

№29  
(546)

ТВ-программа с 25 по 31 июля 2022 года

# ТЕЛЕДЕК

PRESSA.RU

**52**  
КАНАЛА  
ТВ

**КОГДА ИНСУЛИН  
СТАНОВИТСЯ  
«НЕВИДИМКОЙ»**

стр. 11

**ПИСАТЕЛИ  
ПИШУТ –  
МЫ ГОТОВИМ**

стр. 9

**РУБАШКИ:  
ИЗ МУЖСКОГО  
ГАРДЕРОБА  
В ЖЕНСКИЙ**

стр. 31

**ВДОХНОВЛЯЙТЕ  
ЛЮБИМОГО  
НА УСПЕХ**

стр. 4

**КОМУ  
ПОЛЕЗЕН  
МАССАЖ  
ГОЛОВЫ?**

стр. 10

**ОКСАНА  
СКАКУН**

**ЧЕМ БОЛЬШЕ ТРУДИТСЯ НАША  
ДУША, ТЕМ ЯРЧЕ МЫ ЦВЕТЁМ**

стр. 5

12+

Фото из архива Оксаны Скакун  
Фотограф: Татьяна Медведева

ISSN 2226-6380



9 772226 638770 22029



# Лечение суставов

Ошибки, которые допускает каждый второй!

Как часто Вы слышали фразу «всё болит, ничего не помогает...»? Особенно когда речь заходит о суставах. Сегодня мы хотим рассказать Вам историю, которая в корне изменит Ваше представление о традиционном лечении! И поможет сдвинуть дело с мёртвой точки. А главное, ответит на вопрос: как избавиться от боли и подарить своим суставам вторую молодость?

В 1928 году был изобретён первый антибиотик пенициллин. Он смог наконец-то исцелять дизентерию и тиф, от которых в то время люди неизбежно умирали. Но большинство людей не верили, что он может помочь, потому что уже тысячу раз обжигались в попытках вылечить. Те, кто обжёгся тысячу раз и не побоялся попробовать в тысячу первый, вылечились. А те, кто сдались, махнули рукой со словами «очередное средство, которое не поможет», погибли. Хотя спасение было прямо у них под носом! К чему мы Вам это рассказали? Заболевания прогрессируют. Они на пике. Проблемы с суставами сейчас имеет уже каждый четвёртый человек в возрасте 30 лет! А артриты и артрозы развиваются у 90 % людей старше 50. Вот что делать в такой ситуации? Как переломить исход сражения с болезнями в свою пользу? Здесь нужно революционное средство, не меньше! И такое средство есть! Как в своё время пенициллин произвёл настоящую революцию в медицине, так и ультразвуковая терапия сейчас проводит революцию в лечении суставов. Многолетняя практика показала, что на сегодняшний момент именно ультразвук самый действенный, безопасный, а главное, недорогой метод лечения. К тому же абсолютно безболезненный! Невероятно, но применяя лечебный ультразвук, в большинстве случаев можно быстро снять боль и воспаление. А иногда даже избежать скальпеля хирурга! Вы ещё не пробовали? Тогда самое время начать! Тем более сейчас это доступно каждому, даже в домашних условиях! Как такое возможно? Сейчас расскажем.

## КАК ДОЛГО МЫ К ЭТОМУ ШЛИ

Ещё буквально каких-то пять лет назад получить качественное лечение ультразвуком можно было только в условиях стационара. Да и то своей очереди порой приходилось ждать по несколько месяцев. А если болит уже сейчас? Что делать? Пить таблетки горстями, заглушая боль? Не спать по ночам? Выть от безысходности? Совсем не обязательно. Всё, что нужно, иметь в своём доме ультразвуковой физиотерапевтический аппарат отечественного производства «Аврора». Лёгкий в использовании, он не требует специальных умений или обслуживания медицинским персоналом. А по эффективности ничуть не уступает амбулаторному лечению. И главное: «Аврора» готова помочь Вам прямо здесь и сейчас! Без всяких очередей и дополнительных условий. Просто мечта! Лучшие специалисты компании «Мед-Прибор» (г. Санкт-Петербург) потратили годы (!) на создание этого потрясающего аппарата. И это определённо было сделано не зря! Да-да, в России всегда умели делать стоящие вещи! Несмотря ни на что наша медицина всё

ещё впереди Запада, который пытается продать нам свои аналоги за бешеные деньги. Но согласитесь, зачем нам это, если у нас есть своё? И причём гораздо дешевле!

