верного для всех ответа. И совместный, и раздельный отпуск пойдут отношениям на пользу, если в семье царит гармония, доверие, понимание, если удовлетворены все эмоциональные и материальные потребности партнеров. И совместный, и раздельный отпуск может ухудшить отношения, если в семье отсутствует эмоциональная и физическая близость, нет доверия и взаимопонимания, есть неразрешенные конфликты и напряжение (на отдыхе будут повторяться те же конфликты и проблемные ситуации). Лучше заранее проанализировать плюсы и минусы каждого вида отдыха и дать честную оценку семейным отношениям, чтобы принять обдуманное решение: отдыхать вместе или порознь?

# В отпуск! Вместе или порознь?



**Плюсы и минусы совместного отдыха**

**Плюсы:**

- ➕ Пережитые вместе новые впечатления сближают, освежают чувства, они, как глоток свежего воздуха, дают новый импульс для устоявшихся отношений.
- ➕ Рядом есть человек, с которым вы всегда можете поделиться своими эмоциями, впечатлениями, разделить приключения. К тому же важно знать, что в случае возникновения неожиданностей рядом есть поддержка.



Вы не тревожитесь по поводу любимого: где он? что с ним? Эмоциональный комфорт и отсутствие беспокойства помогут отлично отдохнуть.

**Минусы:**

- ➖ Если в семье есть сложности в общении, супруги не умеют и не хотят прислушиваться к чувствам и желаниям друг друга, то непривычная обстановка и неожиданно возникающие сложности могут вмиг накалить обстановку, а неразрешенные проблемы выльются в скандалы и выяснение отношений.

**Плюсы и минусы раздельного отдыха**

**Плюсы:**

- ➕ Если у вас и вашей половины разные представления об идеальном отдыхе, вы сможете отдохнуть именно так, как всегда мечтали, посвятить все время себе и своим увлечениям.
- ➕ Вы успеете соскучиться, а значит, встреча будет полна страсти и любви.

Отсутствие совместных впечатлений, фотографий, воспоминаний, которые так приятно перебирать потом в компании друзей и близких.

Тревога и ревность. Даже если вы полностью доверяете партнеру, всегда найдутся родственники, друзья, которые будут «из лучших побуждений» задавать вам вопросы: «А ты не думаешь, что, пока мы здесь, он там... Ну, ты понимаешь?» В таких условиях даже при самых доверительных отношениях в душе может поселиться тревога и сомнения.

**Критерии выбора**

**НА ЗАМЕТКУ**

Если супруги много времени проводят вместе, например, работают в одной организации, им не вредно будет отдохнуть порознь, чтобы соскучиться.

Если в обычной жизни партнеры много времени проводят друг без друга, например, их рабочие графики не совпадают, то совместный отпуск будет желанным приключением.

Если у супругов разное представление об отдыхе (один любит пляжи, а другой предпочитает экстрим), то можно договориться, что часть отпуска будет проведена вместе, а часть – раздельно: в этом случае можно и общие впечатления накопить, и интересы каждого удовлетворить.

Если раздельный отдых для вас – это способ получить эмоции и чувства, которые вы не получаете дома, задумайтесь: нужны ли вам эти отношения?

Чтобы избежать конфликтов на отдыхе, нужно максимально большее количество вопросов обсудить «на берегу»: сколько планируете потратить, отдыхать вдвоем или искать компанию и т.п.

После раздельного отпуска, чтобы не возникало чувства разобщенности, стоит увеличить количество проведенных с семьей выходных и праздников.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

**НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА**

## Мы гуляли у реки, там роились комары

Известно, что эти насекомые населяют нашу планету около ста миллионов лет, причём жизнь одной особи мужского пола продолжается почти две недели, а самки – более месяца. Сегодняшняя наша викторина посвящена назойливым, кусачим комарам.

**1.** Обитатель практически всех континентов (кроме полюсов), писклявый комар попал в басню к Ивану Крылову, в стихотворные строки пера Дениса Давыдова, Петра Вяземского, Игоря Северянина. А в этой известной сказке Александра Пушкина превращённый

в комара князь Гвидон наказал свою тётку за то, что отговорила отца навестить его: «И впился комар как раз / Тётке прямо в правый глаз». Какую из тётушек укусил комар?  
**а)** Бабариху.  
**б)** Повариху.  
**в)** Ткачиху.

**2.** Тэффи в своей «Всеобщей истории, обработанной Сатириконом», рассказывала про пиры проконсула Лукулла в Риме. В частности, указывалось, что он угощал своих приятелей муравьиными языками, слоновыми ногтями, прочей мелкой и неудобоваримой снедью. А также именно этими частями комаров...  
**а)** Носами.  
**б)** Лапами.  
**в)** Брюшками.



**3.** То, что мы обычно принимаем за писк комара, на самом деле шум от взмахов его крыльев. В секунду ко-

мар совершает до 600 взмахов. Как называл комаров Антон Павлович Чехов?  
**а)** «Кровописцы адские».  
**б)** «Инквизиция».  
**в)** «Казнь египетская».

**4.** Учёные выяснили, что «кусачий период» у комаров прекращается, когда по ночам температура воздуха опускается ниже +10 градусов или днём поднимается выше +28 градусов. А в какое время комары наиболее активны?  
**а)** Полнолуние.  
**б)** Сумерки.  
**в)** Рассвет.

**ОТВЕТЫ**

- 1. а) Бабариху.
- 2. в) Брюшками.
- 3. в) «Казнь египетская».
- 4. б) Сумерки.

У Анны Ардовой за плечами – больше 80 ролей в различных фильмах и сериалах.

**З**рители ее знают по таким проектам, как «Дедушка моей мечты», «Последний из Магикян», «Все включено!» и другим. Но многие ее по-настоящему оценили в проекте «Одна за всех», где актриса перевоплощалась в абсолютно разные образы, и эти персонажи полюбились всем.

Анна Ардова из творческой семьи. Ее отец – актер и режиссер Борис Ардов, мать – актриса Мира Ардова. Да и дети тоже пошли по стопам родителей и выбрали актерскую профессию, так что список талантливых людей в этой большой семье можно продолжать и продолжать.

### О работе и проектах

– Анна, уже всем почти артистам задаю этот вопрос: как во время пандемии и изоляции, оказавшись без работы, справлялись со стрессом и новыми проблемами?

– Как и все – как могла... В интернете выкладывала различные видеоролики, прямые эфиры делала, даже концерт в прямом эфире у меня был. Начала рисовать картины. А что еще делать? Но не на продажу, а так: нарисую на радость кому-нибудь и подарю... Съёмки в тот момент не было, театры не работали...

– Ваш проект «Одна за всех» был одним из самых любимых и рейтинговых. Нет желания к нему вернуться?



## Анна АРДОВА:

# Проект «Одна за всех» остался в прошлом»



– Знаете, это уже пройденный этап. Я его люблю, я ему благодарна. Это был огромный опыт, и огромное счастье, и такой толчок был в профессии – и внутренне, и внешне. Я могла сыграть все, что я хотела! Но теперь это уже в прошлом...

– В каких проектах вы сейчас заняты?  
– Пока ничего не буду говорить... Все – в работе...

### Взрослые дети

– Сейчас у вас уже взрослые дети. Как вам кажется, вы бы поменяли что-то в своём подходе к воспитанию?

– Сейчас бы я была совсем спокойной мамой: не кричала бы, ничего не требовала. Мне кажется, что я бы просто радовалась, и все. Конечно, у ме-

ня есть чувство вины, как и у всех нормальных людей, что я мало уделяла им внимания. Но что я могла сделать! Я же работала. Я делала так, как я умела и могла. Конечно, сейчас я понимаю, сколько я наделала ошибок: там бы я не наказала, здесь бы я больше внимания уделила, поиграла с ними – и так далее...

– Чем сейчас радуют дети?  
– Всем! Она оба пошли по моим стопам и оба – талантливые люди, что радостно.  
– В личную жизнь детей не лезете?

– Нет. Никогда! Во-первых, это бесполезно, во-вторых, это хамство, а в-третьих – я даже не знаю зачем. Наше дело – только быть тылом и любить, говорить: «Я всегда буду с тобой!» Я ни одного листочка на столе своих детей не прочла, никогда не лезла в их личные дневники...

– Кстати, а как вас воспитывали?

– Сурово. Могли в угол поставить. Моя бабушка, мама, была очень строгой, а папина мама была, напротив, очень доброй – вот такая колоссальная разница.

### За спорт!

– У вас – отличная фигура! Следите за питанием, занимаетесь спортом?

– Обычно все говорят, что они за ЗОЖ и питаются воздухом. А я ем мясо и умею его хорошо готовить, могу выпить красного вина. Я очень люблю есть, люблю кормить своих гостей. Так что мне очень сложно дается худеть – наверное, как и всем нормальным людям... Очень трудно не есть вечером... Поэтому я стараюсь заниматься спортом, йогой и плавать.  
**Яна НЕВСКАЯ**

Фото: Вадим Тараканов

**ДЛЯ ТЕХ, КТО МОЛОД ДУШОЙ**

**1 УПАКОВКА БЕСПЛАТНО\***

Испытываете ограничения в движении? Ничего не поделаешь: с годами хрящевая ткань истончается, сустав теряет свою привычную активность. Часто все это сопровождается дискомфортом.

Немецкие специалисты создали легкий гель «OsteoMagic. Лошадиный бальзам» для помощи изношенным суставам и мышцам в период острого дискомфорта. Проверенная временем рецептура с эфирными маслами и камфарой уже с первых мгновений применения поможет расслабить мышцы и связки, улучшить циркуляцию крови. В результате экстракты трав: мята полевая, арника горная, розмарин лиственный – быстро проникают и незамедлительно снимают напряжение и дискомфорт. Уже через минуту вы ощутите легкость и комфорт.\*\*

**АКЦИЯ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!**  
При заказе назовите код акции **ОС 11**

и получите «OsteoMagic. Лошадиный бальзам» **БЕСПЛАТНО!**

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ  
**8-800-100-36-86**

ООО «ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ ДЖИ ЭЛ ЭС МЕДИКАЛ», ОГРН 1187746706510, РФ, 368502, РЕСП. ДАГЕСТАН, Г. ИЗБЕРБАШ, УЛ. Г. ГАМИДОВА, Д. 97, КВ. 38. НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. \*ПРИ ПОКУПКЕ НАБОРА ЗА ПОЛНУЮ СТОИМОСТЬ 1 УПАКОВКА ДОПОЛНИТЕЛЬНО НА ВЫБОР БЕСПЛАТНО. СРОК ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ С 01.04.2021 ПО 31.12.2021. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, О ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ, ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛ. 8-800-100-36-86. \*\*РЕЗУЛЬТАТЫ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ. КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО.

**«Гигантозавр» возвращается**

На радость всем юным поклонникам динозавров, скоро «Канал Disney» начнёт показ второго сезона мультсериала «Гигантозавр». Анимационный проект основан на одноименной книге-бестселлере британского писателя и иллюстратора Джонни Даддла и рассказывает о приключениях друзей-динозавриков, которые пытаются разгадать тайну Гигантозавра. Из мультсериала дети узнают, как выглядела Земля миллионы лет назад, и познакомятся с брахиозавром, трицератопсом и другими удивительными существами, населявшими нашу планету в доисторические времена. Главные герои на своем примере покажут малышам, как справляться со страхами, научат верить в себя и ценить настоящую дружбу.

Фото пресс-службы «Канала Disney»

НОВОСТИ ТВ, ТЕАТРА И КИНО

Не разбираете речь по телевизору?  
**У вас потеря слуха!**

**ЦИФРОВЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**  
для разборчивости речи!  
Со скидкой до 50%!

**МИР СЛУХА**  
www.mirsluha.ru

**8 (495) 411-90-16**

• Бесплатная консультация • Выезд специалиста на дом по Москве и МО

«Курская», ул. Казакова, д. 6, стр. 1 «Суваревская», ул. Сретенка, д. 27, стр. 1  
«Третьяковская», ул. Пятницкая, д. 28 «Белорусская», ул. 1-я Брестская, д. 62

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

\* С подробностями акции можно ознакомиться по телефону или на сайте.

РЕКЛАМА 119017, Москва, ул. Пятницкая, д. 28, ООО «МИР СЛУХА Пятицкая», ОГРН 1157746542953

В Москве идут съёмки сериала «Вне себя» для телеканала ТНТ с весьма необычным сценарием.

**А**ктерский состав тоже впечатляет: в главных ролях здесь снимаются Евгений Стычкин, Елена Лядова и Евгений Цыганов. Кроме них, в проекте задействованы Дмитрий Колчин, Агтя Тарасова, Анна Котова-Дерябина и другие артисты.

Нам удалось узнать некоторые подробности сюжета и съёмки.

## Удивительный сценарий

Что касается жанра всей этой истории, то даже специалистам определить его довольно сложно.

— Здесь намешано множество жанров: и комедия, и триллер, и экшен, и драма, и фарс, — поясняет нам режиссер фильма



Клим Козинский. — Плюс сюжет очень стремительно развивается. Мы перемешали воображаемое с реальным и долго искали подход: как это правильно показать? В итоге, как нам кажется, придумали, как это сделать...

— Когда наш продюсер Александр Кессель принес этот сценарий, нас очень удивила придуманная сценаристом история, — говорит один из продюсеров фильма Валерий Федорович. — И это само по себе удивительно — ведь ежесекундно через нас проходят сотни сценариев, но такого за все время нашей работы еще не попадалось. Мы даже не смогли вспомнить, снимали ли за границей нечто подобное...

# Евгений Стычкин оказался «Вне себя»



Исполнители главных ролей Елена Лядова, Евгений Стычкин и Евгений Цыганов.

## Необычный сюжет

В основу сюжета лег сценарий Андрея Золотарева, автора сценариев к полнометражным фильмам «Спутник» и «Лед», сериалам «Триггер» и «Мастер».

В центре сюжета — гениальный финансист Дмитрий (его играет Евгений Стычкин). Причем у него довольно странный диагноз: он постоянно «вне себя». С одной стороны — у него явные провалы в памяти, с другой — его постоянно сопровождают «фантомы», а говоря простым языком — призраки. Их два: его убитая жена (эта

роль досталась Елене Лядовой) и ее якобы застрелившийся любовник, следователь по профессии (эту роль доверили Евгению Цыганову). Дмитрий мечтает избавиться от навяздения и получить опеку над своим пятилетним сыном, который живет у бабушки — тещи главного героя. И начинает расследование загадочной смерти жены и заодно пытается восстановить в памяти свое прошлое. И вот тут начинаются сюрпризы: личность героя и обстоятельства его жизни начинают открываться с совершенно неожиданной стороны...

## Где снимают фильм

Сейчас, наверное, уже нет ни одного фильма или сериала, находящегося в производстве, на который не повлияла бы эпидемия коронавируса. Съёмочный процесс этого проекта был задержан на несколько месяцев. Как нам удалось узнать, помимо съёмок в России запланирован еще один съёмочный день за рубежом, но когда и где — все будет зависеть от множества обстоятельств, в том числе и от ковидных ограничений.



Рабочий момент съёмки.

## Проблемы призраков

Как мы уже сказали, для создателей этого сериала первой большой проблемой стало — как снимать этих самых фантомов и как их показать зрителю? Какими они должны быть? Выглядеть как привидения из сказок — быть полупрозрачными? Или внешне они не должны отличаться от реальных людей? Ведь по сюжету их не видит никто, кроме главного героя в исполнении Евгения Стычкина. В итоге было решено сделать этих персонажей такими, какими выглядят самые обычные люди. А подсказать зрителю, что тут что-то не так, должны будут актеры — своей игрой, и сам сюжет.

— Мы хотели показать максимально реалистично все, что связано с фантомами. Для главного героя Димы они реальны и ничем от остальных людей не отличаются, — поясняет нам режиссер Клим Козинский. — Ведь как только возникает ощущение, что это какая-то игра, как только они становятся нереальными, то ты перестаешь верить в историю этого персонажа...

Как мы отметили выше, фантома-призрака в фильме два. Это герои Елены

Лядовой и Евгения Цыганова.

— Меня на съемки фильма пригласил один из продюсеров, причем он так заразительно рассказывал об этом проекте, что страшно меня заинтриговал! — рассказала нам Елена Лядова. — Я прочитала сценарий, и мне он очень понравился. Да и сыграть вместе с такими классными партнерами — это очень здорово! В сценарии все персонажи достаточно подробно прописаны, в том числе и моя героиня, так что есть что интересно найти в каждом образе и что сыграть...

## Главный герой

Герою Евгения Стычкина пришлось сложнее всех. Точнее, самому актеру: ему приходится «раздвоиться»: играть человека, который видит призраков и общается с ними — и при этом продолжает нормально общаться с обычными людьми.

— Нормальность — это растяжимая категория, которая зависит от того, что мы подразумеваем под нормой, — объясняет нам артист этот тонкий момент. — Нормальность — это то, что мы сами считаем нормальностью. А фильм «Вне себя» размышляет об относительности реальности, и делает это через призму героя, который просто страстно хочет увидеть своего ребенка. Он готов за это поверить во что угодно и даже погибнуть! Это, прежде всего, история очень страстного человека, в котором борются разные начала: мужское и женское, любовь и ненависть, страх, безрасудство и так далее...

Планируется, что в эфир сериал выйдет в следующем году.

Яна НЕВСКАЯ

Фото: пресс-служба ТНТ



## Найди 10 отличий

### Отдых — дело вкуса

После напряжённой работы надо обязательно отдохнуть. Каждый выбирает тот вид отдыха, который ему больше по душе. Кому-то нравятся путешествия, кому-то — загорать на пляже, а есть любители почитать книгу в гамаке.

Отвѣты. Крона дерева слева, бабочка над столиком, яблоко на столе, колесо, овал, сока в стакане, иголки, тапочек, справа, цвет гамака, цвет кляк, иголки, колесо, овал, бабочка над столиком.

## Меньше жареного и острого

– Полина, один из главных трендов последних лет – следить за своим питанием. Вы его поддерживаете?

– Честно говоря, я никогда слишком не следила за своим питанием. Я ем все!

– Но всё-таки какие-то ограничения в вашем меню присутствуют?

– Стараюсь меньше есть жареного и острого, не люблю сладкое, а также не злоупотребляю фаст-фудом.

– А любите или нет экспериментировать со стилями питания, веганством, «правильным питанием» и так далее? Какой стиль питания у вас?

– Мой стиль питания вполне можно назвать безобразным по нынешним меркам! (Смеется.) Я ем мясо и люблю выпечку, а от этого сейчас многие отказываются. Правда, не пренебрегаю такими вещами, как овощи, фрукты, крупы... Но все же главное для меня – есть то, что хочется.

## «На диетах не сижу»

– Хотите сказать, что и на диетах вы никогда не сидели?

Актриса Полина Маликова, известная зрителям по сериалу «Конец невинности», премьера которого недавно состоялась на Первом канале, а также фильмам «Агент особого назначения», «Брачный контракт», «Дознатель», «Шаман», «Апперкот для Гитлера», «Свои», «Купель дьявола», «Любовь по контракту» и другим, на диетах не сидит, калорий не считает, любит путешествовать и пробовать мир на вкус...

– Только однажды я на ней сидела – ровно пять дней! На втором курсе института мы с моей однокурсницей решили проверить свою силу воли. Нами была выбрана такая диета: три дня нуж-

### О кулинарных путешествиях

– На ваш взгляд, в какой точке мира готовят вкуснее всего?

– В мире много вкусных мест. На первом месте у меня стоят Грузия, Италия и Франция – готовят там, на мой взгляд, потрясающе!

– Какое блюдо из путешествий вам особенно запомнилось?

– Их много, всего не перечислишь... Например, мне запомнился суп из мидий, который я попробовала на Сицилии. В Италии это свежая буррата (итальянский сыр), осьминог и огромный фьёрентийский стейк, который итальянцы называют «фьёрентина». Франция – это, конечно же, морепродукты... В Грузии я ела изумительные хинкали, хачапури, бадриджани (блюдо грузинской кухни из баклажанов. – Прим. авт.). В Грузии вкусно все!

– А можете вспомнить самое необычное блюдо, которое вам случилось попробовать в своих путешествиях?

– Есть такое блюдо: это говяжий язык в свиных ушах! Рулет такой. Так и называется – «язык в ушах»!

– Любите сочинять блюда или пользуетесь проверенными рецептами?