## БРИЛЛИАНТ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

Аппарат «Аврора» — это настоящее спасение для людей, заболевания которых ограничивают движения, приносят боль, а вместе с ней и невыносимые страдания. Оглянитесь вокруг. Сколько людей с больными суставами и спиной?! Сгорбленные, скрюченные, с палочками. И это только те, кого видно! А сколько ещё лежит дома, не в силах даже выйти на улицу? Хотите пополнить их ряды? Нет? Тогда начните уже лечить по-настоящему! Приведите наконец-то в порядок свои суставы, помогите им! Воспользуйтесь действительно эффективным средством! Поверьте, аппарат «Аврора» вернёт Вам радость движений! Больше не нужно будет обременять родственников или просить посторонней помощи. Ведь главное преимущество аппарата «Аврора» — его с высокой эффективностью можно применять даже дома! Вы сами с лёгкостью сможете проводить процедуры, прямо не вставая с дивана. Удобно? Конечно же, да! Но и это ещё не все! Благодаря комплексному воздействию на организм в большинстве случаев положительный лечебный эффект наступает уже после первого применения! Только вдумайтесь: уже после первого! А Вы всё ещё терпите боль? Зачем?! Хотите знать, за счёт чего происходит оздоровительный эффект? Сегодня мы готовы раскрыть секрет уникальной технологии.

## ЦЕЛЫЙ СПЕКТР ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Аппарат «Аврора» действительно уникален. Он расширяет горизонты возможностей современной медицины, помогая поддерживать здоровье всего организма в целом. Тем самым улучшая не только продолжительность, но и качество Вашей жизни! Да, ультразвуковая терапия оказывает благоприятное действие на поражённые ткани. Причём не только суставов. Но создатели «Авроры» на этом не остановились. На помощь ультразвуку в аппарате приходят ещё два режима: красное и инфракрасное излучение. Поэтому «Аврору» часто применяют и для лечения других заболеваний: ЖКТ, сердечно-сосудистых, ЛОР-органов, глаз, полости рта и даже в косметологии. Да это практически целая поликлиника у Вас дома! Вы можете, например, попасть на приём за час сразу к пяти врачам? Учитывая нехватку специалистов в наших больницах, думаем, ответ очевиден. А с «Авророй» можете! Читайте, что Вы и Ваши

близкие теперь под круглосуточным медицинским наблюдением целой бригады врачей! Правда здорово?

**ВЫ НИЧЕМ НЕ РИСКУЕТЕ! ЕСЛИ АППАРАТ ВАМ НЕ ПОМОЖЕТ, ТО МЫ ВЕРНЕМ ВАМ ДЕНЬГИ!\***

## ЧТО ДЕЛАЕТ «АВРОРА»?

Современный мир живёт в бешеном темпе. Чтобы за ним поспевать, нам приходится много двигаться. Неудивительно, что с возрастом суставы изнашиваются. Увы, это неизбежно. Микротрещины, которые раньше быстро заживали, теперь, из-за патологий кровообращения, недополучают элементы для восстановления. Разрушение суставов прогрессирует, боль нарастает, жизнь становится невыносимой. Человеку начинает казаться, что эту лавину проблем уже не остановить. Но это далеко не так. И главный фактор успеха в лечении не затягивать, не терпеть до последнего, это не то заболевание, которое, как насморк, пройдёт через семь дней, нет. Нужно начинать действовать прямо сейчас. Ведь у Вас есть ещё шанс всё исправить! Что делает «Аврора»? Воздействие аппарата ультразвуком оказывает противовоспалительное, обезболивающее и заживляющее действие. Точно подобранная частота ультразвуковых волн (880 кГц) вызывает периодические колебания тканей. Это можно представить как микромассаж на клеточном уровне. В результате улучшается кровообращение, лимфоток. Ни одно лекарство не способно на это, а «Аврора» может! Поражённые ткани наконец-то получают в нужном объёме кислород и питательные вещества. Поверьте, для них это как глоток воды в пустыне для измождённого путника. Что же происходит дальше? Боль уходит! Её больше нет! А вместе с ней отёки и дискомфорт. Хруст в суставах полностью исчезает, на его место приходит плавность движений благодаря обновлению суставной смазки. Как будто в двигателе поменяли старое масло на свежее, прозрачное, обеспечивающее идеальное скольжение. Суставы больше не «трутся» друг о друга, разрушая себя и принося боль. Уверьяем, после курса процедур Вы себя просто не узнаете. Как будто скинули десяток-другой! И вот Вы снова молоды и активны!