– Обычно миксую несколько рецептов...

## Полина МАЛИКОВА:

# Самое необычное блюдо – «Язык в ушах»!

### РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ

#### Дорада в духовке

– На выходных я частенько готовлю блюда из рыбы. Одно из них – дорада в духовке, – рассказывает Полина Маликова. – Рыбу чистим и обтираем бумажным полотенцем. Далее готовим специальную заправку. Для этого нам понадобятся три зубчика чеснока (которые необходимо мелко нарезать или пропустить через пресс), сок одного лимона, петрушка (небольшой, но уверенный пучок, который требуется мелко нарезать) и 3-4 столовые ложки оливкового масла. Все это смешиваем и очень обильно солим. На каждой рыбке делаем по три поперечных надреза с каждой стороны и наполняем их заправкой. Этой же заправкой стоит наполнить и брюшко рыбы. Будет здорово, если перед тем, как готовить, вы отложите рыбку мариноваться в этой заправке минут на 20-30. Далее разогреваем духовку до 200 градусов. Рыбу заворачиваем в фольгу и убираем в разогретую духовку. Запекаем блюдо примерно минут 20-25. За 5 минут до конца можно открыть фольгу и поставить рыбку под гриль. Приятного аппетита!

Елена СОКОЛОВА

но есть только вареный рис, причем без масла и соли. Затем шли три дня, когда можно есть только курицу в вареном виде и без соли. И следующие три дня нужно было продержаться только на яблоках... В общем, через три дня рисовой диеты мы обе похудели, хотя и так выглядели как тростинки. И на четвертый день были очень рады курице в рационе. Но уже к вечеру того же дня видеть ее, эту курицу, просто не могли. На пятый день мы были бледные и даже плакали – было очень грустно без видимых причин, хотелось только лежать... И решили: ну ее, эту курицу! Пошли в магазин, купили вкусных шоколадных конфет и уже после второй конфетки обнаружили себя в прекрасном настроении и с румянцем на щеках. С тех пор я на диетах не сижу (смеется).

– Какие продукты, наоборот, являются вашими постоянными спутниками?

– Я часто ем мясо, овощи и пью воду. Вот вода – это самое «модное» мое «блюдо» (улыбается).

– Впереди лето – пора фруктов и овощей. Какие фрукты и овощи ждете больше всего?

– Больше всего я жду пору арбузов – очень их люблю!

#### О борще, плове и супе с лапшой

– Помните своё первое самостоятельно приготовленное блюдо?

– Наверное, это была яичница. Еще помню из детства, как с моей старшей сестрой мы жарили сахар. Я не уверена, что это можно назвать блюдом, но было очень вкусно!

– Какие ещё вкусы помните из своего детства?

– Моя мама всегда очень вкусно готовила. Помимо основных блюд, она лепила пельмени и манты – я до сих пор их люблю... Вспоминаю и бабушкины блюда... Например, она готовила превосходный суп из домашней курочки с самодельной лапшой. Это что-то необыкновенное! А мой папа открыл для меня яичницу-глазунью и гоголь-моголь. А еще папа замечательно готовил плов. И дома у нас всегда был вкусный борщ – это блюдо все умели готовить феноменально!

– Что-то из этого готовите сейчас?

– Вот сегодня будем есть манты.



Фото из личного архива Полины Маликовой и www.shutterstock.com

СОПР. RU.77.99.88.003.E.004444.03.15 от 04.03.2015 г. Реклама.



## ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

### Здоровье ваших суставов и позвоночника

## Картила Геленк-МСМ

- Способствует уменьшению дискомфорта и скованности в суставах и позвоночнике.
- Снижает мышечное напряжение.
- Ускоряет регенерацию хрящевой ткани.

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:  
8-800-333-06-07 (Звонок бесплатный), Москва 8 (495) 220-76-76

Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия. [www.provista-ag.ru](http://www.provista-ag.ru)

САДНЕ ВЪВЕДЕНИЕ

Приготовление еды требует времени, и часто немало. Но далеко не всегда, к сожалению, у нас это самое время есть.

**Т**ем не менее, не стоит опускать руки, ведь многие полноценные и очень вкусные блюда можно приготовить буквально за полчаса. Сегодня мы подобрали для вас несколько рецептов таких блюд.

# ГОТОВИМ ЗА ПОЛЧАСА ВКУСНО И ПРОСТО



## Рыбный суп

Чилийская кухня.

На 4 персоны

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 600 г филе рыбы, 1 банка помидоров (резаных в с/с), 500 г картофеля, 1 крупная луковица, зубчик чеснока, пучок петрушки, 0,5 ч. л. орегано, лавровый лист, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу.

**Калорийность (на 100 г):** 63 ккал.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок – очень мелкими кубиками, петрушку мелко порубить.
- 2 В кастрюле на 2 ст. л. растительного масла обжарить лук и чеснок до прозрачности.
- 3 Помидоры добавить в кастрюлю к луку, посолить, поперчить, посыпать орегано, перемешать, жарить 5-7 минут.
- 4 Картофель почистить, нарезать брусочками, добавить в кастрюлю.
- 5 Влить 1 л горячей воды, добавить лавровый лист, варить 15 минут.
- 6 Филе рыбы разрезать на 4 крупных куска, добавить в суп, туда же добавить половину петрушки, варить на небольшом огне до готовности (10 минут).
- 7 При подаче посыпать оставшейся петрушкой.

## Печень с яблоками (горячая закуска)

Немецкая кухня. На 4 персоны

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 500 г куриной печени, 4 яблока, молотый черный перец, соль по вкусу.

**Калорийность (на 100 г):** 123 ккал.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Яблоки почистить, вырезать сердцевину, нарезать небольшими кубиками.
- 2 Печень вымыть, снять пленки, обсушить.
- 3 Выложить яблоки на сухую сковороду с антипригарным покрытием, добавить 1-2 ст. л. горячей воды, тушить на среднем огне до мягкости (~5 минут), добавить печень, перемешать, посолить, поперчить, тушить еще 10-15 минут.



Сидит на берегу реки рыбак. Поймал маленького сомика, снимает с крючка, отпускает его обратно в воду и говорит: – И чтобы без родителей не возвращался!



## Ватрушка королевская

Русская кухня.



На 6 персон

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

Для теста: 2 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 150 г сливочного масла, 1 яйцо, 0,5 ч. л. разрыхлителя.

Для начинки: 360 г творога, 50 г сахара, 1 яйцо.

**Калорийность**

(на 100 г): 314 ккал.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Холодное масло нарезать небольшими кубиками, растереть с мукой в крошку.
- 2 Добавить сахар, разрыхлитель, яйцо, перемешать.
- 3 Смешать все ингредиенты для начинки.
- 4 Тесто разделить на две части: половину выложить в форму для запекания, сверху распределить начинку, затем выложить оставшееся тесто.
- 5 Выпекать в разогретой до 200-220 градусов духовке 20 минут.

## ПОСЛОВИЦЫ

Рыба мелка, да уха сладка.

С рыбки глаза будут прытки.

Всякая рыба хороша, коли на удочку пошла.

В чужой прудок не кидай неводок.



## Гуляш из индейки по-мадьярски

Венгерская кухня.

На 4 персоны

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

400 г филе индейки, 500 г картофеля, 1 луковица, 1 болгарский перец, 50 г свиного жира, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ч. л. паприки, 1 ч. л. сахара, щепотка тмина, соль по вкусу.

**Калорийность (на 100 г):** 72 ккал.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Филе нарезать крупными кубиками, лук – мелкими кубиками, перец и картофель – крупными кубиками.

2 Жир растопить, обжарить лук до золотистого цвета, добавить кусочки филе, жарить до изменения цвета.

3 Добавить паприку и тмин, влить 250 мл горячей воды, перемешать, тушить на небольшом огне 10 минут.

4 Добавить перец и картофель, влить еще около 300 мл воды, тушить 15 минут.

5 Добавить томатную пасту и сахар, посолить, тушить до готовности.

Светлана ИВАНОВА

## КСТАТИ

### Царственный базилик

Базилик – одно из самых древних пряных растений, одомашненных человеком. Его выращивали в Древнем Египте. Историки считают, что в Европу базилик привезли воины Александра Македонского – из индийского похода.

А названием своим базилик обязан греческому слову, в переводе звучащему как «царский, королевский». Греки считали, что собирать это божественное растение имеет право только царственная особа и только с помощью золотого серпа.



## Салат с базиликом

Итальянская кухня.

На 4 персоны

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 4 крупных спелых помидора, небольшой пучок базилика, 1 лимон, оливковое масло, молотый черный перец, крупная морская соль по вкусу.

**Калорийность (на 100 г):** 60 ккал.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Помидоры нарезать крупными кубиками, базилик (только листья) – тонкой соломкой.
- 2 Выжать 1 ч. л. лимонного сока.
- 3 Сложить помидоры в салатник, посыпать базиликом, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом, аккуратно перемешать.





Босоножки – самая популярная и удобная летняя обувь. Само их название, созданное из слов «босые» и «ножки», говорит о том, что они собой представляют: это подошва, которая крепится к ноге с помощью минимального количества материала.

Но и подошва, и материал, и способ крепления бывают очень разными. Поэтому у каждого вида босоножек есть собственное имя.

### Биркенштоки

Биркенштоки похожи на ортопедическую обувь. Из-за этой похоти, кстати, они и получили свое название: изогнутую стельку для поддержания свода стопы изобрел Конрад Биркеншток аж в 1896 году.

Биркенштоки удобны: в них комфортно и в городе, и на пляже. Идеально сочетаются с платьями и юбками миди, джинсами, укороченными брюками.



### Гладиаторы

Сандалии-гладиаторы – прямые потомки обуви древнеримских воинов. От обычных сандалий их отличает множество ремешков разного размера и высота – ремешки гладиаторов могут доходить до колена, а могут заканчиваться у щиколотки. Эти босоножки прекрасно вписываются во все стили, имеющие фольклорную основу: бохо, африканский и т.п.

### Мюли

Мюли – босоножки с закрытым мысом и открытой пяткой. Чаще мюли имеют небольшой каблук, в классическом варианте это шпилька-рюмочка. Мюли – очень женственная обувь.



Одна подружка говорит другой:  
– Пришла весна, я открыла шкаф и перемерила всё, во что влезла.  
– Ну и как?  
– Босоножки супер!

### Сабо

Сабо можно описать точно так же, как и мюли: открытая пятка, закрытый мысок. Но в отличие от женственных мюли, сабо – это грубая обувь, которая изначально была целиком деревянной. Сегодня сабо обязательно имеет внушительную платформу (повезет, если найдете деревянную) или массивный каблук. Сабо – удобная и очень устойчивая обувь, которая пользуется заслуженной популярностью со времен хиппи, обожавших сабо.



# Выбираем босоножки на любимые ножки

### Сандалии

Сандалии – идеальная обувь для лета: легкая и удобная. Как правило, сандалии не имеют каблука, а их ремешки хорошо фиксируют стопу. Наряду со сланцами являются самой древней обувью человечества.



### Слиперы

Слиперы – это тапочки, адаптированные для улицы. Само название (от англ. sleeper – «спящий») говорит об отдыхе и расслаблении – для этого и предназначена эта удобнейшая обувь с широким закрытым носком и открытой пяткой.

### Сланцы

Шлепанцы на гибкой подошве с V-образными ремешками, проходящими между пальцев, в народе прозвали сланцами. Изначально сланцы изготавливались из резины и предназначались для пляжа, бани, бассейна.



### Стилеты

Стильные, дерзкие, вызывающие, эффектные – какие ни подбери эпитеты для стилетов, все будет мало. Конечно, это, в основном, вечерняя группа – утонченная и элегантная. Но некоторые модницы могут порхать на высоченных шпильках весь день, не ощущая никакого дискомфорта. Встречаются стилеты с закрытой пяткой, но чаще ногу фиксирует на щиколотке тонкий ремешок.



### Эспадрильи

Отличительная особенность этих босоножек – веревочная подошва. Верх выполняется, как правило, из плотного текстиля, и в этом их особое преимущество – в эспадрильях никогда не бывает жарко. Родина этой обуви – солнечная Италия. Изначально эспадрильи были закрытыми и предназначались для прогулок под парусом или парусного спорта. Но со временем эспадрильи вышли на сушу, обрели танкетку, пятка исчезла, и сегодня это исключительно удобные босоножки для жаркого дня.

### Детали

Босоножки – это самая старинная или самая древняя обувь, которую носил человек в теплом климате. Например, есть найденные на раскопках босоножки, которые археологи датируют 8000 годом до нашей эры. Эта археологическая находка похожа на современные сланцы: гибкая подошва и V-образный ремешок.



Светлана ИВАНОВА

## НЕ ЖДИТЕ ОЧЕРЕДИ НА ОПЕРАЦИЮ, ИЗБАВЛЯЙТЕСЬ ОТ КАТАРАКТЫ УЖЕ СЕГОДНЯ

Возрастная катаракта вносит свои коррективы в жизнь каждого пожилого человека. Она начинает свое развитие с помутнения изображения, снижения яркости и четкости предметов, постепенно ухудшая зрение вплоть до слепоты. При этом привычный образ жизни людей обрастает рядом ограничений, которые не позволяют с былой легкостью выполнять даже повседневные дела, например, смотреть телевизор, водить автомобиль или четко видеть лица родных. В то же время приходится забыть не только о простых потребностях, но и о любимых занятиях. Так, рыбаки больше не могут закрепить на крючке наживку, рукодельницы – связать свитер или вышить картину, а путешественники – рассмотреть маршрут на карте.

Возрастная катаракта появляется из-за естественных процессов старения организма, при которых в глазу мутнеет и уплотняется хрусталик. Данное заболевание наступает практически каждого человека на планете, но бояться этого не стоит. Современная офтальмология давно нашла эффективный способ устранения катаракты – замену помутневшего хрусталика на искусственную линзу. Оборудование и профессионализм офтальмохирургов позволяют проводить эту про-

цедуру максимально быстро, качественно и комфортно.

В сети офтальмологических клиник 3Z ваш путь к хорошему зрению займет всего 1 день\*. За это время вы проходите диагностику зрения, подбираете искусственный хрусталик, проводите предоперационную подготовку и саму хирургическую процедуру. При этом всего через пару часов после операции вы возвращаетесь домой, а хорошее зрение восстанавливается в большинстве случаев уже на следующий день.

Как видите, процесс хирургического лечения катаракты в 3Z простой и понятный, а главное, удобный. Ведь мы постарались оградить вас от всех лишних забот и волнений. Для этого каждому пациенту при хирургическом лечении катаракты предоставляем\*\*:

- персонального менеджера, который консультирует и сопровождает на всех этапах лечения;

- онлайн-общение по всем вопросам хирургии катаракты;
- пакет бесплатных предоперационных анализов и обследований;
- бесплатное такси в клинику на операцию и до дома после операции;
- бесплатное ежегодное диагностическое обследование в течение 3-х лет после хирургического лечения.

# Скидка 30%

на диагностику зрения в понедельник, среду и пятницу

**3Z** Клиники заботы о зрении

м.ВДНХ, ул. Бориса Галушкина, 3  
**8 800 222 31 83**

Предложение действует с 01.06.2021 по 30.06.2021 г. Предложение не суммируется с другими акциями и скидками. Действует в клинике 3Z в Москве для пациентов возраста 45+.

\*При проведении хирургического лечения катаракты на одном глазу. \*\*Консультация хирурга проводится в свободное от приема пациентов время в рамках законодательства РФ. Услуги трансфера осуществляет ООО «Яндекс.Такси» в пределах лимита 1 500 рублей (750 рублей на одну поездку), предоставляется пациенту на операцию и обратно. Бесплатная диагностика предоставляется 1 раз в год в течение 3 лет. Предложение действует при проведении хирургического лечения катаракты в клинике 3Z по адресу: г. Москва, м. ВДНХ, ул. Бориса Галушкина, д. 3. ООО «Три-З», лицензия № ЛО-77-01-020715 от 12.11.2020 г. РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Теплица существенно расширяет возможности огородника: урожай вы получаете раньше, чем при посадке в открытый грунт, есть возможность значительно увеличить количество культур, высаживаемых на дачном участке.

**К**роме того, жителям областей с холодным климатом вообще нет смысла иметь дачу без теплицы: ни огурцы, ни помидоры не дадут хорошего урожая.

## Полив

Пожалуй, одна из главных и неотъемлемых составляющих ухода за тепличными растениями. Для полива невозможно установить один жесткий график раз и навсегда. Слишком много факторов на него влияет: климатические условия, погода, температурный режим...

В жаркие дни растениям может потребоваться полив 1-2 раза в течение дня.

Как понять, что пора поливать? Проверить, нужно ли поливать растения, можно следующим образом: вставьте указательный палец в грунт на глубину ногтя. Если кончик пальца остался сухим, то полив нужен.

В дни палящего солнца теплицу нужно увлажнять, опрыскивая водой стеллажи и пол. Растения увлажнять также необходимо. Если вы увлажняете уже прижившиеся растения, можно использовать тонкую струю воды, а если молодые сеянцы, то подойдет только мелкое распыление. Для большой теплицы можно использовать шланг.

От того, какую воду вы используете, зависит риск развития той или иной болезни. Водопроводная вода подойдет почти всем растениям, но для неженков (огурцов, томатов) лучше ее отстоять. Дождевая вода – отличное решение для полива растений, но она должна быть чистой, а не застоявшейся, комнатной температуры.

# Заботимся о тепличных жителях

## ВАЖНО

Так как влажная и теплая среда в теплице способствует быстрому распространению вредителей и болезней, не забывайте почаще осматривать растения, а при необходимости срочно принимайте меры!



## Проветривание и притенение

Даже если вы являетесь обладателем небольшой теплицы, то в ней все равно должна быть предусмотрена хотя бы одна фрамуга на крыше и одна на стене. Проветривать теплицу необходимо практически целый год. Зимой, например, это надо делать для того, чтобы земля и внутренние поверхности естественным образом дезинфицировались и обеззараживались. А в закрытой теплице, наоборот, на стенках будет образовываться конденсат, который послужит отличной сре-

дой для развития вредоносной флоры.

Во время летней жары, вероятно, придется открыть и двери, но и этого может быть недостаточно для поддержания температуры ниже критической (30 °С). Нужно будет еще и притенять теплицу, например, с помощью наружных жалюзи. Многие садоводы применяют более простые методы притенения, прикрывая растения газетой или используя специальную краску для побелки стекла.

## Подкормка

Этому пункту также следует уделить внимание. Готовые компосты могут удовлетворить потребность сеянцев на 6-8 недель после посадки, а после этого подкормки являются обязательным мероприятием. В основном используются удобрения, богатые азотом, фосфором и калием, примерно в равных долях. Когда помидоры и огурцы начнут цвести и плодоносить, можно будет использовать удобрения, богатые калием. Обязательно убедитесь перед подкормкой, что компост влажный!

## Борьба с сорняками

Обратите внимание, что удалять сорную траву нужно не только внутри теплицы, но и снаружи. Ведь семена могут попасть в теплицу через почву или по воздуху.

Можно удалять сорняки механически, но это достаточно непросто, поэтому нужно сделать так, чтобы они не могли питаться, а значит и расти. Это особенно актуально, если растения высаживались в родной грунт, а не в свежезавезенный.

Для овощей больше подойдет мульчирование. Синтетическое волокно не даст дышать сорнякам, а также лишит их солнечного света – обязательных составляющих для роста и развития растений.

Вот такие нехитрые секреты по уходу за тепличными растениями позволят получить ранний и богатый урожай на вашем дачном участке.



Молодая семья купила теплицу. Её доставил суровый мужчина. Муж спрашивает: «А как долго её собирать?»

Мужчина отвечает: «Мы с напарником соберём её за 6 часов, а вы от 2 дней и до развода».



Подготовила Валерия ПАШЕЧКИНА

## ЕСТЬ ИДЕЯ!

# На радость детишкам



Дача, как правило, является местом отдыха не только для взрослых, но и для младших членов семьи. С появлением ребёнка хочется и для него выделить место, где малыш смог бы играть, общаться с родителями или друзьями, вести активный образ жизни. Для организации такого уголка потребуются место, умелые руки и немного времени.

## Помним о безопасности

● Площадка должна быть максимально удалена от хозяйственных построек, теплиц, коммуникаций и кустарников.