## НА ЗДОРОВЬЕ НЕ ЭКОНОМЯТ?

Так ли это на самом деле? У аппарата «Аврора» есть один секрет. С ним Вы сможете ощутимо сэкономить на лекарствах. А также свести к минимуму риск передозировки и побочных эффектов от препаратов. Ведь для достижения желаемого эффекта их потребуется совсем

чуть-чуть. Всё дело в том, что под действием ультразвука активные компоненты лекарственных средств проникают в более глубокие слои тканей. Это даёт сразу двойной эффект. Во-первых, они начинают действовать активнее и проникают туда, куда без помощи ультразвука им не добраться. А значит, лечение будет более продуктивным и быстрым. Во-вторых, уменьшается расход самого средства. Так, например, Вашего геля и крема хватит не на месяц, как раньше, а на три! А теперь посчитайте, сколько Вы сэкономите при этом, и подумайте, на что сможете потратить эти деньги.

**Внимание! Ожидается повышение цен! Не откладывайте свой заказ!**

## ВСЁ ЕЩЁ СОМНЕВАЕТЕСЬ?

Если уже на протяжении нескольких лет Вы лечитесь, а результата всё нет. Если Вы устали от боли, а Ваши родственники уже не могут водить Вас по больницам. Если Ваши суставы уже изношены дальше некуда и давно подают сигнал «SOS», хватит сомневаться, пора действовать! Тем более создатели «Авроры» сделали всё, чтобы Вы были здоровы, активны, молоды, счастливы наконец-то. Даже ходить куда-то не надо, можно лечиться дома. Просто бери и делай! Ну как можно упустить такую возможность?! Результат гарантирован, в противном случае Вам просто вернут деньги! Кто ещё сможет предложить Вам такие выгодные условия? Никто! Поэтому звоните прямо сейчас, сегодня, не откладывайте в долгий ящик. Завтра всё равно ничего не изменится, Ваша болезнь никуда не денется. А вот лечить её станет уже сложнее. Так стоит ли терять драгоценное время? Пока другие думают, Вы уже начнёте лечиться. А если поторопитесь, то ещё и успеете заказать аппарат по старой цене. Сделайте выбор в пользу здоровой жизни! Сегодня, сейчас и навсегда!

Настоящий медицинский аппарат «Аврора» защищён специальной голограммой! Не дайте себя обмануть!



Федеральная горячая линия  
**8-800-333-89-46**  
Консультация БЕСПЛАТНО!  
**prodex.ru, apteka.ru**

АО «Научно-производственная компания "Катрен"»  
Юр. адрес 630559, Новосибирская обл., раб. поселок Кольцово, пр-т Академика Сандахчиева, здание 11,  
ОГРН 1025403638875. 000 Поток, Юр. адрес: 420140,  
Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом.  
1014, ОГРН 1211600004550

Реклама 18+ ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. \*Акция действует с 20.07.2022 г. по 31.08.2022г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

## Марина Зудина сыграла с сыном в кино



В Москве продолжают съёмки сериала «Суперпозиция». По сюжету главный герой в исполнении Павла Табакова путешествует по параллельным мирам, а заодно разбирается с личными проблемами, среди которых – непростые отношения с родителями. Их в фильме играют Марина Зудина и Константин Лавроненко.

– Здесь – интересная история, она очень необычная, не бытовая, – рассказала нам Марина. – Наверное, если бы мне предложили роль мамы, которая просто встречает сына и кормит его обедом, мне было бы неинтересно. А здесь – много разных тем, хотя роль небольшая. И, конечно, есть отпечаток наших личных отношений. Когда такую историю играют близкие люди – они всегда гораздо больше про себя друг другу могут сказать. И для меня при выборе этой роли важным было то, что я могу зафиксировать какие-то слова нежности в адрес своего сына. Это возможность еще раз сказать сыну: «Я тебя люблю!»

Фото пресс-службы фильма



## Светлана Колпакова отправилась на работу в таксопарк

В Москве начались съёмки многосерийной мелодрамы «Алла, такси!» режиссёра Рауфа Кубаева. Роли в проекте исполняют Светлана Колпакова, Андрей Чернышов, Александр Михайлов, Ольга Прокофьева, Роман Мадянов, Марат Башаров, Евгений Миллер, Юлия Такшина.

В центре событий – молодая женщина Алла (ее играет Светлана Колпакова). Она живет в деревне, давно замужем за дальнотойщиком Васей (эта роль досталась Андрею Чернышову) и воспитывает сына Юру. Уличив мужа в измене, героиня уходит от него. Но свекровь Зинаида (в исполнении Ольги Прокофьевой), начальница местной администрации, не позволяет Алле забрать сына и запрещает ей видеться с ним. Оставшись без семьи и без средств к существованию, Алла устраивается на работу в таксопарк...

Фото телеканала «Россия»

## Елизавета стала Екатериной

Кинокомпания «Марс Медиа» приступила к съёмкам 12-серийной исторической драмы «Великая. Фильм второй» по заказу Первого канала. Режиссером картины стал Сергей Гинзбург. Несложно догадаться, что в сериале пойдет речь о великой императрице.

В главной роли – Екатерины II – Елизавета Боярская.

Также на съемочной площадке появятся Антон Хабаров, который сыграет



Григория Орлова, Алексей Морозов – ему досталась роль Григория Потёмкина, а Игорь Гордин играет Алексея Бестужева.

Съёмки сериала сейчас проходят в Санкт-Петербурге и Ленинградской области – во дворцах, парках и особняках, а также на корабле «Полтава». В проекте задействовано более 560 исторических костюмов, которые сшиты и взяты напрокат в Испании и Чехии, изготовлено 340 париков. В масштабных сценах будет задействовано более 2000 актеров массовых сцен.

Фото «Марс Медиа»

## «Война семей» идёт на второй сезон



На телеканале ТНТ стартует второй сезон комедии о любви, дружбе и трудностях – в эфир выйдут новые серии сериала «Война семей». К Александру Робаку, Егору Бероеву, Ангелине Стречиной на съемочной площадке второго сезона примкнули Ольга Медынич, Светлана Колпакова, Арина Постникова, Арам Вардеванян, Григорий Верник и другие актеры. Режиссером новых серий стал Роман Фокин, ранее работавший над сериалами «Восьмидесятые» и «Психологини».

– Даже если нам кажется, что мы хорошо знаем своих друзей и близких, в какой-то момент они могут открыться нам с неожиданной стороны, – говорит нам исполнитель одной из главных ролей Александр Робака. – Наш сериал отличается от другого комедийного контента: мы все делали честно – поэтому, надеюсь, получилось хорошо...

Фото ТНТ

## «Сердцам за любовь» подвластны все возрасты

Новый сезон шоу «Сердца за любовь» на CTC Love! – это самый невероятный аукцион в истории проекта!

Участники шокируют не только своим внешним видом, но и выбором партнера, ведь в этом сезоне снимались самые разные люди, свою любовь попробовали найти даже герои 60+. Как оказалось, ни возраст, ни экстравагантная внешность не могут стать препятствием в поисках настоящих чувств, а в некоторых случаях даже помогают. Новый, четвертый сезон шоу «Сердца за любовь» по выходным на телеканале CTC Love!.

Фото CTC Love!