● При наличии водоема он должен иметь ограждение, которое не позволит ребенку самостоятельно подойти к воде.

● Площадка должна хорошо просматриваться оттуда, где взрослые проводят большую часть времени.

## Для малышей 1-3 лет

Для данной возрастной группы необязательно приглашать много друзей – маленькие дети все же предпочитают игры в одиночестве, поэтому большая площадка пока не требуется. Достаточно будет соорудить песочницу, качели

пружинного типа или небольшую горку. Площадь участка для организации детской площадки для трехлетнего ребенка может занимать около 10-30 кв. м в зависимости от наполнения.

## Для детей от 3 до 7 лет

К этому возрасту у ребенка появляются друзья, которым тоже нужно место для игр. При наличии свободного пространства организуется место для подвижных игр, например, для догонялок, прыгалок или игр с мячом. Песочницу оставляем, только увеличиваем, насколько это позволяет площадь. Добавляем горку, качели или карусели, автомобили с вращающимся рулем. От сложных элементов наподобие веревочных мостов, подвесных дорог

или канатов лучше пока отказаться из соображений безопасности. Для этой возрастной группы будьте готовы выделить участок площадью 50 кв. м.

## Немного о покрытии

В зависимости от бюджета можно найти абсолютно разные решения. Площадку можно засыпать песком, выбрать травяной газон, древесную стружку (щепу). Из искусственных материалов есть варианты выбора между резиновой плиткой, резиновой крошкой, пластиковым покрытием.

В заключение отметим, что соорудить хорошую детскую площадку не так и сложно, важно не забывать о мелочах, которые смогут уберечь ребенка от лишних травм и падений.

Афеландра – очень красивое растение, которое может похвастаться не только эффектными коло-совидными цветами, но и декоративными листьями.

**И**менно за полосатую листву ее еще называют растением-зеброй. Хорошо себя чувствует в наших домашних условиях. Тем не менее, нужно знать некоторые особенности ухода за афеландрой, чтобы она радовала вас цветением и декоративностью.

# Вот такая афеландра

А вы когда-нибудь задумывались, что берёзы – это те же далматинцы, только растения?



## Освещение

Хорошее освещение для афеландры крайне важно. Тогда она лучше цветет, рисунок на листьях становится более ярким и выразительным. В идеале необходимо большое количество рассеянного света без прямых солнечных лучей. Подойдут окна восточного и западного направления. Если летние лучи слишком жаркие, то от них лучше растение притенить.

## Пересадка

Молодые растения пересаживают ежегодно по весне, взрослые достаточно пересадить раз в три года. На дно горшка обязательно насыпают дренаж примерно на треть объема.

## Температура

Афеландра теплолюбива. Лучше всего себя чувствует в диапазоне температур 20-25 градусов летом и не менее 16 градусов зимой.

## Цветение

Афеландра может цвести очень долго, начиная с весны и до поздней осени. Период цветения зависит от сорта растения и условий содержания. В среднем будет радовать цветением в течение двух месяцев. Все увядшие соцветия нужно сразу же обрывать. А чтобы обеспечить активное цветение на следующий год, растение необходимо поставить в хорошо освещенное и прохладное место. Полив на время отдыха нужно уменьшить.

## Полив и влажность

Растение очень любит влагу, поэтому земляной субстрат должен быть всегда влажным, но не сырым. Можно использовать пульверизатор, увлажнитель воздуха или просто разместить горшок с афеландрой на влажном керамзите.

## Размножение

Афеландра растет быстро. Нижние листочки со временем опадают, из-за чего теряется декоративность. По этой причине так важно растение обновлять. Размножается афеландра семенами, а также листовыми либо верхушечными черенками. Семена высевают в феврале или марте. Черенки нарезаются с однолетних вызревших стеблей с парой листьев длиной 10-15 см. Проредить это нужно весной или до середины зимы. Для лучшего укоренения срезы черенков можно обработать препаратом, стимулирующим рост корней, после чего посадить в земляной субстрат и накрыть сверху банкой, пластиковой бутылкой и т.п. с целью создания мини-теплички. Периодически проветривать.

## КСТАТИ

### Растение-хамелеон

В природе существуют животные, которые благодаря своей окраске «растворяются» в окружающей среде, а есть растение, которое не только подстраивается под среду обитания, но буквально перерождается заново. Вьющееся растение бокила, произрастающее в тропических лесах, по мере роста цепляется за различные деревья и кустарники. При этом оно умудряется не только прикрепиться, но и в подавляющем большинстве успешно симитировать листья растения-опоры. Ученые пока не пришли к единому мнению, зачем бокиле нужна такая способность и каким образом осуществляется процесс подобной мимикрии.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

В Москве начал функционировать новый социальный сервис «УТРАТА близкого человека». Задачей данного сервиса является оказание квалифицированной помощи родственникам, столкнувшимся с утратой близкого человека.

## ГОРОДСКАЯ РИТУАЛЬНАЯ СЛУЖБА

## УТРАТА

СОЦИАЛЬНЫЙ СЕРВИС

## УТРАТА.РФ

ГОСТ Р ИСО 9001:2015  
(ISO 9001:2015)

### ПЕРЕЧЕНЬ УСЛУГ:

- Круглосуточную консультацию по всем вопросам организации похорон, в том числе с диагнозом COVID-19.
- Содействие в получении льгот на погребение.
- Бесплатный выезд сотрудника по Москве.
- Бесплатную перевозку тела в морг.\*
- Помощь в сборе документов и сопровождении похорон.
- Фиксированные цены на товары и услуги.

\* в соответствии с приказом департамента здравоохранения г. Москвы №1064 от 29.12.2016

### ПОСОБИЕ НА ПОГРЕБЕНИЕ

для граждан, зарегистрированных на территории г. Москвы

Пенсионеры и безработные

18 470,98 руб. | возмещение затрат на погребение

Участники боевых действий, Ветераны военной службы, действующие военные, в том числе служащие по контракту

до 28 178 руб. | на погребение до 35 171 руб. | на надгробие

Ветераны, участники ВОВ, труженики тыла

до 40 551 руб. | на погребение до 28 178 руб. | на надгробие

КРУГЛОСУТОЧНАЯ СПРАВОЧНАЯ СЕРВИСА «УТРАТА БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА» 8 (495) 280-20-01

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "ГОРОДСКАЯ РИТУАЛЬНАЯ СЛУЖБА УТРАТА", Г. МОСКВА, ОГРН 1217700094512, ИНН 9703028253 | РЕКЛАМА

# Почему я читаю газету «ДАЧА»?



Газету «ДАЧА» не только читаю, но и храню каждый номер, она очень насыщена информацией. В ней ценю то, что публикуют статьи, отвечают на вопросы профессионалы высочайшего уровня, и есть опыт садоводов-любителей. Сейчас растения часто болеют, климат меняется, мы ищем советы, чем помочь садам – находим в «ДАЧЕ». Для меня очень ценными стали фотографии больных растений и описание симптомов, чем лечить. Можно посмотреть, сверить с тем, что случилось у тебя на грядке, и принять меры.

Ольга КАЗАНЦЕВА,  
г. Ульяновск

Газета «ДАЧА pressa.ru»  
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940

Реклама 12+

Каждой женщине хочется как можно дольше иметь свежее, красивое лицо. Время неумолимо, но в наших силах сохранить то, что подарила нам природа.

Э то возможно, но придется постараться. Для свежести лица необходимо, чтобы лицевые мышцы всегда были в хорошем тоне. Все это мы можем делать сами, собственными руками. Как именно, мы расскажем сегодня.

Упражнения для лица – то же самое, что утренняя гимнастика для тела: чем регулярнее вы их делаете, тем лучше самочувствие. В идеале гимнастика для лица должна стать ежедневной, и тогда ваше личико будет выглядеть свежим и подтянутым. Регулярные упражнения для лица помогут предупредить новые морщины, избавиться от мелких и сгладить крупные.

Выполняя упражнения, не следует забывать, что мышцы лица слабее и тоньше, чем остальные мышцы тела, поэтому работать с ними нужно аккуратнее и нежнее. Старайтесь избегать напряжения шеи, плеч, затылка и челюстей во время занятий, они должны быть максимально расслаблены.

**ВАЖНО!**  
Лучше всего выполнять упражнения перед зеркалом.

# Заряжаем личико молодостью и свежестью



## Чтобы лоб стал гладким

1. Крепко сжатыми пальцами разглаживайте лоб в направлении от бровей к волосам.
2. Сцепив руки в замок, приложите их ко лбу и слегка прижмите; попытайтесь поднять брови, придерживая их пальцами (10-15 раз).
3. Еще несколько раз разгладьте лоб основанием ладоней.



## Для нижних век

1. Пальцы поставьте на нижние веки под краем ресниц, слегка придерживая кожу.
2. Взглядом рисуйте круги справа налево, затем слева направо, поднимайте и опускайте взгляд снизу вверх и сверху вниз.
3. Поморгайте 5-7 раз.



## Для области вокруг глаз

1. Пальцы поставьте на виски, слегка натяните между ними кожу.
2. Медленно открывайте и закрывайте глаза (5-7 раз).



## Для верхних век

1. Закройте глаза, указательным пальцем зафиксируйте веки у края ресниц; поднимайте глазные яблоки вверх (10-15 раз).
2. Поморгайте 5-7 раз.



## Для подбородка



### Упражнение первое

1. Сожмите кулаки, подложите под подбородок.
2. Откройте рот, преодолевая сопротивление рук, и максимально высуньте язык (повторить 10 раз).



### Упражнение второе

1. Сидя прямо, слегка опустите подбородок, подложите под него сжатые кулаки.
2. Старайтесь опустить подбородок еще ниже, преодолевая сопротивление рук (повторить 5 раз).

## Для губ

1. Три средних пальца положите на губы, слегка прижмите.
2. Старайтесь вытянуть губы максимально вперед, не давая им морщиться.

– В девушке главное не красота, а ум.  
– Получается, самая красивая девушка – энциклопедия?



## Подтянутые скулы

**Упражнение первое**  
Губы слегка вытяните вперед (как для буквы «О»).

**Упражнение второе**  
«Улыбнитесь» одной верхней губой (15-20 раз).

**Упражнение третье**  
Повторяйте поочередно буквы «Ю» и «И», максимально напрягая мышцы лица.



## Для шеи

1. Ладони положите на область декольте, слегка прижмите.
2. Потяните шею максимально вверх, поднимая подбородок и выдвигая вперед нижнюю челюсть; задержитесь на 5 секунд, затем расслабьтесь (5 раз).

– Дорогой, заведи меня сегодня вечером из клиники пластической хирургии.  
– Хорошо, дорогая. А как я тебя узнаю?



## СТАРИННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОМОЛОЖЕНИЯ

# Вкусны яблочки молодильные

Т ысячелетиями человек пытался продлить молодость и, конечно, жизнь. Неслучайно в сказках появляются молодильные яблочки и купание в кипятке. Вспомните легенду про волшебницу Медею, которая возвращала молодость старым путем: разрезания на куски и кипячения в котле с волшебными травами...



В стране фараонов, например, в огромных количествах поглощали «заряд бодрости» – чеснок, считая, что продолжительность жизни зависит от рвотных и потогонных свойств организма, поэтому приветствовали друг друга словами: «Как потеете?»

А в Средние века пили человеческую кровь, принимали из нее ванны или делали

инъекции. Вера в омолаживающее действие крови существовала довольно долго, только человеческую кровь заменили на кровь молодого барана. Последствия, понятно, были неутешительными. Родилась даже поговорка, что для омоложения требуется три барана: у одного берут кровь, другому переливают, а третий выполняет эту процедуру.



А лхимики внесли свою лепту: так и не найденный философский камень должен был служить средством, продлевающим жизнь и возвращающим молодость.

### КСТАТИ

**Парацельс составил 6 эликсиров для продления молодости и омоложения, но сам умер в 48 лет, оставив потомкам возможность доказать пользу его эликсиров.**

Подготовила  
Светлана ИВАНОВА

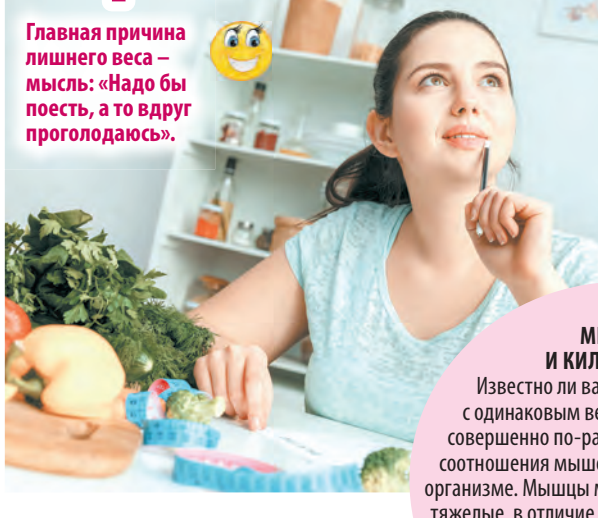
Сама мысль о том, что надо убрать лишние килограммы с талии и бёдер, зачастую уже связана со стрессом.

# Возвращаем стройность с комфортом

В чем себя ограничить, от чего отказаться, хватит ли силы воли и т.д. и т.п. А можно взглянуть на вопрос движения к стройности иначе, обустроив процесс похудения с максимальным комфортом для себя.

## Не покупайте лишних калорий

Например, покупайте продукты впрок и заполняйте холодильник различными полезными вкусностями. Подойдут рыба, творог и другие кисломолочные продукты, замороженные ягоды и смеси овощей. А вот соблазнительные колбасы, пельмени, тортики и т.п. оставьте на магазинных полках. Согласитесь, ведь если вы решили стройнеть, специально ради них вы в магазин не пойдете, а при покупке других продуктов от всего ненужного просто воздержитесь. Да и не ходите в магазины, и уж тем более в кафе, голодными.



Главная причина лишнего веса – мысль: «Надо бы поесть, а то вдруг проголодаюсь».

## Как исключить конфетки и печенье?

Еще одна маленькая хитрость. Возьмите себе за правило чистить зубы сразу после еды. Это и зубы оздоровит, и поможет вам более осознанно относиться к еде. Например, сказать нет печенюшкам и конфеткам. Не бегать же в самом деле после каждой съеденной конфетки чистить зубы! А зубная паста освежит и придаст чувство завершенности после принятия пищи.

## Мышцы и килограммы

Известно ли вам, что два человека с одинаковым весом могут выглядеть совершенно по-разному? И зависит это от соотношения мышечной и жировой ткани в организме. Мышцы менее объемные, но более тяжелые, в отличие от жировой ткани. Поэтому, если у человека превалирует мышечная ткань, он будет выглядеть стройнее, чем тот, у кого больше жира.

## Составьте план питания

Чтобы не набрасываться на еду и случайно не съесть лишнего, составьте план питания на завтра или сразу на несколько дней. План не только дисциплинирует, но и подскажет, что можно приготовить заранее, что докупить. Старайтесь есть калорийную еду в первой половине дня, завтракайте плотно, а на вечер оставляйте легкий ужин. И не морите себя голодом в течение дня – делайте полезные витаминные перекусы. В этом случае вечером у вас не будет волчьего аппетита.

Из напитков отдавайте предпочтение простой чистой воде. Если нужно утолить жажду, лучше всего подойдет простая вода с нулевой калорийностью. Сладкие газировки вообще желательно исключить.

## Ставьте реальные цели

Не нужно задирайте планку, морально насиловать себя и гнаться за большими результатами. Вы не на марафоне и не боритесь за медаль в личном первенстве. К тому же быстрое, стремительное похудение может принести вред организму и угрожает срывом, после которого люди зачастую набирают больший вес, чем до момента похудения. Тише едешь, дальше будешь – это золотая формула для процесса похудения.

## МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

### С какими словами и мыслями легче худеть?

Рассказывает психолог Галина Никишина:

– Если вы решили похудеть с мыслями, что хотите избавиться от себя толстой и некрасивой, у вас ничего не получится.

Вы будете худеть, затрачивая много усилий, а потом вновь возвращать свой прежний вес, да еще и плюсовать килограммы. Счастье не зависит от вашего веса. Делайте акцент не на похудении, а на любви к себе. Начните вести здоровый образ жизни, выстраивая режим питания, сна и отдыха, потому что вы достойны хорошего отношения. Если вы не примете себя в любом своем весе, то не победите свой внутренний конфликт, где одна часть вас хочет вкусенького и сладенького, потому что ей грустно и одиноко. А другая – ругает ее за слабость, критикует и ставит в жесткие рамки.

Татьяна МИХАЛЁВА

Фото из личного архива Галины Никишиной и www.shutterstock.com

## МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР РЕНТЫ: ПОМОЩЬ ОДИНОКИМ ПЕНСИОНЕРАМ

Главный бич современного общества – одиночество и разобщенность. Тем более эти беды страшны, когда дело касается самых одиноких и беспомощных – наших стариков, которые уже устали ждать реальной помощи от родственников. С приходом новой, коронавирусной реальности, все эти проблемы лишь усугубились. На помощь российским пенсионерам все чаще приходит практика, принятая во всем цивилизованном мире – договор пожизненной ренты.

Об этом мы поговорим сегодня с юристом Романом Викторовичем, главой Московского городского центра ренты.

– Роман Викторович, я знаю, что ваша компания давно и прочно зарекомендовала себя как надежное предприятие, оказывающее услуги по содержанию людям преклонного возраста. Расскажите о вашей деятельности подробнее.

– Наша миссия – создание благоприятных условий и улучшение качества жизни современного пенсионера. Наша компания, Московский городской центр ренты, основана еще в 2008 году, и с тех пор успешно выполняет взятые на себя задачи. Основное направление деятельности – повышение уровня жизни и уровня социальной удовлетворенности пенсионеров Москвы и ближайшего Подмосковья. В нашей команде профессиональные юристы, а также ответственные и опытные социальные работники, готовые прийти на помощь своим подопечным в любое время дня и ночи. Они работают 24/7, без праздников и выходных!

– На что может рассчитывать одинокий пенсионер, обратившийся к вам?

– Мы предоставляем прекрасные условия по договору ренты: Вам выплачивается крупная единовременная сумма и назначаются ежемесячные выплаты. Также

в наши обязанности входит полная компенсация коммунальных платежей, необходимый уход и помощь по хозяйству, а впоследствии – и оплата ритуальных услуг. Если пенсионер заключает с нами договор, то он может быть уверен в том, что получит всю оговоренную помощь в надлежащем объеме. Мы всегда выполняем взятые на себя обязательства.

– Как строится ваше взаимодействие с подопечными?

– Все предельно просто – пенсионеру достаточно всего лишь позвонить на один из номеров, указанных в конце этой статьи. Наши юристы детально проанализируют ситуацию, и дадут исчерпывающие ответы на все Ваши вопросы. Если наше предложение заинтересует Вас, то мы подберем наиболее оптимальный для Вас вариант договора ренты, подпишем его с Вами, заверим у нотариуса, и будем соблюдать неукоснительно. Вам же останется только пользоваться всеми благами, который дает договор с компанией Московский городской центр ренты, и жить впоследствии в комфорте и достатке.

– Пожалуйста, объясните, что такое вообще договор ренты...

– Договор ренты – это соглашение, в соответствии с которым одна сторона (получатель ренты) передает другой стороне (плательщику ренты) в собственность имущество, а плательщик ренты

обязуется в обмен на полученное имущество выплачивать получателю ренты определенные средства на его содержание. В нашем случае речь идет о квартире, или другом жилом помещении, которое рентополучатель передает Московскому городскому центру ренты, а мы пожизненно содержим его на самых выгодных условиях, и, в случае необходимости, оказываем всю необходимую помощь. А самое главное – наши подопечные пожизненно сохраняют за собой право пользования своим жильем.

– Как выбрать тот вид ренты, который подходит именно мне?

– Если пенсионер бодр и деятелен, но испытывает потребность в деньгах, то наши специалисты посоветуют ему стандартный договор пожизненной ренты. В таком случае он просто получает весьма весомую единовременную выплату и достаточно высокие ежемесячные рентные платежи. И живет в свое удовольствие: мы не вмешиваемся в его устоявшийся быт, и не навязываем никаких дополнительных услуг. Но если пожилой немощный человек испытывает необходимость в постоянном присмотре, заботе и уходе, в том числе и медицинском, то мы посоветуем заключить договор пожизненного содержания с иждивением. В таком случае выплаты будут несколько ниже, но это с лихвой компенсируется тем широчайшим спектром

услуг, который предоставляет патронажная служба Московского городского центра ренты.

– В чем же суть вашей патронажной службы?

– Все сотрудники имеют многолетний опыт работы, и в состоянии оказать любую необходимую помощь. Кроме того, в распоряжении патронажной службы Московского городского центра ренты есть специально оборудованные автомобили, предназначенные для перевозки больных и инвалидов, и другие технические средства, отвечающие запросам XXI века.

– Звучит весьма привлекательно. Но заключение рентного договора – очень серьезный шаг. Насколько вообще все это закономерно, и есть ли риск для пенсионера?

– Разумеется, это абсолютно законная юридическая практика. Определение договора ренты дано в Ст. 583 ГК РФ, а детально вся система прописана в Главе 33 ГК РФ «Рента и пожизненное содержание с иждивением». Договора, которые вот уже более 12-ти лет заключает Московский городской центр ренты, полностью основаны на букве и духе Закона, и исключают любую возможность недобросовестных действий с нашей стороны. Именно поэтому все больше пожилых одиноких граждан, нуждающихся в помощи прибегают к нашим услугам.

Мы работаем легально, законно и добросовестно. Наши клиенты для нас – не источник дохода, а большая семья, которой нужна поддержка. Присоединяйтесь!

## ВНИМАНИЕ!

### ФИНАНСОВАЯ ПОМОЩЬ РОССИЙСКИМ ПЕНСИОНЕРАМ

ВТОРАЯ ПЕНСИЯ ДО 50 000 РУБЛЕЙ

ПРОГРАММЫ: «ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ» «ОБРАТНАЯ ИПОТЕКА»	»	ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА ДО 5 000 000 РУБЛЕЙ	»	НАСЛЕДСТВЕННЫЙ ДОГОВОР!
---	---	---	---	-------------------------

МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР РЕНТЫ    ОФОРМИТЕ ЗА 3 ДНЯ. ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ СИДЕЛКИ.

WWW.МОССОЦРЕНТА.РФ    8 (495) 641-66-41

ООО «МГЦР» ОГРН 1147746620636.    РЕКЛАМА

По всем интересующим вопросам обращайтесь сюда:  
8 (495) 641-66-41, 8 (499) 301-04-31 (консультация бесплатна). MGCR@MOSSOЦРЕНТА.РФ

Кто такой маленький? Кто такой миленький? У кого такие длинные ушки?

**Т**акая симпатичная мордочка? Такая мягкая шерстка? И кто при этом не носится, не царапается, не дерет мебель? Конечно, это декоративный карманный кролик!

**Когда появились малыши**

Кажется, что декоративные кролики – это относительно новая порода. Но это не так. Первые кролики карманного размера появились еще в середине XIX века на территории Польши. Мех их на ощупь был таким же нежным и мягким, как мех горноста. Поэтому новая порода и получила название «польские горностаевые кролики», или гермелины.

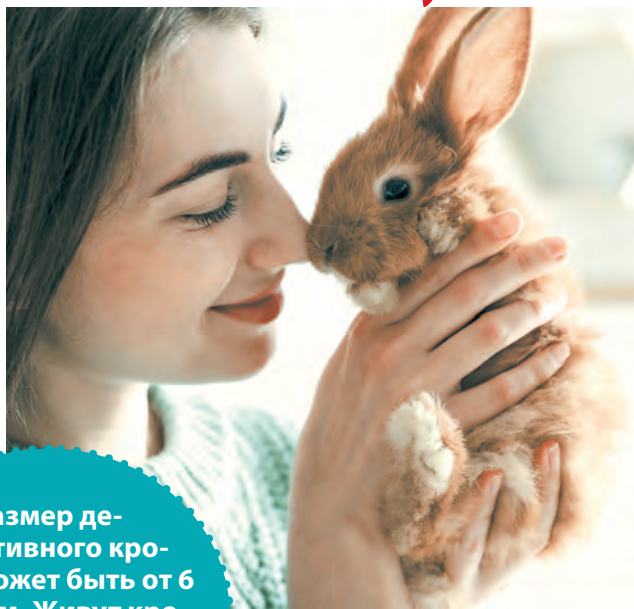
Широкое распространение в Европе кролики-малышки получили в начале прошлого века. Они были настолько милы, что их стали разводить уже не для получения ценного меха и диетического мяса, а в качестве домашних любимцев.

Международный клуб любителей гермелинов был создан в Дрездене в 1908 году. Филиалы клуба стали возникать по всей Европе. Первые малышки на территории России появились лишь в постсоветские годы, в середине 90-х. И с тех пор их все чаще можно встретить в семьях.

**Очень скромный и обаятельный**

У декоративных кроликов очень тонкая душевная организация. Вы не поверите, но они могут умереть от крика. Это очень впечатлительные зверьки с хрупкими косточками.

# Пушистая красота да милота от самых ушек и до хвоста



**Размер декоративного кролика может быть от 6 до 15 см. Живут кролики 5-12 лет (в зависимости от ухода и иммунной системы).**

Поэтому их не рекомендуется заводить семьям, где есть маленькие дети.

Падение даже с высоты человеческого роста может стать трагическим несчастным случаем. Кролики-крошки станут отзывчивыми и ручными, если вы будете обращаться с ними с лаской. Они будут радоваться вашему появлению, проситься на ручки и высовывать свои любопытные мордочки из клетки.

Их можно выводить и на прогулку, но только на шлейке. Это очень подвижные и прыгучие зверьки, поэтому не выпускайте их из клетки, если есть веро-

ятность, что они испугаются. В страхе малыш забьется в такое место в квартире, что вы очень долго не сможете его найти.

**Любит комфорт и заботу**

Два врага декоративных кроликов – это сквозняки и перегрев. Теплообмен у кроликов происходит через уши. Если в жару протереть ушки влажной тряпочкой, то и животное почувствует себя лучше. Можно накрыть клетку влажным полотенцем или положить внутрь пластиковую бутылку с холодной водой. Хорошо оборудовать клетку автопоилкой. Постарайтесь найти для клетки с питомцем такое место, которое было бы

защищено от сквозняков и прямых солнечных лучей.

На сквозняке кролики очень быстро подхватывают простуду, а от духоты могут умереть. На дно клетки надо поместить подстилку, солому или опилки. Менять подстилку надо примерно три раза в неделю, а вот лоток лучше менять каждый день. При смене подстилки специалисты советуют мыть поддон.

Кролики – чистюли, и, если туалет будет грязным, они найдут себе другое место. Если ухаживать за кроликом и вовремя убирать за ним, то никакого запаха не будет. Лоток лучше выбирать максимально тяжелый, чтобы питомец не переворачивал его.

Несмотря на крошечные размеры, места для проживания кролику требуется много. Так что подбирайте клетку примерно в шесть-восемь раз больше жилья.

**ВАЖНО!**

**В комнате, где будет гулять питомец, необходимо спрятать все провода, защитить обои и деревянную мебель. Кролики рефлексивно грызут все, что им попадается.**

**Самая мелкая порода кроликов – айдахо (Litle Idaho). Этот кролик-пигмей весит всего от 350 до 450 г, а длина зверька 22-35 см.**

**Что у красавчика на обед?**

В основе рациона, конечно, должен быть специальный комбикорм. Постоянно должен стоять лоток с сеном (сено регулирует стул и способствует стачиванию зубов). Для кроличьих зубов полезно также погрызть веточки: груши, березы, ивы, яблони, тополя. Веточки перед подачей «на стол» надо обязательно мыть.

С осторожностью давайте питомцу свежую траву. Она может вызвать расстройство желудка и проблемы с почками. Можно попробовать давать по одному листику. Если все нормально, то в летний период неплохо ввести в рацион свежую зелень.

Всенародно любимые укроп и петрушка для кролика не подойдут, в них слишком много эфирных масел. Можно предложить малышу ромашку, тысячелистник, мышиный горошек. И конечно, всегда в свободном доступе должна быть свежая вода.



**Кролики бывают разные**

В настоящее время селекционеры вывели большое количество разнообразных пород, каждый сможет выбрать любимца на свой вкус.

**ДЕКОРАТИВНЫЕ ЦВЕТНЫЕ**

Название говорит само за себя, эта порода отличается большим разнообразием расцветок. От просто одноцветных до пятнистых...

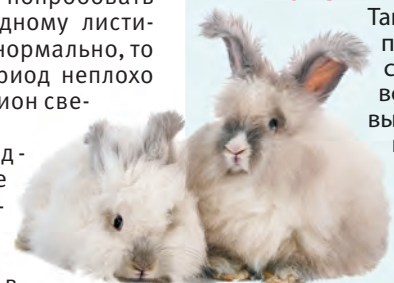
**ВИСЛОУХИЙ БАРАН**

У этих кроликов смешные ушки. Они словно образуют подкову, что придает зверьку очень забавный вид.



**АНГОРСКИЕ**

Такие пушистики всегда вызывают восторг у детей. Их шер-



стка действительно напоминает ангорскую шерсть, длина шерсти может достигать 25 см.

**РЕКС**

Короткошерстные кролики. Но при этом шерстка такая густая, что на ощупь



напоминает плюш. Бывают всех возможных цветов.

**ГЕРМЕЛИНЫ**

Кролики белого цвета с красными или голубыми глазами. Шерсть короткая и очень густая.



**ФАКТЫ**



**Наиболее активны кролики по утрам и вечерам.**

**У зверька 28 зубов, и растут они на протяжении всей его жизни, за год передние резцы отрастают на 10 см.**

**Малыш-кролик весом 2 кг выпивает столько же воды, сколько собака весом 10 кг.**

**Ушастики метят территорию подбородком, они трутся им о предметы, оставляя секрет со специфическим запахом.**

**Глаза карманных кроликов устроены так, что животному не надо поворачивать голову для обзора – оно видит почти на 360 градусов.**

Пляжная сумка сегодня – неременный атрибут гардероба каждой женщины и просто красивый аксессуар, который создаёт отпускное настроение.

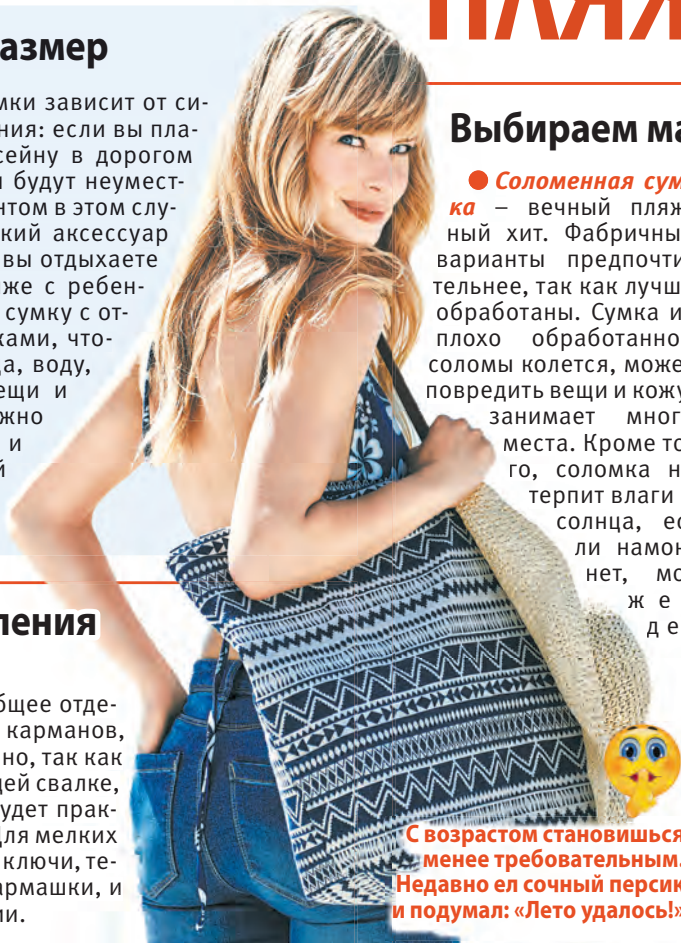
**К**ак выбрать легкую, качественную, функциональную и вместительную пляжную сумку для хорошего летнего отдыха?

# Как выбрать пляжную сумку?



## Определяем размер

Размер пляжной сумки зависит от ситуации ее использования: если вы планируете выйти к бассейну в дорогом отеле, большие сумки будут неуместны. Идеальным вариантом в этом случае станет дизайнерский аксессуар для мелочей. Если же вы отдыхаете на общественном пляже с ребенком, ищите объемную сумку с отделениями и кармашками, чтобы вместить полотенца, воду, контейнер с едой, вещи и игрушки ребенка. Можно иметь оба варианта и использовать каждый в зависимости от ситуации.



## Выбираем материал

● **Соломенная сумка** – вечный пляжный хит. Фабричные варианты предпочтительнее, так как лучше обработаны. Сумка из плохо обработанной соломки колется, может повредить вещи и кожу, занимает много места. Кроме того, соломка не терпит влаги и солнца, если намокнет, может де-

формироваться, а от длительного пребывания на солнце почернеть.

● **Вязаные сумки** – в моде в этом сезоне. Обычно они украшены аппликациями, вышивкой, другим декором.

● **Сумки из льна и хлопка** – хиты пляжных лавочек, но прослужат они недолго, так как кустарным способом сшитые и раскрашенные ткани плохо переносят стирку. Фабричные сумки стоят дороже, но их можно стирать и не переживать, что сумка сядет или с нее слезет краска.

● **Сумки из синтетических тканей** – надежные и легкие в уходе, но все же стоит внимательно прочитать инструкцию по эксплуатации на внутреннем ярлычке.

● **Пластиковые пляжные сумки** удобны и

практичны, имеют интересный дизайн. Сумки из качественного гибкого пластика не занимают места, так как легко и без заломов складываются. Пластик достаточно протереть влажной тряпочкой, чтобы удалить загрязнения. Их главный недостаток – неэкономичность. Кроме того, сумки из некачественного пластика при нагревании на солнце могут выделять вредные для человека вещества.

## КСТАТИ

Стилисты не советуют подбирать сумку в тон купальнику, парео или пляжной обуви: она может быть вполне самостоятельным аксессуаром.

## Оцените качество

Нужно обязательно протестировать молнию и застежки на прочность – несколько раз застегнуть и расстегнуть их. Стоит проверить швы и качество подкладки, иначе сумка начнет рваться еще в начале отпуска. Определить, насколько прочно закреплены ручки.

## Считаем отделения и кармашки

Если в сумке одно общее отделение и нет никаких карманов, это будет очень неудобно, так как найти что-нибудь в общей свалке, когда придет время, будет практически невозможно. Для мелких вещей, таких как очки, ключи, телефон, лучше иметь кармашки, и желательно – на молнии.

С возрастом становишься менее требовательным. Недавно ел сочный персик и подумал: «Лето удалось!»

## Вес пляжной сумки

Так как в пляжной сумке могут оказаться довольно тяжелые вещи: влажное полотенце, бутылка с водой, еда и т.п., не стоит выбирать сумку, которая сама по себе весит достаточно много. Ищите сочетание плотного материала и не-большого веса.

Светлана СИДОРЧУК

## Дорогие читатели, не пропустите Декаду подписки!

С 7 по 17 июня «Почта России» проводит Всероссийскую декаду подписки на 2-е полугодие 2021 года. Успеете подписаться в этот период на газету «ТЕЛЕК [pressa.ru](http://pressa.ru)»\*\* по льготной цене!

СКИДКА



\* От цены основной подписки на 2-е полугодие 2021 г.



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК [pressa.ru](http://pressa.ru)»\*\* на 2-е полугодие 2021 года

	Цена в основной период	ЦЕНА В ПЕРИОД с 7 по 17 июня
1 месяц	201,74 руб.	184,93 руб.
6 месяцев (26 номеров)	1210,44 руб.	1109,58 руб.

Подписной индекс **П2939** в каталоге «Почта России»  
Газета выходит 1 раз в неделю

\*\* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК [pressa.ru](http://pressa.ru)» осуществляется ТОЛЬКО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ г. Москвы и Московской области, а также Брянской, Владимирской, Ивановской, Калужской, Костромской, Рязанской, Смоленской, Тверской, Тульской и Ярославской областей.

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 933-95-77 (доб.237)

## Оформить подписку до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

как подписаться, сидя дома или на даче, без посещения почтового отделения



Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или через мобильное приложение «Почта России»



### преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким.

### инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету\*\* (по индексу – П2939 или названию – «ТЕЛЕК [pressa.ru](http://pressa.ru)»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

**ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**





REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
19.20 «ПЕРВОМУ ИГРОКУ ПРИГОТОВИТЬСЯ». (16+)	14.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ-5». (16+)	19.00 «ШПИОН». (16+)	11.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (0+)	03.40 «ФИТНЕС». (16+)	11.20 «СКАРЛЕТТ». (16+)	
05.00 «ПОЙМАЙ МЕНЯ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ». (12+)	07.00 «TNT. Gold». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00 Профессиональный бокс. (16+)	06.30 «6 кадров». (16+)	
05.35 «АЗИАТСКИЙ СВЯЗНОЙ». (16+)	08.00 «САШАТАНЯ». (16+)	09.30 «КАСЛ». (12+)	06.20 Супершеф. (16+)	07.00, 08.55, 11.55, 21.50, 01.30 Новости	06.40 «УНЕСЁННЫЕ ВЕТРОМ». (16+)	
07.05 «АКУЛЬЕ ОЗЕРО». (16+)	14.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ-5». (16+)	12.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ 1». (16+)	07.10 Улётное видео. (16+)	07.05, 12.00, 15.00, 18.00, 00.00 Все на Матч!	07.00, 08.55, 11.55, 21.50, 01.30 Новости	США, 1939 г. Историческая драма. В ролях: Вивьен Ли, Кларк Гейбл, Лесли Говард.
08.45 «В СЕРДЦЕ МОРЯ». (16+)	18.15 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ: НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (16+)	14.30 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ 2». (16+)	09.00 Утилизатор. (16+)	09.00 «Баба Яга против». (0+)	09.00 «Баба Яга против». (0+)	Ветер Гражданской войны в один миг уносит беззаботную юность южанки Скарлетт О'Хара...
11.00 «ЛИГА ВЫДАЮЩИХСЯ ДЖЕНТЛЬМЕНОВ». (12+)	20.15 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ: НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2». (16+)	17.00 «КОД 8». (16+)	11.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (0+)	09.20 Футбол. Нидерланды - Украина. ЧЕ-2020. (0+)	09.20 Футбол. Нидерланды - Украина. ЧЕ-2020. (0+)	США, 1994 г. Мелодрама. В ролях: Джоанн Уолли-Килмер, Тимоти Далтон, Барбара Барри.
13.05 «ПУТЕШЕСТВИЕ К ЦЕНТРУ ЗЕМЛИ». (12+)	22.00 «Женский стендап». (16+)	19.00 «ШПИОН». (16+)	Россия, 2001-2004 гг. Приключенческий сериал. В ролях: Владимир Гостюхин, Владислав Галкин.	11.25, 01.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Обзор. (0+)	11.25, 01.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Обзор. (0+)	Неукротимая Скарлетт О'Хара вновь сражается за то, чтобы быть вместе с Реттом Батлером, единственным человеком, которого она любила и будет любить всегда.
14.55 «ПУТЕШЕСТВИЕ-2: ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ». (12+)	23.00 «Stand up». (16+)	21.30 «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ». (16+)	В любое время суток, в жару и в люютую стужу они колесят по дорогам нашей страны, выполняя нелёгкую и подчас очень опасную работу. Бывалый шофёр большегрузного трейлера Федор Иванович никак не может поладить со своим новым напарником, легкомысленным и смешливым Сашком.	12.35, 05.40 Специальный репортаж. (12+)	12.35, 05.40 Специальный репортаж. (12+)	11.20 «СКАРЛЕТТ». (16+)
16.40 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (16+)	00.00 «Такое кино!» (16+)	23.45 «РАЙСКИЕ ХОЛМЫ». (16+)	02.30 «+100500». (16+)	12.55 Волейбол. Россия - Сербия. Лига наций. Женщины. Пр.тр	12.55 Волейбол. Россия - Сербия. Лига наций. Женщины. Пр.тр	США, 1994 г. Мелодрама. В ролях: Джоанн Уолли-Килмер, Тимоти Далтон, Барбара Барри.
19.20 «ПЕРВОМУ ИГРОКУ ПРИГОТОВИТЬСЯ». (16+)	00.30 «Импровизация. Команды». (16+)	01.30 «УИДЖИ: ДОСКА ДЬЯВОЛА». (16+)	01.00 Фейк такси. (18+)	15.30 Футбол. Шотландия - Чехия. ЧЕ-2020. Пр.тр	15.30 Футбол. Шотландия - Чехия. ЧЕ-2020. Пр.тр	19.00 «ПРИНЦЕССА-ЛЯГУШКА». (16+)
22.00 «ТРОН: НАСЛЕДИЕ». (16+)	01.30 «Импровизация». (16+)	02.45 «УИДЖИ: ПРОКЛЯТИЕ ДОСКИ ДЬЯВОЛА». (16+)	02.00 Улётное видео. (16+)	18.30 Футбол. Польша - Словакия. ЧЕ-2020. Пр.тр	18.30 Футбол. Польша - Словакия. ЧЕ-2020. Пр.тр	22.55 «МУЖЧИНА В МОЕЙ ГОЛОВЕ». (16+)
00.20 «РЕПРОДУКЦИЯ». (16+)	03.10 «Comedy Баттл. Супер-сезон». (16+)	04.15 «КАСЛ». (12+)		21.00 Все на Евро!	21.00 Все на Евро!	01.25 «ВАМ И НЕ СНИЛОСЬ...» (16+)
02.10 «ГАННИБАЛ». (16+)	04.05 «Открытый микрофон». (16+)	05.45 «Мультфильмы». (0+)		21.55 Бокс. Командный Кубок России. (0+)	21.55 Бокс. Командный Кубок России. (0+)	03.00 «УНЕСЁННЫЕ ВЕТРОМ». (16+)
04.15 «Территория заблуждений». (16+)	05.45 «ЭТО МЫ». (16+)			00.40 «Один день в Европе». (16+)	00.40 «Один день в Европе». (16+)	

**ПЕНСИОНЕРАМ!** 24 ИЮНЯ

**ВСЕ О ДОГОВОРЕ РЕНТЫ на Дне открытых дверей в "Жилсоцгарантии"**

- Лекция о договоре ренты
- Встреча с руководством и пенсионерами, которые уже заключили договор
- Доклад о деятельности "Жилсоцгарантии" за 26 лет

**ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ**  
Наш сайт: [zsg.ru/renta](http://zsg.ru/renta)

«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком ренты  
Записывайтесь заранее!

**8 (495) 626 45 55**

\*\*\*

Эх, если бы существовала награда за лень, то я бы обязательно послал кого-нибудь принести её мне.

\*\*\*

– Ты так постройнела. Новая диета?  
– Да, морковь, свёкла...  
– Варила? Парила? Запекала?  
– Сажала.

\*\*\*

Две подружки.  
– Я такие классные упражнения знаю, как похудеть!  
– И?..  
– Надо просто крутить головой вправо и влево.  
– До еды или после?  
– Во время. Чтобы ложка или вилка мимо прошли.

**БЕСПЛАТНАЯ**

**ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**

**8 (495) 975-97-61**

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС**

Реклама

**НАЙДЕНА «ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ» СУСТАВОВ**

Проблемы с опорно-двигательным аппаратом являются настоящим бичом людей среднего и старшего возраста. С возрастом нам все труднее двигаться, труднее бороться с дискомфортом в суставах, труднее мириться с дилеммой: количество перепробованных средств растёт, а результат не радует. Почему?

Ткани суставов очень плотные! Это хрящи, фиброзные связки, костные эпифизы. Полезные компоненты проникают сюда с трудом!

**ЗДОРОВЫЕ ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ С ЗАПАСОМ ПРОЧНОСТИ!**

**БИАРТЕКС (BIARTEX) СПОСОБСТВУЕТ:**

- увеличению вязкости синовиальной жидкости
- поддержанию суставов на клеточном уровне
- облегчению дискомфортных ощущений
- чистке, омоложению и питанию суставных тканей
- предотвращению возрастных изменений

**КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ:**

Наука находится в постоянном поиске формул с высокой биодоступностью именно для суставов. И вот, достигнут беспрецедентный результат! Создан современный комплекс **БИАРТЕКС (BIARTEX)** для поддержания опорно-двигательного аппарата. Его инновационная формула способна прицельно достигать суставных тканей.

**БИАРТЕКС (BIARTEX)** — полиактивный комплекс, состоящий из 2 частей: плотной капсулы и жидкого активатора. Попадая в тонкий кишечник, активатор и капсула вступают в реакцию, образуя непревзойденный по своей пробивной мощи раствор. Ему требуется лишь 20 минут, чтобы попасть в суставные клетки и запустить пролонгированную программу помощи!

**БИАРТЕКС (BIARTEX)** — 100% натуральные! В составе капсул — биомасса пантов марала, концентрат моллюсков, ДНК лососевых и др. ценные составные. Формула активатора включает нативное масло амаранта, концентраты падука, дапачо и пр. биопротекторы. В соединении с ферментами тонкого кишечника они образуют биогенную формулу с мощной доказанной эффективностью!

**8 (800) 600-57-56 • 8 (495) 136-59-66**

Звонок по России бесплатный г. Москва

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns: TV 1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО, SONY CHANNEL. Lists various TV programs and movies with titles and times.

Table with columns: ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. Lists TV programs, including comedies and Russian-themed content.

Table with columns: СУББОТА!, СУББОТА!, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, СТС LOVE, TV 21 ВЕК. Lists programs for Saturday and other channels.

Table with columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC, TLC. Lists nature and lifestyle programs.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПЯТНИЦА, Ю, ПЕБОДА. Lists international news, Friday programs, and historical events.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns: 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. Lists educational and documentary channels and their programs.

Table with columns: ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC, TLC. Lists nature and documentary programs from various channels.

В программе возможны изменения по независящим от редакции причинам. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ».



ПЕРВЫЙ



05.00 Телеканал «Доброе утро»

05.00 Телеканал «Доброе утро»  
 09.00 Новости  
 09.25 Телеканал «Доброе утро»  
 09.50 Жить здорово! (16+)  
 10.55 Модный приговор. (6+)  
 12.00 Новости (с субтитрами)  
 12.15 Время покажет. (16+)  
 15.00 Новости (с субтитрами)  
 15.15 Давай поженимся! (16+)  
 16.10 Мужское / Женское. (16+)  
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
 18.40 На самом деле. (16+)  
 19.45 Пусть говорят. (16+)  
 21.00 Время  
 21.45 Чемпионат Европы по футболу-2020. Сборная Франции - сборная Германии. Прямой эфир из Германии  
 Первый канал в прямом эфире покажет матч Франция - Германия на групповой стадии чемпионата Европы по футболу Евро 2020, который стартует 11 июня и пройдет в 11 странах.  
 23.55 Вечерний Ургант. (16+)  
 00.35 Время покажет. (16+)  
 02.50 Мужское / Женское. (16+)  
 03.00 Новости  
 03.05 Мужское / Женское. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 «Известия». (16+)  
 05.35 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)  
 09.00 «Известия». (16+)  
 09.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)  
 13.00 «Известия». (16+)  
 13.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)  
 17.30 «Известия». (16+)  
 17.45 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ-4». (16+)  
 19.45 «СЛЕД». (16+)  
 23.10 «СВОИ-3». (16+)  
 Совершается покушение на Артема Лобова - владельца пункта приема металлолома.  
 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
 00.30 «СЛЕД». (16+)  
 01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)  
 03.20 «Известия». (16+)  
 03.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



09.55 «О самом главном». (12+)

05.00 Утро России  
 09.00 Вести. Местное время  
 09.30 Утро России  
 09.55 «О самом главном». (12+)  
 11.00 Вести  
 11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)  
 12.40 «60 минут». (12+)  
 14.00 Вести  
 14.30 Вести. Местное время  
 14.55 «РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ!» (12+)  
 Рая идет на встречу выпускников. Но приятный вечер оборачивается трагедией: в туалете ресторана находят убитой одноклассницу Раю - Наташу.  
 17.00 Вести  
 17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)  
 «60 минут». (12+)  
 18.40 Вести  
 20.00 Вести  
 21.05 Вести. Местное время  
 21.20 «ЭКСПЕРТ». (16+)  
 Анна больше не хочет работать с Крыловым и требует, чтобы он никогда не появлялся в её жизни. Тем временем она начинает расследование загадочного убийства бизнесмена. Считалось, что полгода назад он утонул, но недавно его тело было обнаружено в заброшенном доме.  
 23.20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)  
 02.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)  
 04.05 «ЖЕНЩИНЫ НА ГРАНИ». (16+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

06.10 «Из всех орудий». (0+)  
 07.00 «Сегодня утром». (12+)  
 09.00 13.00 18.00 21.15  
 Новости дня  
 09.30 «Оружие Победы». (6+)  
 09.40 10.05 13.15 14.05 «ПСЕВДОНИМ АЛБАНЕЦ». (12+)  
 10.00 14.00 Военные новости  
 18.30 «Специальный репортаж». (12+)  
 18.50 «Военные миссии особого назначения». (12+)  
 19.40 «Легенды армии». (12+)  
 20.25 «Улика из прошлого». (16+)  
 21.25 «Открытый эфир». (12+)  
 23.05 «Между тем». (12+)  
 23.40 «ДЕЙСТВУЙ ПО ОБСТАНОВКЕ!..» (12+)  
 01.05 «ПРОЩАНИЕ СЛАВЯНКИ». (0+)

ТВЦ



08.45 «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА». (0+)

06.00 «Настроение»  
 08.15 «Доктор И...» (16+)  
 08.45 «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА». (0+)  
 10.35 «Любовь Соколова. Без грима». (12+)  
 11.30 События  
 11.50 «ОТЕЦ БРАУН». (16+)  
 13.40 «Мой герой». (12+)  
 14.30 События  
 14.50 Город новостей  
 15.10 «ТАКАЯ РАБОТА-2». (16+)  
 16.55 «Прощание». (16+)  
 17.50 События  
 18.15 «С НЕБЕС НА ЗЕМЛЮ». (12+)  
 Он уже забыл, как жил раньше. Его сегодняшняя жизнь не более странна, чем его имя. Алекс Шан-Гирей давно привык к одиночеству и не нуждается в компании.  
 22.00 События  
 22.35 «Закон и порядок». (16+)  
 23.10 «Александр Пороховщиков. Сын и раб». (16+)  
 00.00 События. 25-й час  
 00.35 Петровка, 38. (16+)  
 00.55 «90-е. Во всём виноват Чубайс!». (16+)  
 01.35 «Знак качества». (16+)  
 02.15 «Убежище для Шакала». (16+)  
 02.55 «Осторожно, мошенники!» (16+)  
 03.25 «ТАКАЯ РАБОТА-2». (16+)  
 04.40 «Любовь Соколова. Без грима». (12+)  
 05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

06.00 «ЗЕРКАЛО ДЛЯ ГЕРОЯ». (12+)  
 08.15 15.15 «Календарь». (12+)  
 09.10 16.30 03.40 «Врачи». (12+)  
 09.35 16.10 «Среда обитания». (12+)  
 10.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 19.00 20.00 22.00  
 Новости  
 10.10 22.05 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)  
 12.10 13.20 20.05 01.00 «ОТражение»  
 17.05 23.50 «Вспомнить всё». (12+)  
 17.20 18.05 «ДОКТОР МАРТИН». (12+)  
 19.20 00.20 03.00 «ПравДа?» (12+)  
 02.45 «Гора самоцветов». (0+)

НТВ



14.00 Место встречи

04.45 «ЛЕСНИК». (16+)  
 06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)  
 08.00 Сегодня  
 08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ». (16+)  
 10.00 Сегодня  
 10.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ». (16+)  
 13.00 Сегодня  
 13.25 Чрезвычайное происшествие  
 14.00 Место встречи  
 16.00 Сегодня  
 16.25 ДНК. (16+)  
 18.30 «ПЁС». (16+)  
 В полицию обращается Михаил, который сообщает, что его жена Ксения исчезла, а в квартире - лужа крови. Единственная зацепка - обрывок маски.  
 19.00 Сегодня  
 19.40 «ПЁС». (16+)  
 21.15 «МАСТЕР». (16+)  
 Команда «Камаз-Мастер» приходит к финишу Дакара. Золото - у пилота команды Василия Кузнецова. Он становится новым наставником команды вместо Еремина, которому прочили эту должность. Кузнецов распускает старый состав и набирает «молодую кровь».  
 23.30 Сегодня  
 23.50 «ЧЕТВЕРТАЯ СМЕРТЬ». (16+)  
 02.40 «КАРПОВ. СЕЗОН ВТОРОЙ». (16+)  
 06.00 «Утреннее вещание»  
 11.00 «Новости (каждый час)». (16+)  
 12.45 13.45 15.45 16.35 01.35  
 04.30 «ГОСТ». (12+)  
 12.50 14.50 16.40 «Историс». (12+)  
 13.50 15.50 17.35 01.50 04.45  
 «Доктор 24». (12+)  
 14.45 17.30 00.10 «The City». (12+)  
 18.15 «Интервью». (12+)  
 18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)  
 19.02 «Москва сегодня». (16+)  
 19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)  
 20.30 02.15 «Рейд». (16+)  
 21.15 23.45 «Московский патруль». (16+)  
 21.30 23.15 05.35 «Специальный репортаж». (12+)  
 00.40 «WOW эффект». (12+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

РОССИЯ К Культура



16.05 «ЦЫГАН»

06.30 07.00 07.30 10.00 15.00  
 19.30 23.30 Новости культуры  
 06.35 «Пешком...»  
 07.05 «Правила жизни»  
 07.35 «Соль земли»  
 08.20 «ПАССАЖИРКА»  
 10.15 «Наблюдатель»  
 11.10 00.50 XX век  
 12.20 Эпизоды  
 13.00 Спектакль «Счастливец-Несчастливец»  
 15.05 «Мир Александры Пахмутовой»  
 15.50 «Первые в мире»  
 16.05 «ЦЫГАН»  
 СССР, 1979 г. Мелодрама.  
 В ролях: Клара Лучко, Михай Волонтир, Алексей Никульников.  
 Цыган Будулай потерял во время войны жену. Много лет странствовал, ища её могилу, а найдя, встретил русскую женщину, воспитавшую и вырастившую его сына как своего.  
 17.45 02.00 Пианисты XXI века. Борис Березовский  
 18.35 Линия жизни  
 19.45 Главная роль  
 20.05 «Библейский сюжет»  
 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
 20.50 «Документальный фильм»  
 21.45 «ВСЯ КОРОЛЕВСКАЯ РАТЬ»  
 23.00 «Те, с которыми я...»  
 23.50 «ШАХЕРЕЗАДА»  
 02.40 «Забываемое ремесло»  
 03.00 Перерыв в вещании  
 05.00 «Самое яркое». (16+)  
 06.30 «Мультфильмы». (6+)  
 07.40 «Дача 360». (12+)  
 09.30 «Вкусно 360». (12+)  
 11.30 «Самое вкусное». (12+)  
 12.00 «Новости 360»  
 12.30 «ДОБРОЕ ИМЯ». (16+)  
 15.05 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)  
 17.05 «Вкусно, как в кино». (12+)  
 17.35 «Самое вкусное». (12+)  
 18.25 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ». (0+)  
 СССР, 1986 г. Драма.  
 В ролях: Ирина Купченко, Александр Збруев, Елена Соловей, Марианна Вертинская.  
 20.00 «Новости 360»  
 20.30 «ВОЛШЕБНИК». (12+)  
 22.30 «ВОЛШЕБНИК». (12+)  
 00.05 «Самое яркое». (16+)

360° ПОДМОСКОВЬЕ

СТС



20.00 «ВРЕМЯ». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)  
 06.10 «Фиксики». (0+)  
 06.45 «Спирит. Дух свободы». (6+)  
 07.10 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)  
 08.00 «Том и Джерри». (0+)  
 09.00 «Галилео». (12+)  
 10.00 Уральские пельмени. (16+)  
 10.45 «НАЗАД В БУДУЩЕЕ». (12+)  
 13.05 «ЗУБНАЯ ФЕЯ». (12+)  
 США - Канада, 2010 г.  
 Фантастическая комедия.  
 В ролях: Дуэйн Джонсон, Эшли Джадд.  
 Дерек Томпсон - хоккеист, не любящий играть по правилам.  
 15.10 «100 000 МИНУТ ВМЕСТЕ». (16+)  
 20.00 «ВРЕМЯ». (16+)  
 США, 2011 г. Фантастический триллер.  
 В ролях: Джастин Тимберлейк, Аманда Сайфред.  
 В будущем человечество открыло путь к бессмертию, и теперь люди генетически запрограммированы так, что перестают стареть по достижении 25-летнего возраста.  
 22.05 «СТАРТРЕК. БЕСКОНЕЧНОСТЬ». (16+)  
 00.35 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)  
 01.35 «ТОЧКА НЕВОЗВРАТА». (18+)  
 03.20 «РЫЦАРЬ КАМЕЛОТА». (12+)  
 04.45 «6 кадров». (16+)  
 05.50 Ералаш. (0+)  
 06.00 04.30 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)  
 06.45 09.50 00.55 03.45 05.15  
 «Тайны кино». (12+)  
 07.30 «Песни нашего кино». (12+)  
 08.00 16.05 «ЮНГА СО ШХУНЫ «КОЛУМБ». (6+)  
 09.20 Это было смешно. (12+)  
 10.40 20.00 «СВАДЬБА С ПРИДАНЫМ». (12+)  
 12.40 «ПАСПОРТ». (12+)  
 14.35 23.30 «ОТЦЫ И ДЕДЫ». (12+)  
 17.35 Звёзды советского экрана. (12+)  
 18.05 02.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)  
 21.55 «ТРЕМБИТА». (12+)  
 01.45 «Москва на все времена». (12+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «КАРАТЕЛЬ». (16+)	 20.00 «СВЕТА С ТОГО СВЕТА». (16+)	 20.30 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)	 06.00 Улётное видео. (16+)	 03.40 «ФИТНЕС». (16+)	 12.20 «Понять. Простить». (16+)	
05.00 04.40 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 15.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 Засекреченные списки. (16+) 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «КАРАТЕЛЬ». (16+) 22.20 «Водить по-русски». (16+) 23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+) 00.30 «ФАКУЛЬТЕТ». (16+) 02.25 «ОСОБЬ. ПРОБУЖДЕНИЕ». (18+)	07.00 «ТНТ. Gold». (16+) 08.00 «Битва дизайнеров». (16+) 08.30 «САШАТАНЯ». (16+) 11.00 «ФИЗРУК». (16+) 13.00 «САШАТАНЯ». (16+) 16.00 «ИНТЕРНЫ». (16+) 18.00 «РОДНЫЕ». (12+) Россия, 2021 г. Драма. Премьера! Отцу большого семейства поставили неутешительный диагноз. 20.00 «СВЕТА С ТОГО СВЕТА». (16+) 21.00 «ТРИАДА». (16+) 22.00 «Женский стендап». (16+) 23.00 «Talk». (16+) 00.00 «Импровизация. Команды». (16+) 01.05 «Импровизация». (16+) 02.50 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+) 03.40 «Открытый микрофон». (16+) 05.25 «ЭТО МЫ». (16+) 06.05 «ТНТ. Best». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.50 Знаки судьбы. (16+) 12.25 Гадалка. (16+) 14.40 Мистические истории. (16+) 15.45 Гадалка. (16+) 17.25 «Слепая». (16+) 18.30 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+) Дмитрий Ефремов - следователь-оперативник вместе со своей командой разрабатывает поимку крупного бандита, на счету которого 5 заказных убийств. 20.30 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+) В связи с пандемией, власти вводят в Нью-Йорке чрезвычайное положение. Заболеваемость растет, но эффективного лекарства от вируса нет. 23.00 «ШПИОН». (16+) 01.30 «Старец». (16+) 04.00 «Тайные знаки». (16+) 05.30 Охотники за привидениями. (16+)	06.00 Улётное видео. (16+) 07.00 Улётное видео. Лучшее. (16+) 08.30 Дорожные войны 2.0. (16+) 11.00 Идеальный ужин. (16+) 16.00 На троих. (16+) 18.30 Дизель шоу. (16+) 20.30 Решала. (16+) Каждый день тысячи россиян становятся жертвами аферистов. О подобных преступлениях редко заявляют в полицию, а те, которые всё-таки попадают в сводки, раскрыть почти невозможно. Но какой трудной ни была бы проблема - её надо решать! Поэтому на российском телевидении появился «Решала». Ведущий проекта Влад Чижов. 21.30 Решала. Охота началась. (16+) 22.30 Опасные связи. (16+) 02.00 Идеальный ужин. (16+) 05.50 Улётное видео. (16+)	06.00, 08.50, 13.00, 15.50, 21.50, 01.30 Новости 06.05, 15.05, 18.00, 00.00 Все на Матч! 08.55, 15.55 Футбол. Испания - Швеция. ЧЕ-2020. (0+) 10.55 Волейбол. Россия - Сербия. Лига наций. Мужчины. Пр.тр. 13.05 Футбол. Нидерланды - Украина. ЧЕ-2020. (0+) 18.30 Футбол. Венгрия - Португалия. ЧЕ-2020. Пр.тр. 21.00 Все на Евро! 21.55 Бокс. Командный Кубок России. (0+) 00.40 «Один день в Европе». (16+) 01.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Обзор. (0+) 01.35 Футбол. Венгрия - Португалия. Чемпионат Европы-2020. Трансляция из Венгрии. (0+) 03.40 «ФИТНЕС». (16+)	06.30 «Реальная мистика». (16+) 07.30 По делам несовершеннолетних. (16+) 09.05 Давай разведёмся! (16+) 10.10 Тест на отцовство. (16+) 12.20 «Понять. Простить». (16+) 13.35 «Порча». (16+) 14.05 «Знахарка». (16+) 14.40 «ЧЕЛОВЕК БЕЗ СЕРДЦА». (16+) 19.00 «НУЖЕН МУЖЧИНА». (16+) 23.35 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-3». (16+) 01.35 «Реальная мистика». (16+) 02.35 «Порча». (16+) 03.00 «Знахарка». (16+) 03.25 «Понять. Простить». (16+) 04.25 Тест на отцовство. (16+) 06.05 Домашняя кухня. (16+)	



**ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА**

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба по вопросам похоронного дела «Ритуал-Сервис» (сайт в интернете [Ritual.RU](http://Ritual.RU)), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительном завышении цен на оказание ритуальных услуг.

### Рекомендуемый порядок действий

#### Если горе случилось дома:

1. Вызовите скорую помощь и полицию для констатации смерти.
2. По круглосуточному номеру **8 (495) 300-3-300** можно вызвать сотрудника городской ритуальной службы.
3. Приготовьте паспорт и медицинский полис покойного, а также удостоверения личности всех, кто находится рядом.

#### Если горе случилось в больнице:

1. По круглосуточному номеру **8 (495) 300-3-300** можно вызвать сотрудника городской ритуальной службы прямо в больницу.
2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

**Обязательно проверьте паспортные данные и номер служебного удостоверения приехавшего сотрудника, чтобы убедиться, что именно он является сотрудником городской ритуальной службы, которого вы вызвали, а не мошенник, получивший информацию от неизвестных источников.**

**Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 300-3-300 или на сайте службы RITUAL.RU**









REN	THT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (16+)</p> <p>05.00 «Территория заблуждений». (16+)</p> <p>06.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 Засекреченные списки. (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 02.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (16+)</p> <p>22.15 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «ТРОН: НАСЛЕДИЕ». (16+)</p>	<p>21.00 «ТРИАДА». (16+)</p> <p>07.00 «ТНТ. Gold». (16+)</p> <p>08.00 «Мама Life». (16+)</p> <p>08.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>09.00 «Ты_Топ-модель на ТНТ». (16+)</p> <p>10.30 «ФИЗРУК». (16+)</p> <p>13.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>18.00 «ФИЗРУК». (16+)</p> <p>20.00 «СВЕТА С ТОГО СВЕТА». (16+)</p> <p>Светозаре звонит сотрудница налоговой, которая участвовала ботокс-пати, просит Светозару вернуть ее парня...</p> <p>21.00 «ТРИАДА». (16+)</p> <p>22.00 «Женский стендап». (16+)</p> <p>23.00 «Stand up». (16+)</p> <p>00.00 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>01.00 «Импровизация». (16+)</p> <p>02.45 «Comedy Баттл. Супер-сезон». (16+)</p> <p>03.40 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>05.20 «ЭТО МЫ!». (16+)</p> <p>06.05 «ТНТ. Best». (16+)</p>	<p>23.00 «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.50 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.25 Гадалка. (16+)</p> <p>14.40 Мистические истории. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)</p> <p>Ефремов пытается получить от Ксении информацию по Цареву, но безуспешно. Тогда он обращается к своей давней знакомой и информатору Ларисе.</p> <p>20.30 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)</p> <p>Диагноз, поставленный доктором Браун своему пациенту, на деле оказывается более серьезным...</p> <p>23.00 «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ». (16+)</p> <p>01.30 «ТВОЙ МИР». (16+)</p> <p>04.30 «Тайные знаки». (16+)</p> <p>05.15 Охотники за привидениями. (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>08.30 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>07.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>08.30 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>11.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>16.00 На троих. (16+)</p> <p>Всего три актера в кадре - и огромная порция отборного юмора. Персонажи юмористического шоу хорошо знакомы зрителям - это обычные врачи и больные, ГАИшники и нарушители, родители и дети, полицейские и хулиганы... В скетч-шоу «На троих» есть всего три правила: никакой политики, в кадре только три актера и это должно быть очень-очень смешно.</p> <p>18.30 Дизель шоу. (16+)</p> <p>20.30 Решала. (16+)</p> <p>21.30 Решала. Охота началась. (16+)</p> <p>22.30 Опасные связи. (16+)</p> <p>02.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>05.50 Улётное видео. (16+)</p>	<p>03.40 «ФИТНЕС». (16+)</p> <p>06.00, 08.50, 13.00, 21.50, 01.30 Новости</p> <p>06.05, 00.00 Все на Матч!</p> <p>08.55 Футбол. Франция - Германия. ЧЕ-2020. (0+)</p> <p>10.55 Волейбол. Россия - Аргентина. Лига наций. Мужчины. Пр.тр.</p> <p>13.05 Футбол. Венгрия - Португалия. ЧЕ-2020. (0+)</p> <p>15.00 Финляндия - Россия. Live</p> <p>18.30 Футбол. Турция - Уэльс. ЧЕ-2020. Пр.тр.</p> <p>21.00 Все на Евро!</p> <p>21.55 Бокс. Командный Кубок России. (0+)</p> <p>00.40 «Один день в Европе». (16+)</p> <p>01.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Обзор. (0+)</p> <p>01.35 Футбол. Финляндия - Россия. Чемпионат Европы-2020. (0+)</p> <p>03.40 «ФИТНЕС». (16+)</p> <p>05.40 Спецрепортаж. (12+)</p>	<p>07.55 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.55 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>07.55 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>09.30 Давай разведемся! (16+)</p> <p>10.35 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>12.45 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>14.00 «Порча». (16+)</p> <p>14.30 «Знахарка». (16+)</p> <p>15.05 «ПРИНЦЕССА-ЛЯГУШКА». (16+)</p> <p>19.00 «ВСЁ РАВНО ТЫ БУДЕШЬ МОЙ!». (16+)</p> <p>23.30 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-3». (16+)</p> <p>01.25 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>02.20 «Порча». (16+)</p> <p>02.45 «Знахарка». (16+)</p> <p>03.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>04.15 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>05.55 Домашняя кухня. (16+)</p>	



## БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

### 8 (499) 322-05-19

Согласно Федеральному закону РФ от 11 сентября 2011 года №324 ФЗ «О бесплатной юридической консультации в Российской Федерации»

**ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ**

\*\*\*

Не, ну что за люди? Зашла в гости чаю попить – на третий день чувствую: как-то не очень мне тут и рады...


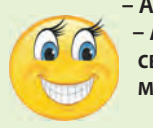
\*\*\*

– Говорят, есть какая-то особая китайская диета для стройности. Две недели – и минус пять кило точно. А то и больше.

– Ой, а я знаю такую. Всё просто: готовишь из еды только суп. Ни салатов, ни закусок, ни второго – ничего. Только суп.

– А дальше?

– А дальше ещё проще: ешь свой суп только китайскими палочками.

## БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8 (495) 142-51-94

Реклама

## СУПЕРЗАЩИТА МОЗГА И СОСУДОВ

### УДИВИТЕЛЬНАЯ ФОРМУЛА ГЕМОТЕНОЛ С ДВОЙНЫМ ЭФФЕКТОМ!

Тема здоровья – сейчас главная тема для всего населения земли. Малоподвижный образ жизни, неправильное питание и постоянный стресс многократно повышают риск развития различных проблем с сосудами головного мозга.

**Что делать в этой ситуации? Есть прекрасный комплекс GEMOTENOL\***



\*Гемотенол оказывает благотворное воздействие на сосуды головного мозга, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт, сосуды глазного дна, когнитивные функции, сон и память, приводит в порядок обмен веществ.

Главный секрет его в том, что он помогает организму правильно регулировать тонус артерий, защищает сосуды и разгружает сердечную мышцу.

То, что это средство особое – не пустые слова. Это не таблетка, не микстура, а специально разработанный комплекс.

По сути, он состоит из двух элементов – растительная капсула с действующими веществами и особая бустерная среда, в которой эта капсула хранится.



Бустерная среда является активатором, то есть механизмом, который запускает действие главных элементов капсулы.

После приема под воздействием соков поджелудочной железы в двенадцатиперстной кишке стенки капсулы растворяются, и её содержимое, смешиваясь с масляной средой, оказывает максимально возможное положительное влияние на организм.

Применять комплекс следует в течение двух месяцев. Благотворный эффект вы сможете ощутить уже через несколько дней, а через два месяца вы сами поразитесь, насколько изменилось ваше физическое состояние.

**ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ можно по телефонам:**

**8 (800) 600-57-56; 8 (495) 136-59-66**

**ЗВОНКИ ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО**







REN	TNT	ТВ-3	Че!	Матч!	ДОМАШНИЙ
00.30 «КОММАНДО». (16+)	18.00 «ФИЗРУК». (16+)	23.00 «КОНТАКТ». (12+)	16.00 На троих. (16+)	03.40 «ФИТНЕС». (16+)	13.50 «Знахарка». (16+)
05.00 «С бодрым утром!» (16+)	07.00 «ТНТ. Gold». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00, 08.55, 11.55, 18.50, 01.30 Новости	06.20 «6 кадров». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)	08.00 «Перезагрузка». (16+)	09.30 «Слепая». (16+)	07.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)	06.05, 12.00, 15.00, 18.00, 00.00 Все на Матч!	06.45 «Реальная мистика». (16+)
08.30 «Новости». (16+)	08.30 «САШАТАНЯ». (16+)	11.50 Знаки судьбы. (16+)	08.30 Дорожные войны 2.0. (16+)	09.00, 12.35, 05.40 Специальный репортаж. (12+)	07.45 По делам несовершеннолетних. (16+)
09.00 Засекреченные списки. (16+)	11.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)	12.25 Гадалка. (16+)	11.00 Идеальный ужин. (16+)	09.20 Футбол. Финляндия - Россия. ЧЕ-2020. (0+)	08.50 Давай разведемся! (16+)
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)	13.00 «ФИЗРУК». (16+)	14.40 Гадалка. (16+)	Пятеро участников ходят друг к другу в гости на званый ужин, где пробуют блюда, приготовленные хозяином вечера.	09.20 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Обзор. (0+)	09.55 Тест на отцовство. (16+)
12.00 «Информационная программа 112». (16+)	16.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)	17.25 «Слепая». (16+)	16.00 На троих. (16+)	11.25, 01.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Обзор. (0+)	12.05 «Понять. Простить». (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	18.00 «ФИЗРУК». (16+)	18.30 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)	18.30 Дизель шоу. (16+)	12.55 Футбол. Италия - Швейцария. ЧЕ-2020. (0+)	13.20 «Порча». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	20.00 «СВЕТА С ТОГО СВЕТА». (16+)	Из окна высотного дома падает женщина. Ефремову с Кириой удается установить, что погибшая - некая Ирина Новикова, жена члена Совета Федерации...	Яркое мультимедийное зрелище с насыщенной программой, музыкальными и хореографическими номерами. Шутки на самые актуальные темы, многочисленные сценки в стиле СТЭМа, музыкальные номера и даже розыгрыши!	15.30 Футбол. Украина - Северная Македония. ЧЕ-2020. Пр.тр.	13.50 «Знахарка». (16+)
15.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)	21.00 «ТРИАДА». (16+)	20.30 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)	20.30 Решала. (16+)	18.55 Бокс. Командный Кубок России. (0+)	14.25 «НУЖЕН МУЖЧИНА». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)	22.00 «Женский стендап». (16+)	К Эндриусу Парку и Шону поступает необычный пациент - мужчина, мечтающий о вечной жизни. Тем временем Лим Джордан и Клэр стараются помочь пациентке с раковой опухолью...	21.30 Решала. Охота началась. (16+)	21.00 Все на Евро!	19.00 «ПУАНТЫ ДЛЯ ПЛЮШКИ». (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	23.00 «Talk». (16+)	«КОНТАКТ». (12+)	22.30 Опасные связи. (16+)	21.30 Футбол. Нидерланды - Австрия. ЧЕ-2020. Пр.тр.	23.05 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-3». (16+)
20.00 «ПЕРВОМУ ИГРОКУ ПРИГОТОВИТЬСЯ». (16+)	00.00 «Импровизация. Команды». (16+)	Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)	02.00 Идеальный ужин. (16+)	00.40 «Один день в Европе». (16+)	01.05 «Реальная мистика». (16+)
22.40 «Смотреть всем!» (16+)	01.00 «Импровизация». (16+)	02.00 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)	05.50 Улётное видео. (16+)	01.35 Футбол. Дания - Бельгия. ЧЕ-2020. Трансляция из Дании. (0+)	02.05 «Порча». (16+)
00.30 «КОММАНДО». (16+)	02.45 «ТНТ-Club». (16+)	05.45 «Мультфильмы». (0+)		03.00 «Один день в Европе». (16+)	02.30 «Знахарка». (16+)
	02.50 «Comedy Баттл. Супер-сезон». (16+)			03.40 «Фитнес». (16+)	03.00 «Понять. Простить». (16+)
	03.40 «Открытый микрофон». (16+)				04.00 Тест на отцовство. (16+)
	05.20 «ЭТО МЫ». (16+)				05.40 По делам несовершеннолетних. (16+)
	06.05 «ТНТ. Best». (16+)				



## ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 11 ИЮНЯ! В НОМЕРЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- ☑ советы невролога о том, как держать в узде рассеянный склероз и жить полноценной жизнью;
- ☑ упражнения для гипотоников, помогающие нормализовать давление;
- ☑ информацию о том, как справиться с неприятной отрыжкой, и описание симптомов, при которых не стоит откладывать визит к врачу;
- ☑ алгоритм действий при сотрясении мозга.
- ☑ А также для вас максимально полная информация о пользе листового салата, вреде курения, рецепты блюд и принципы питания при гепатите. Проверенные читателями рецепты народной медицины и веселая, занимательная зарядка для мозга.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961**

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

## НОВЫЕ ЗУБЫ ЗА 10 ДНЕЙ

Многие пациенты боятся лечить зубы, а уж тем более их обтачивать. Но современные технологии позволяют не прибегать к обточке зубов. Что в таких случаях предлагают в «Верастоме»? Ответит главный врач клиники «Верастом», доктор стоматологии высшей категории, ортопед БЕЛИКОВ Сергей Александрович.



– Специалисты нашей клиники восстанавливают утраченные зубы при помощи мягких протезов, не требующих обточки, всего за 10 дней. Также предлагается услуга вантового протезирования, когда отсутствующие зубы крепятся к соседним по швейцарской технологии. Это проводится без депульпирования и препарирования зубов. Для взыскательных пациентов мы предлагаем бескаркасную керамику, которая по своей эстетике не отличается от своих зубов и биосовместима со слизистой. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародонтитом.

– А как можно помочь этим пациентам?

– Наша клиника предлагает разнообразные услуги. Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение. Также проводим инновационную процедуру ПЛАЗМОЛИФТИНГА для укрепления кости и десны. Сейчас на эти процедуры идет АКЦИЯ – СКИДКА 50%\*. Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. В-третьих, делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе

и оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов. В-четвертых, для пациентов, у которых уже есть отсутствующие зубы, проводим установку имплантатов абсолютно безболезненно за 1 час. Причем пародонтит – не противопоказание, ведь наши пациенты проходят специальный курс лечения у врача пародонтолога на швейцарских аппаратах. А для самых требовательных пациентов мы предлагаем щадящее исправление прикуса элайнерами, лечение под микроскопом, а также пломбы будущего из сверх прочной керамики! Кроме этого, в клинике «Верастом» проводится ранняя диагностика рака полости рта на специальном аппарате. Приглашаем всех пройти бесплатную консультацию с дентальной камерой!

**УСИЛЕННЫЕ МЕРЫ САНИТАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ! АНТИСЕПТИКИ И МАСКИ В ПОДАРОК!**

**VERASTOM** СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА  
ст. м. «Коньково»,  
ул. Островитянова, д. 9  
Тел.: 8 (499) 737-30-77, 8 (985) 226-00-15,  
8 (499) 737-30-76 [www.verastom.ru](http://www.verastom.ru)

\* О подробностях акции и сроках ее проведения вы можете узнать по нашим телефонам или у нас на сайте.

Реклама  
Лиц. ПО-77-01-004192  
от 20.09.2011 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000
05.15, 05.55 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
07.10 «ТАКСИ». (16+)
09.00 «ТАКСИ-2». (12+)

РУССКОЕ КИНО
05.55 «ЖАРА». (16+)
07.30 «УБЕЖАТЬ, ДОГНАТЬ, ВЛЮБИТЬСЯ». (12+)

ДОМ КИНО
05.00 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЁТЯ!». (12+)

SONY CHANNEL
06.00, 11.05, 17.05 Правила моей пекарни. (16+)

ИЛЛЮЗИОН+
01.55 «ЗАРАЖЕННАЯ». (16+)
03.25 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
01.40 «КОНТРИБУЦИЯ». (16+)
04.25 «ВЫСОКИЙ СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ!». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.50 «СТАРСКИ И ХАТЧ». (12+)

РОДНОЕ КИНО
01.25 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-2». (12+)

суббота! СУББОТА!
05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ФЕНИКС+КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)

СТС LOVE
06.00 «Лунтик». Мультсериал. (0+)

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «КОМИССАР МЕГРЭ». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. ЛИСЬЯ НОРА». (12+)

ПЯТНИЦА
05.00 Орел и Решка. Перезагрузка-3. (16+)

Ю
05.00 Папа попал. (12+)
08.55 Барышня-крестьянка. (16+)

ПОБЕДА
05.55 «Путь к Победе». (16+)
06.55 «МОЙ ДОБРЫЙ ПАПА». (12+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)

VIASAT HISTORY
06.00 Невероятные изобретения
06.25, 07.10 Музейные тайны. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00, 06.20 Научные глупости. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА
09.05 Мастер-садовод. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
10.05 На охотничьей тропе. (16+)

ЖИВИ!
00.00, 13.30 Естественно вкусно. (6+)

ANIMAL PLANET
06.00 Адская кошка. (12+)

Discovery
06.00 Инженерные просчеты: работа над ошибками. (12+)

Discovery CHANNEL
06.00 Оденся к свадьбе: Азия. (12+)

TLC
06.00 Оденся к свадьбе: Атланта. (12+)

TLC
06.00 Оденся к свадьбе: Азия. (12+)







20.00 «В СЕРДЦЕ МОРЯ». (16+)

22.00 «Comedy Баттл». (16+)

19.30 «РАЗРУШИТЕЛЬ». (16+)

15.00 «+100500». (16+)

21.55 Бокс. Командный Кубок России. (0+)

06.30 «Реальная мистика». (16+)

05.00 «Документальный проект». (16+)

07.00 «С бодрым утром!» (16+)

08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)

11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)

12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)

13.00 «Загадки человечества». (16+)

14.00 04.40 «Невероятно интересные истории» Засекреченные списки. (16+)

17.00 «Тайны Чапман». (16+)

18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

20.00 «В СЕРДЦЕ МОРЯ». (16+)

22.20 «СКВОЗНЫЕ РАНЕ-НИИ». (16+)

00.20 «ПОЙМАЙ МЕНЯ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ». (12+)

02.50 «СУПЕР МАЙК XXL». (16+)

07.00 «TNT. Gold». (16+)

08.00 «САШАТАНЯ». (16+)

11.00 «ФИЗРУК». (16+)

13.00 «САШАТАНЯ». (16+)

16.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

20.00 «Однажды в России». (16+)

21.00 «Комеди Клуб». (16+) Самое популярное комедийное шоу России с 15-летней историей. Реклама, футбол, секс, офисные интриги, удаленка, начальники и подчиненные, новости, светская жизнь, отношения - обо всем этом шутят резиденты Comedy Club.

22.00 «Comedy Баттл». (16+)

00.00 «Такое кино!» (16+)

00.35 «Импровизация. Команды». (16+)

01.35 «Импровизация». (16+)

03.10 «Comedy Баттл. Супер-сезон». (16+)

04.05 «Открытый микрофон». (16+)

05.45 «TNT. Best». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)

09.30 «Слепая». (16+)

11.15 Новый день. (12+)

11.50 Знаки судьбы. (16+)

12.25 Гадалка. (16+)

14.40 Вернувшиеся. (16+)

15.45 Гадалка. (16+)

17.25 «Слепая». (16+)

19.30 «РАЗРУШИТЕЛЬ». (16+) США, 1993 г. Фантастика. В ролях: Сильвестр Сталлоне, Уэсли Снайпс. Всё началось в 1996 году на улицах Лос-Анджелеса, где хозяйствовала банда головореза Саймона Феникса, который объявил часть города своей собственностью. Водители общественного транспорта проигнорировали эту новость...

21.45 «ТЕРМИНАТОР: СУД-НЫЙ ДЕНЬ». (16+)

00.45 «РОНИН». (16+)

02.45 Вокруг Света. Места Силы. (16+)

05.30 Охотники за привидениями. (16+)

06.00 Улётное видео. (16+) Видеосюжеты, которые вошли в программу, зафиксированы уличными камерами наблюдения, сняты случайными очевидцами на мобильные телефоны или любыми другими техническими средствами, у которых есть функция REC.

07.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)

12.30 Улётное видео. (16+)

15.00 «+100500». (16+)

23.00 «ОДНАЖДЫ В МЕКСИКЕ. ОТЧАЯН-НЫЙ-2». (16+) США, 2003 г. Боевик. В ролях: Антонио Бандерас, Салма Хайек, Джонни Депп, Микки Рурк. Мститель в чёрном сложил оружие и живёт тихой жизнью в глухой деревушке в одиночестве и забвении. Но однажды к нему приезжает агент ЦРУ Сэндз...

01.00 Утилизатор. (16+)

03.00 Улётное видео. (16+)

06.00, 08.55, 11.55, 18.50, 21.50, 01.30 Новости

06.05, 12.00, 15.00, 18.00, 00.00 Все на Матч!

09.00, 12.35, 04.40 Специальный репортаж. (12+)

09.20 Футбол. Нидерланды - Австрия. ЧЕ-2020. (0+)

11.25, 01.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Обзор. (0+)

12.55 Футбол. Дания - Бельгия. ЧЕ-2020. (0+)

15.30 Футбол. Швеция - Словакия. ЧЕ-2020. Пр.тр.

18.55 Баскетбол. Россия - Хорватия. Чемпионат Европы. Пр.тр.

21.00 Все на Евро!

21.55 Бокс. Командный Кубок России. (0+)

00.40 «Один день в Европе». (16+)

01.35 Футбол. Хорватия - Чехия. Чемпионат Европы-2020. (0+)

03.40 Автоспорт. Дрифт. (0+)

05.00 «Фристайл. Футбольные безумцы». (12+)

06.30 «Реальная мистика». (16+)

07.25 По делам несовершеннолетних. (16+)

09.00 Давай разведёмся! (16+)

10.05 03.50 Тест на отцовство. (16+)

12.15 «Понять. Простить». (16+)

13.30 «Порча». (16+)

14.00 «Знахарка». (16+)

14.35 «ВСЁ РАВНО ТЫ БУДЕШЬ МОЙ». (16+)

19.00 «УКУС ВОЛЧИЦЫ». (16+)

23.00 «ЖЕНСКИЙ ДОК-ТОР-3». (16+)

01.00 «Реальная мистика». (16+)

01.55 «Порча». (16+)

02.25 «Знахарка». (16+)

02.50 «Понять. Простить». (16+)

04.40 По делам несовершеннолетних. (16+)

05.30 Давай разведёмся! (16+)

06.20 «6 кадров». (16+)

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись.

# СУДОКУ

Ответы

1	3 6 4 5 2 1 8 9 7	2	8 6 7 9 2 3 4 5 1	3	2 5 1 6 7 8 9 3 4	4	8 4 5 6 3 2 7 1 9	5	3 1 5 4 9 2 8 7 6	6	8 5 3 6 2 7 4 1 9
	5 8 2 3 7 9 1 4 6		9 3 1 4 5 8 6 7 2		4 8 3 2 1 9 7 5 6		7 1 3 9 5 4 6 2 8		9 7 6 1 8 4 5 2 3		
	1 7 9 6 8 4 5 2 3		5 2 4 7 1 6 3 9 8		9 6 7 5 4 3 2 1 8		9 6 2 7 8 1 5 3 4		8 6 7 5 1 3 2 9 4		
	4 1 8 9 3 7 6 5 2		4 7 9 8 3 2 5 1 6		3 1 6 4 9 7 5 8 2		1 7 9 4 6 8 3 5 2		6 7 1 3 2 9 4 8 5		
	9 5 7 1 6 2 4 3 8		6 5 3 1 9 7 8 2 4		8 9 2 3 6 5 4 7 1		5 3 4 2 9 7 8 6 1		4 9 8 6 7 5 3 2 1		
	2 3 6 4 5 8 7 1 9		2 1 8 6 4 5 9 3 7		5 7 4 1 8 2 3 6 9		6 2 8 5 1 3 4 9 7		5 3 2 8 4 1 9 6 7		
	7 9 1 2 4 6 3 8 5		1 4 2 3 6 9 7 8 5		6 2 5 8 3 4 1 9 7		2 5 1 8 7 6 9 4 3		9 5 6 1 8 4 7 3 2		
	6 2 3 8 1 5 9 7 4		3 8 5 2 7 4 1 6 9		1 3 9 7 2 6 8 4 5		3 9 7 1 4 5 2 8 6		1 2 4 9 3 7 6 5 8		
	8 4 5 7 9 3 2 6 1		7 9 6 5 8 1 2 4 3		7 4 8 9 5 1 6 2 3		4 8 6 3 2 9 1 7 5		7 8 3 2 5 6 1 4 9		

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000
05.00, 05.40 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
06.30 «ВАСАБИ». (16+)
08.00 «МИР ЮРСКОГО ПЕРИОДА». (16+)

TV 1000 РУССКОЕ КИНО
05.00 «КОМА». (16+)
07.00 «ЛЮБОВНИЦЫ». (16+)

ДОМ КИНО
04.55 Золото «Ленфильма». «ТРИ ТОЛСТАКА». (6+)

SONY CHANNEL
06.00, 11.15, 17.05 Правила моей пекарни. (16+)

МИР
05.00 «УБИТЬ СТАЛИНА». (16+)
10.00 Новости

ПЯТНИЦА
05.00 Орел и Решка. Перезагрузка-3. (16+)

Ю
05.00 Папа попал. (12+)
08.55 Барышня-крестьянка. (16+)

ПОБЕДА
06.00 «Путь к Победе». (16+)
07.00 «И ТЫ УВИДИШЬ НЕБО». (12+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.50 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
02.20 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВИ!».

КИНОКОМЕДИЯ
00.45 «БОБРО ПОРЖАЛОВАТЬ». (16+)

РОДНОЕ КИНО
00.00 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (16+)

01.00 «ПЕРЕПРАВА». (12+)
02.30 «УБИТЬ СТАЛИНА». (16+)

01.00 «МАТЧ». (12+)
Военный фильм, драма, исторический фильм, спортивный фильм, Украина, Россия, 2011 г.

00.05 Я стесняюсь своего тела. (16+)

01.55 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕ-СТУПНИК» (субтитры). (16+)

суббота! СУББОТА!
05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ФЕНИКС+КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)

СТC LOVE
06.00 «Лунтик». Мультсериал. (0+)

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «КОМИССАР МЕРГЭ». (12+)

365 365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)

VIASAT HISTORY
06.00 Невероятные изобретения. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00, 06.20 Научные глупости. (16+)

06.40, 02.45 Машины: разобрать и продать. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА
09.55 Цветик-семицветик. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
09.45 Мой мир - рыбалка. (12+)

ЖИВИ!
00.00, 13.30 Натурально вкусно. (6+)

ANIMAL PLANET
06.00 Адская кошка. (12+)

Discovery DISCOVERY CHANNEL
06.00 Инженерные просчеты: работа над ошибками. (12+)

TLC TLC
06.00, 06.25 Оденься к свадьбе. (12+)

В программе возможны изменения по независимым от редакции причинам. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ».





REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>17.25 «СЕДЬМОЙ СЫН». (16+)</p> <p>05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>06.20 «ОСТРОВ ГОЛОВОРЕЗОВ». (12+)</p> <p>08.30 «О вкусной и здоровой пище». (16+)</p> <p>09.05 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.05 «Самая полезная программа». (16+)</p> <p>11.15 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>13.15 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>14.20 Документальный спецпроект. (16+)</p> <p>15.20 Засекреченные списки. (16+)</p> <p>17.25 «СЕДЬМОЙ СЫН». (16+)</p> <p>США - Великобритания - Канада - Китай, 2014 г.</p> <p>19.20 «ВЕЛИКАЯ СТЕНА». (16+)</p> <p>21.15 «МУМИЯ». (12+)</p> <p>23.35 «МУМИЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ». (12+)</p> <p>01.55 «ТЁМНЫЕ ОТРАЖЕНИЯ». (16+)</p> <p>03.25 «СЛОМАННАЯ СТРЕЛА». (16+)</p>	<p>00.00 «А ВОТ И ПОЛЛИ». (12+)</p> <p>07.00 «TNT. Gold». (16+)</p> <p>08.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>09.30 «Битва дизайнеров». (16+)</p> <p>10.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>22.00 «Женский стендап». (16+)</p> <p>Женский юмор может шокировать - если вы думаете, что женщины не ругаются, не жалуются на детей, не шутят о сексе...</p> <p>23.00 «А ВОТ И ПОЛЛИ». (12+)</p> <p>США, 2004 г. Комедийная мелодрама. В ролях: Бен Стиллер, Дженнифер Энистон, Дебра Мессинг. Рубен Фейффер - ас в деле страхования. Однако от любовных неудач никто не застрахован.</p> <p>01.45 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.25 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)</p> <p>04.20 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.00 «TNT. Best». (16+)</p>	<p>19.00 «ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА». (6+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.00 Рисуем сказки. (0+)</p> <p>09.30 «Старец». (16+)</p> <p>11.45 «КОНТАКТ». (12+)</p> <p>14.45 «ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)</p> <p>16.30 «РАЗРУШИТЕЛЬ». (16+)</p> <p>19.00 «ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА». (6+)</p> <p>США, Франция, 1994 г. Фантастика. В ролях: Курт Рассел, Джеймс Спэйдер, Джей Дэвидсон, Вивека Линдфорс. Египет 1928 год. Плато Гиза. Группа археологов под руководством профессора Лэнгфорда находит странное сооружение неизвестного происхождения и неизвестного предназначения.</p> <p>21.30 «СОЛДАТ». (16+)</p> <p>23.30 «КОБРА». (16+)</p> <p>01.15 Мистические истории. (16+)</p> <p>02.45 «Тайные знаки». (16+)</p> <p>05.00 Охотники за привидениями. (16+)</p>	<p>06.30 Супершеф. (16+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.30 Супершеф. (16+)</p> <p>07.10 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>09.00 Дизель шоу. (16+)</p> <p>11.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (0+)</p> <p>20.30 «+100500». (16+)</p> <p>Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для Че. Зачем волшебник гоняет на самокате, а Дарт Вейдер играет на волынке? Почему с потолка падают коты, а чайки едят слабительное? Как сделать из двери доску для сёрфинга и забачать настоящий куриный рэл? Самые смешные версии происходящего - у Макса и его верного друга - леопардового ковра.</p> <p>00.30 Шутники. (16+)</p> <p>01.00 Фейк такси. (18+)</p> <p>02.00 Улётное видео. (16+)</p>	<p>07.00 Новости</p> <p>06.00 Профессиональный бокс. (16+)</p> <p>07.00, 08.55, 11.55, 15.50, 18.50, 21.50, 01.30 Новости</p> <p>07.05, 12.00, 15.00, 18.00, 00.00 Все на Матч!</p> <p>09.00 «Талант и поклонники». (0+)</p> <p>09.10 «Брэк!» (0+)</p> <p>09.20 Футбол. Англия - Шотландия. ЧЕ-2020. (0+)</p> <p>11.25, 01.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Обзор. (0+)</p> <p>12.55 Волейбол. Россия - США. Лига наций. Женщины. Пр.тр.</p> <p>15.55 Формула-1. Пр.тр.</p> <p>17.05 Професс. бокс. (16+)</p> <p>18.55 Бокс. Командный Кубок России. Пр.тр.</p> <p>21.00 Все на Евро!</p> <p>21.55 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>00.40 «Один день в Европе». (16+)</p> <p>01.35 Футбол. Венгрия - Франция. ЧЕ-2020. (0+)</p>	<p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.50 «ГОРНИЧНАЯ». (16+)</p> <p>11.05 «ТРИ СЕСТРЫ». (16+)</p> <p>Украина, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Екатерина Астахова, Натали Старынкевич, Ирина Новак. Праздник в семейном особняке Кравченко оборачивается трагедией - вспыхивает пожар, в котором погибает ребёнок. Официальное следствие придерживается версии несчастного случая.</p> <p>19.00 «ЧЁРНО-БЕЛАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p>22.05 «ПРОШУ ПОВЕРИТЬ МНЕ НА СЛОВО». (16+)</p> <p>Россия, 2015 г. Мелодрама. В ролях: Татьяна Черкасова, Татьяна Чердынцева. У Екатерины Суворовой была счастливая семья и любимая работа. Но всё это в прошлом.</p> <p>02.25 «ТРИ СЕСТРЫ». (16+)</p> <p>05.30 «Эффект Матроны». (16+)</p> <p>06.20 «6 кадров». (16+)</p>	

## СРОЧНЫЙ СБОР НА ZOLGENSMA!

**Саша Горобинский**  
16.10.2020 г.р., г. Краснодар

Смертельный диагноз - Спинальная мышечная атрофия (СМА) 1 типа

Это редкое и тяжелое генетическое заболевание при котором в организме постепенно отказывают все мышцы, и последняя мышца которая перестанет работать - сердечная...



Номер телефона **+7 928 444 61 71**  
Горобинская Елена С. (мама Саши)

Сашу спасет дорогостоящий препарат восстанавливающий поломанный ген

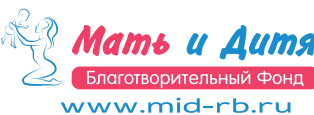
СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА



СМС на номер **7545** с текстом: Саша (пробел) 500



СМС на номер **3116 artemka** с текстом: (пробел) 500

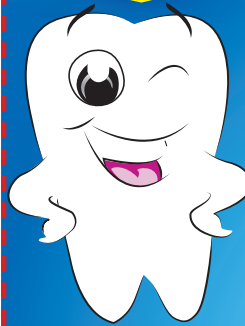


СМС на номер **3434** с текстом: Сашенька (пробел) 500

где 500 - любая сумма помощи

**ПОМОГИТЕ СПАСТИ МОЮ ЖИЗНЬ!**

Нам 16 лет



ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ  
**СКИДКА\***

**25%**  
на лечение

**11%**  
на протезирование

При высоком качестве — низкие цены!

Звоните, приходите и убедитесь!

## СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

### ВЕСЬ СПЕКТР УСЛУГ

Лечение зубов под микроскопом  
Лазерная стоматология  
Лечение ультразвуковым аппаратом Вектор  
Пер. уд. №ФСЗ 2010/06682 от 14.08.2018 г.

#### ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

- Консультация, диагностика, составление комплексного плана лечения.....**бесплатно**
- Пломба (светоотверждаемая, пр-ва США).....**600 р.**
- Съёмный протез (отеч.).....**7 990 р.**
- Установка импланта.....**18 000 р.**
- Металлокерамическая коронка (ед.).....3-500 **2 900 р.**
- Безметалловая коронка, **ВИНИР**.....10-800 **7 900 р.**
- Панорамный рентген.....470 **400 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D.....2500 **1500 р.**

\*Акция действительна до 10.07.21. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник.

**РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!**  
Скидки действуют при оплате наличными!

м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27  
м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19  
м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85

ООО «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. Реклама

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА**

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns for TV1000, Дом кино, and Sony Channel, listing movies and TV shows with their respective times and ratings.

Table with columns for Иллюзион+, Русский иллюзион, Кинокомедия, and Родное кино, listing movies and TV shows with their respective times and ratings.

Table with columns for Суббота!, Феникс+кино, STC LOVE, and TV 21 Век, listing movies and TV shows with their respective times and ratings.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns for Мир, Пятница, Ю, and Победа, listing documentaries and news programs with their respective times and ratings.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns for 365 Дней ТВ, VIASAT HISTORY, and National Geographic, listing educational and historical programs with their respective times and ratings.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns for Усадьба, Охота и Рыбалка, Животики, Animal Planet, Discovery, Discovery Channel, TLC, and TLC, listing entertainment and lifestyle programs with their respective times and ratings.







REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
13.55 «МУМИЯ». (12+)	08.00 «САШАТАНЯ». (16+)	19.00 «ВТОРЖЕНИЕ». (16+)	00.30 Шутники. (16+)	#ВСЕНАМАТЧ	07.05 Все на Матч!	06.40 Пять ужинов. (16+)
05.00 «Тайны Чапман». (16+)	07.00 «ТНТ. Gold». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00 Профессиональный бокс. Пр.тр.	06.00 Профессиональный бокс. Пр.тр.	06.30 «6 кадров». (16+)
09.15 «ПИКСЕЛИ». (12+)	08.00 «САШАТАНЯ». (16+)	08.30 Новый день. (12+)	06.20 Супершеф. (16+)	07.00, 08.40, 12.55, 15.35, 21.50, 01.30, 03.35 Новости	07.00, 08.40, 12.55, 15.35, 21.50, 01.30, 03.35 Новости	06.40 Пять ужинов. (16+)
11.10 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (16+)	09.00 «Перезагрузка». (16+)	09.00 «КАСЛ». (12+)	06.20 Супершеф. (16+)	07.05, 15.00, 18.00, 00.00 Все на Матч!	07.05, 15.00, 18.00, 00.00 Все на Матч!	06.55 «ПРОШУ ПОВЕРИТЬ МНЕ НА СЛОВО». (16+)
13.55 20.55 «МУМИЯ». (12+)	09.30 «САШАТАНЯ». (16+)	11.45 «ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА». (6+)	06.20 Супершеф. (16+)	08.45 Футбол. Венгрия - Франция. ЧЕ-2020. (0+)	08.45 Футбол. Венгрия - Франция. ЧЕ-2020. (0+)	11.10 «ПЛУАНТЫ ДЛЯ ПЛЮШКИ». (16+)
16.20 «МУМИЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ». (12+)	13.30 «МИЛИЦИОНЕР С РУБЛЁВКИ». (16+)	14.15 «ТЕРМИНАТОР: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)	07.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)	10.50 Футбол. Португалия - Германия. ЧЕ-2020. (0+)	10.50 Футбол. Португалия - Германия. ЧЕ-2020. (0+)	15.10 «УКУС ВОЛЧИЦЫ». (16+)
18.50 «МУМИЯ: ГРОБНИЦА ИМПЕРАТОРА ДРАКОНОВ». (16+)	21.00 «РОДНЫЕ». (12+)	17.00 «СОЛДАТ». (16+)	09.00 Утилизатор. (16+)	13.00 Футбол. Испания - Польша. ЧЕ-2020. (0+)	13.00 Футбол. Испания - Польша. ЧЕ-2020. (0+)	19.00 «ЧЁРНО-БЕЛАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
23.00 Добров в эфире. (16+)	23.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ: НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2». (16+)	19.00 «ВТОРЖЕНИЕ». (16+)	11.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (12+)	15.40 Формула-1. Гран-при Франции. Пр.тр.	15.40 Формула-1. Гран-при Франции. Пр.тр.	22.20 «ГОРНИЧНАЯ». (16+)
00.05 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	00.50 «СУПЕРБОБРОВЫ: НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ». (12+)	21.00 «БЮРО ЧЕЛОВЕЧЕСТВА». (16+)	20.30 «+100500». (16+)	18.30 Футбол. Швейцария - Турция. ЧЕ-2020. Пр.тр.	18.30 Футбол. Швейцария - Турция. ЧЕ-2020. Пр.тр.	02.35 «ТРИ СЕСТРЫ». (16+)
02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	02.15 «Импровизация». (16+)	23.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)	00.30 Шутники. (16+)	21.00 Все на Евро!	21.00 Все на Евро!	05.40 «Эффект Матроны». (16+)
04.25 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)	03.10 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)	01.00 «КОБРА». (16+)	01.00 Шутники. (16+)	21.55 Футбол. Италия - Уэльс. ЧЕ-2020. (0+)	21.55 Футбол. Италия - Уэльс. ЧЕ-2020. (0+)	
	04.00 Открытый микрофон. Дайджест. (16+)	02.15 «РОНИН». (16+)	01.00 Шутники. (16+)	00.40 «Один день в Европе». (16+)	00.40 «Один день в Европе». (16+)	
	04.50 «Открытый микрофон». (16+)	04.15 «БАШНЯ. НОВЫЕ ЛЮДИ». (16+)	01.00 Шутники. (16+)	01.00 Футбол. ЧЕ-2020. Обзор. (0+)	01.00 Футбол. ЧЕ-2020. Обзор. (0+)	
	06.05 «ТНТ. Best». (16+)	05.45 «Мультфильмы». (0+)	01.00 Шутники. (16+)	01.35 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. (0+)	01.35 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. (0+)	

## НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

Уважаемые читатели, мы предлагаем вашему вниманию детектив-загадку. Внимательно прочитав его, вы сможете сами найти решение. Для этого вам предстоит включить свою смекалку на полную.

**М**аксим расстелил на траве покрывало и бросил пару подушек.

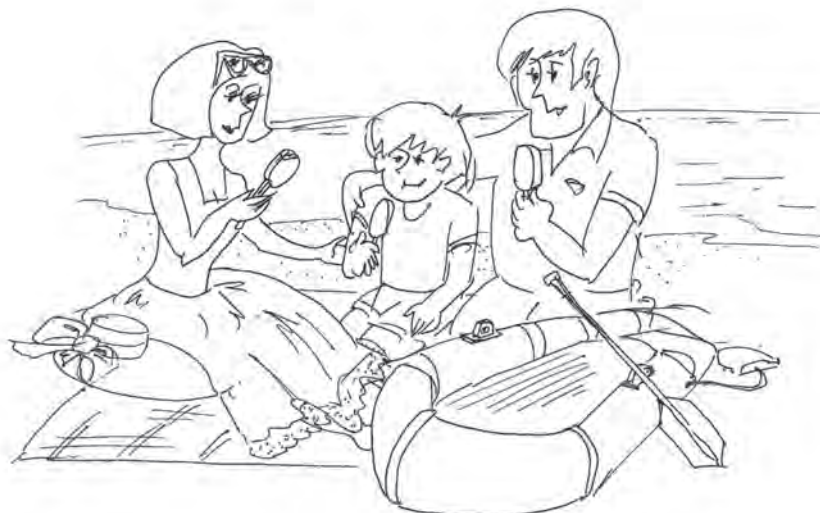
– Все для тебя, моя госпожа, – шуточно поклонился он Вере.

– И моя госпожа, и моя, – запрыгал вокруг матери Юра. – Какое мороженое ты хочешь, госпожа?

Вера засмеялась. Выбраться за город в выходной, да еще когда такая погода замечательная стоит, было просто чудесно. Купаться еще рано, но даже пикник на берегу озера казался весьма привлекательной идеей. Вера хотела было с собой приготовить сэндвичей, нашинковать овощей, нажарить блинов, но мужчины посвятили ее в королевы дня и категорически запретили своей госпоже мараить белы рученьки.

«Еда с нас, развлеченная тоже, твоя задача от-

# Вот и отдохнули



дыхать и наслаждаться погодой», – постановил Макс и водрузил Вере на макушку соломенную шляпу, а на нос солнечные очки.

**В**ера с постановлением тут же согласилась. А потому теперь, уже на озере, с удовольствием растянулась на покрывале и принялась думать, какое же мороженое ей хочется?

– Может, лакомку? – предложил муж.

– Или крем-брюле? – подхватил сын.

– Ага, – согласилась Вера, – эскимо.

**М**аксим и Юра рассмеялись, подхватили рюкзаки, выгрузили из машины велосипеды и помчались в магазин за мороженым, квасом и еще всякой малопользней, но вкусной пик-

никовой всячиной.

Пока мужчины не было, Вера посмотрела вдаль, сделала зарядку для глаз и дыхательную гимнастику, потрогала босыми ступнями воду в озере, запустила «лягушку» плоским

камушком, сплела венок из одуванчиков, повесила его на ветку клена, еще раз потрогала воду в озере.

– Вижу, заскучала наша королева!

Мужчины вернулись лохматые, раздумавшиеся, с полными рюкзаками добычи, и Макс тут же «считал» настроение жены.

– Я соберу «на стол», – сообщил Юра.

– Нет уж, – безапелляционно заявила Вера, – «на стол» соберу я. А вы с папой пока будете лодку надувать, отгадайте-ка вот такую загадку, я только что придумала. Один очень богатый человек дожил до преклонных лет и решил оставить завещание. Ему посчастливилось быть отцом четверых детей, о которых и шла речь в необычном документе. Чем же он необычен? Итак, в завещании говорилось, что одну пятую часть наследства надлежало разделить между всеми сыновьями. Три пятых доли было поровну завещано всем дочерям. Оставшуюся же часть получили поровну внуки завещателя. Детей мужчины зовут Саша, Женя, Валя и Слава. Саша работает в такси, Женя слу-

жит во флоте, Валя строит дома. А Слава, географ-исследователь, несколько лет назад пропал без вести во время экспедиции. При этом, согласно завещанию, сын Славы унаследовал ровно в два раза большую долю, чем каждый из детей богача, получивших наследство. Как такое может быть?

**Н**у и как я теперь должен лодку надувать? – с сарказмом произнес Макс. – Ты хоть листочек с ручкой прихватила? Это же надо сидеть, рисовать, логически мыслить.

– Ага, вот и отдохнули, – поддержал отца Юра.

Вера засмеялась и принялась нарезать пахучий огурец длинными, тонкими брусочками.

**Любовь АНИНА**



Каков же ответ на загадку? Ответ читайте в след. номере «Телека».

Ответ на загадку в № 22: Вера нарисовала ответ на пример:  $2+6=8$ . На самом деле, это обычные примеры, просто цифры в них представлены вместе с их зеркальным отражением. Первый пример – это  $2+6=8$ , второй –  $1+3$ , ответ, соответственно, 4.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000
05.20 «ДЕВУШКА ИЗ ДЖЕРСИ». (16+)
07.15 «ЧУЖОЙ БИЛЕТ». (12+)

TV 1000 РУССКОЕ КИНО
05.30 «РОБО». (6+)
07.00 «НЕБЕСНЫЙ СУД». (16+)

ДОМ КИНО
05.25 «СНЕГУРОЧКА». (12+)
07.00 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)

SONY CHANNEL
06.00, 06.25, 04.55, 05.25
Голливуд за кадром. (16+)

МИР
05.00 «УБИТЬ СТАЛИНА». (16+)
06.10 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ»

ПЯТНИЦА
05.00 Орел и Решка. По морям-2. (16+)

Ю
05.00 Папа подал. (12+)
10.00 Беременная в 16. (16+)

ПОБЕДА
05.45 «Путь к Победе». (16+)
06.40 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.20 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
02.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПОДЛЕДНОЙ ЛОВЛИ, ИЛИ ОТРЫВ ПО ПЛОННОЙ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
00.45 «ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН: КРЫМСКИЕ КАНИКУЛЫ». (16+)

РОДНОЕ КИНО
00.10 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (16+)

06.00 «НЕБЕСА ОБЕТОВАННЫЕ». (12+)

09.00 Орел и Решка. Чудеса света-4. (16+)

22.00 Дом-2. Новая любовь. (16+)

05.10 «КАТЮША». (12+)

суббота! СУББОТА!
05.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)

ФЕНИКС+КИНО
08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00

СТС LOVE
06.00 «Лунтик». Мультсериал. (0+)

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «И НИКОГО НЕ СТАЛО». (18+)

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)

VIASAT HISTORY
06.00, 06.45 Музейные тайны. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00, 06.20 Научные глупости. (16+)

06.45, 07.35, 08.20 Техасский улов. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА
06.00, 09.55, 13.55, 18.00, 22.00, 02.20
У мангала. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.00, 22.05, 02.05 Ружейная охота. Первые шаги. (16+)

ЖИВИ!
00.00, 12.30, 13.00, 23.30
Велнес-меню. (12+)

ANIMAL PLANET
06.00 Адская кошка. (12+)

Discovery DISCOVERY CHANNEL
06.00 Как это сделано? (12+)

TLC
06.00 Оденься к свадьбе: Азия. (12+)

В программе возможны изменения по независящим от редакции причинам. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ».







РАБОТА



**ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ  
ПРОДАВЦОВ  
ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ**

**МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:**

**ЗАРПЛАТУ 28 000 – 32 000 Р**

- Выплата зарплаты два раза в месяц, без задержек.
- Премии за непрерывный стаж работы.
- Иногородным предоставляем общежитие.

**График работы:** 6/1, 06.30–20.00  
(воскресенье – выходной)

**Место работы:** киоски в разных районах Москвы



**Запись на собеседование:**

**8 (925) 507-46-48**

**8 (965) 354-39-02**

**ПРОДАЖА ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ И ТНП**

**В СВЯЗИ С РАСШИРЕНИЕМ ТОРГОВОЙ СЕТИ ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ  
ПРОДАВЦОВ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ**

**МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:**

- ✓ **Самую высокую по рынку зарплату от 50 000 рублей,** с перспективой дальнейшего роста;
- ✓ **Ежедневный аванс от 500 рублей;**
- ✓ **Бесплатное общежитие;**
- ✓ **График работы: 5/2 или 6/1;**
- ✓ **Место работы:** в разных районах г. Москвы, т/т рядом со ст. метро;
- ✓ **Ежемесячные премии по итогам работы.**

**ОТ ВАС:**

- ✓ Опыт не обязателен, проводится обучение;
- ✓ Желание работать и зарабатывать;
- ✓ Доброжелательность и честность.

**Тел.: 8 (925) 507-46-48, 8 (926) 800-53-19**

МОДНЫЙ СЛОВАРЬ

Продолжаем публикацию нашего модного словаря. Сегодня мы расшифровываем для вас слова на букву Г.

# Гинем, гаврош, галифе



**Гаврош**

Гаврош – имя персонажа романа Виктора Гюго «Отверженные», уличного мальчишки – свободного и независимого. В 60-х годах прошлого века буквально ворвалась в моду стрижка гаврош – дерзкая, нарочито небрежная, очень смелая по тем временам. Сегодня гаврош снова популярен, и не только как стрижка, но и как самостоятельный стиль.

**Галифе**

Галифе – это брюки, сильно облегающие голени и значительно расширенные в верхней части. Фасон получил свое название от имени генерала французской армии Гастона Галифе, который придумал эти брюки для верховой езды и сделал их частью формы кавалеристов.



**Гладиаторы**

Сандалии, состоящие из одних ремешков, – так можно кратко охарактеризовать гладиаторы. Своим появлением эта обувь обязана древнеримским гладиаторам: именно обилие ремешков надежно удерживало обувь на ноге, что для воинов было, конечно, очень важно.

**Годе**

Силуэт юбки годе исключительно комплиментарен: зауженная книзу, она аккуратно очерчивает бедра и раскрывается в самом узком месте, как цветок, с помощью вшитых вставок-клиньев. Это один из самых любимых фасонов золотого века Голливуда – каждая кинозвезда тех времен обязательно хоть раз появлялась на публике в эффектной платье годе.

Сегодня о золотом Голливуде напоминают часто лишь клинья юбок миди да наряды оперных див.



**Горпкок**

Едва ли не самый молодой стиль уличной моды, который уже успел взобраться на модные подиумы. Горпкок использует туристическую экипировку – чаще стилизованную – в городских пространствах. Модников привлекает функциональность и технологичность таких вещей, удобство их носки. Один из самых популярных элементов горпкопа – рюкзак.

**Гофре**

Гофре – это вариант плиссе, при котором ширина складки равна ширине загиба.



**Гинем**

Гинем – это принт-клетка, образованный полосами приглушенных тонов на белом фоне. На пересечении полос образуется квадрат более яркого, глубокого цвета.

**Светлана ИВАНОВА**



**ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 11 ИЮНЯ!**

**ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!**

А знаете ли вы, что первые салаты были придуманы древними римлянами в эпоху изобилия? Кажется, тогда на многодневных пиршественных столах было представлено все: рыба, мясо, фрукты, овощи. А хотелось чего-то эдакого. Эдакое появилось – это были салаты. Приправленные солью, медом и уксусом овощи. Сдобренные латуком и эндивием, сбрызнутые оливковым маслом мясные закуски. Средневековые повара добавили к римским рецептурам сыр, мяту и петрушку, а эпоха

Возрождения привнесла легкость и воздушность закусок блюдам, разнообразив их огурцами, артишоками и спаржей.

История... Она будоражит фантазию и заставляет творить. Как и наш сборник, где собраны рецепты самых необычных изысков мира с богатой историей, а также представлены простые в приготовлении, но неизменно аппетитные салаты к повседневному столу. На любой вкус, сообразно любым гастрономическим пристрастиям – вегетарианские, мясные, рыбные, теплые

салаты. И даже фруктовое роскошество летнего застолья.

Вам надоел привычный майонез и растительное масло в качестве заправок? В нашем сборнике целая глава посвящена всевозможным соусам и салатным заправкам. С остринкой, кислинкой, пикантной сладостью, легкие и основательные – выбирайте!

**И, КОНЕЧНО, ГОТОВЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ, УГОЩАЙТЕ ОТ ДУШИ, ЕШЬТЕ С АППЕТИТОМ!**

**ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ**

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927**

**Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>**

Окончание.  
Начало в № 22.

Коля только что ушёл на работу. Я сложила ему с собой в пластиковый контейнер свеженькие, с пылу с жару сырники.

**Щ**едро укомплектовала маленькую стеклянную баночку абрикосовым джемом. Представляла, как приятно будет мужчине пить чай на работе с заботливо приготовленным мною десертом.

### «С вас хорошее настроение»

– Ну горячее же, Оль, – осуждающе посмотрел на меня Коля, когда я сунула ему в дверях пакет с угощением. – Сейчас сырники «пропотеют» под крышкой и будут невкусными. Но о чем это я? Ты об этом, конечно же, не подумала. Ладно, счастливого дня.

И чмокнув меня в уголок губ, Коля заспешил вниз по лестнице на улицу. Я вздохнула. Да, «потные» сырники, это, наверно, невкусно. Нужно было с вечера пожарить, остудить. Но вечером я предпочла посмотреть с Колей фильм по телевизору. Мы, обнявшись, сидели на диване, хохотали над комедией, пили лимонад. Было здорово, о сырниках как-то не думалось.

– Оля, как вы насчет прогулять?

Я схватила трубку телефона и нажала кнопку «принять вызов», даже не посмотрев, кто, собственно, вызывает. Почему-то подумала, что это Коля, решил поблагодарить меня за сырники. Ну, сама я именно так и сделала бы. Даже если бы те «запоте-

# Женних экстра-класса



давшиеся после прогулки на катамаране, уплетали сырники с компотом.

– Ой, у вас джем на футболку капнул, – я заметила только что нарисовавшееся абрикосовое пятно на светлой футболке поло Дмитрия. – Давайте я быстро салфетками протру, а дома надо как можно скорее пятновыводителем обработать и постирать.

Я засуетилась, копаясь в сумочке в поисках пакетики влажных салфеток.

**Кто не обожает недостатки той, которую он любит, тот не может сказать, что он в самом деле влюблен.**

Кальдерон де ла Барка



### «Извини за сырники»

– Кто тебя на машине подвозил? – строго спросила мама, которую я решила навестить перед тем, как ехать домой.

– Просто знакомый, – пожалала я плечами, выгружая на стол гостинцы для строгой родительницы.

– У твоего нового знакомого машина в два раза дешевле, чем у Николая, и футболка грязная. Ты уве-

– Ничего страшного, – улыбнулся Дима, протер пятно бумажным платком и выбросил его в урну. – Здесь недалеко торговый центр, там продают футболки и есть химчистка. Сейчас все решим, не стоит переживать.

Я удивленно поглядела на мужчину. Не стоит переживать. Фраза звучала так ново и непривычно, что я на какое-то время впала в ступор. С Колей переживать приходилось

ли». Ведь в пластиковый контейнер был упакован не столько десерт, сколько забота и внимание. А это бесценно и вкусно, даже если немного «запотело» от жара любящего сердца.

– Это Дмитрий, ну, помните? Два дня назад моя машина так некстати подвернулась вам на пути и ударила дверцей в висок. Оля, сегодня прекрасная погода. Хочу ангажировать вас на прогулку по Измайловскому парку. С меня булка, катамаран и утки. С вас хорошее настроение и желание немного развлекаться.

«У меня планы на день».

«Я несвободная женщина».

«Уток нельзя кормить булкой»...

Причин не пойти мозг выдал сходу не меньше десяти. Но пойти хотелось. Я лет тысячу не каталась на катамаране и не гуляла по парку. А потому, дав согласие, я покидала в корзинку для пикника оставшиеся сырники, джем, бутылку вчера еще сваренного компота из сухофруктов и, надев легкий сарафан и босоножки, выбежала из дома.

### Не стоит переживать

– Ничего вкуснее не ел, – восхищался моей нехитрой стряпней Дима.

Мы сидели на лавке в тени орешника и, проголо-

### Насколько древесина твёрдая?

Широко известен факт, что самая прочная на свете древесина у железного дерева. Но все знают, что железным деревом называют несколько разных пород деревьев, растущих на разных континентах. А определяют, какое дерево вносить в список, методом исследователей Бринелля и Роквелла. Металлическим шариком (по Бринеллю) и алмазом (по Роквеллу) на древесину надавливают, а затем измеряют глубину отметины. Такой прибор называют твердомером.

### Кто и как придумал зелёнку

В XIX веке химик из Лондона Уильям Перкин искал лекарство от малярии. В результате появилось вещество лилового цвета, которое невозможно было отстирать. Химик не растерялся и открыл завод по производству анилиновых красителей. Медики стали использовать их, чтобы окрашивать бактерии и наблюдать за ними. Так удалось выяснить, что один из красителей не окрашивает, а просто уничтожает все бактерии. Такова история возникновения нашей зеленки.

### Берегите гелий

Думаете, гелий нужен только для того, чтобы надувать шарики и говорить писклявым голосом? Без него не обойтись там, где требуется охлаждение до очень низких температур. Но запасы гелия на планете исчерпаемы. Он появляется в недрах земли в результате распада урана и тория, а они распадаются очень медленно. Чтобы восстановить количество гелия, которое мы уже успели потратить, хватит всего времени существования планеты. Одно утешает: во Вселенной гелия много. Осталось до него как-то добраться...

### Жидкая пища от морщин

Во времена Людовика XI придворные дамы страшились морщин, и все их силы уходило на то, чтобы поддерживать молодость личика. Почему-то считалось, что жесткая пища напрягает мышцы лица, растягивая кожу. И поэтому особенно озабоченные молодостью придворные дамы, дабы еще и не испортить грубой пищей настроение, ели исключительно жидкую пищу и нектары. Кстати, эти предрассудки давно опровергли ученые – жевательные движения не приближают появление морщин.

Светлана СИДОРЧУК