## Александр Рогов оденет и мужчин

Александр Рогов, автор и ведущий шоу о моде, стиле и красоте «Рогов+», что с недавних пор идёт на телеканале СТС, поделился хорошей новостью: не за горами – съёмки второго сезона. Чтобы сохранить интригу, стилист не стал раскрывать всех карт, но кое-какие подробности все же стали известны. Например, теперь в шоу могут принять участие не только женщины, но и мужчины. И даже подростки.

– Мы ищем героев, которые смогут прийти и рассказать свою историю, – говорит Александр. – А мы поможем им преобразиться и дадим ценные советы, которые пригодятся на всю жизнь. В нашу программу можно приходить не только самим желающим принять участие, но и приводить свои вторые половинки, если вдруг вас перестал устраивать их внешний вид.

Фото СТС

**ОПЫТНЫЕ ДИЗАЙНЕРЫ**

ВОПЛОТЯТ ЛЮБУЮ ВАШУ ИДЕЮ!

★ ПОЛИГРАФИЯ  
★ СУВЕНИРКА  
★ НАРУЖНАЯ РЕКЛАМА

ОЧЕНЬ ДОСТУПНО И ВЫГОДНО!

БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ И ПЕРЕПЛАТ!

**8 (903) 008-80-03**

На сайте WWW.FLOTRUSICH.RU  
г. Москва, м. «Китай-город», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1.  
Тел.: 8 (495) 241-23-64, 8 (800) 100-81-75

ТЕПЛОХОДЫ «РОДНАЯ РУСЬ» И «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»	
15.08.2022 – 28.08.2022 «БЕЛОМОРСКИЕ ПРОСТОРЫ»	от 92 200 р
Москва – Калужин – Череповец – Горький – Кижин – Соловки (2 дня: о. Кузова, Б. Заяцкий) – Архангельск (Малье Корель, Северодвинск) – Беломорск – Сосновец – Москва	
15.08.2022 – 26.08.2022 «СОЛНЕЧНАЯ КАЗАНОЧКА»	от 38 520 р
Москва – Мышкин – Кострома – Городец – Н. Новгород – Свяжск – Казань (Билар/Мамадыш) – Болгар – Чебоксары – Чкаловск – Ярославль (Толгский монастырь) – Калужин – Москва	
20.08.2022 – 26.08.2022 «К ТРЕМ БЕРЕГАМ»	от 25 000 р
Казань (Старо-Татарская слобода) – Болгар – Чебоксары (Йошкар-Ола) – Н. Новгород (Муром/Дивеево) – Городец – Чкаловск – Ярославль (Ростов Великий/Толгский монастырь) – Калужин – Москва	
29.08.2022 – 09.09.2022 «СОЛОВЕЦКИЙ ЭКСПРЕСС»	от 67 400 р
Москва – Углич – Горький – Кижин – Соловецкий архипелаг – Архангельск – Сосновец – Повенец – Мышкин – Москва	
02.09.2022 – 04.09.2022 «ОСЕННИЙ ВЫХОДНОЙ»	от 9 630 р
Москва – Калужин (улицная ферма) – Москва	
05.09.2022 – 09.09.2022 «ЛЬБЕСЯ МУЗЫКА, МУЗЫКА, МУЗЫКА»	от 16 110 р
Москва – Углич (Церковь царевича Димитрия на Крови) – Мышкин – Тутаев (Борисоглебская сторона) – Архангельск (Толгский монастырь) – Москва	
10.09.2022 – 21.09.2022 «РУССКИЙ СЕВЕР»	от 63 700 р
Москва – Углич – Кижин – Сосновец – Соловки (2 дня) – Архангельск – Повенец (Медвежьегорск) – Ярославль – (авто) Москва	
12.09.2022 – 29.09.2022 «АСТРАХАНСКИЕ ПРОСТОРЫ»	от 56 496 р
Москва – Ярославль – Городец – Н. Новгород – Казань – Тольятти – Самара – Хвалынский – Балаково – Астрахань – Никольское – Волгоград – Саратов – Винновка – Болгар – Тетюши – Чебоксары – Тутаев – Москва	
КРУИЗЫ 2023 СО СКИДКОЙ 18%	
02.05.2023 – 17.05.2023 «ЗДЕСЬ И БЕЛАЯ, И ВЯТКА, И ПЛАНЕТА АРКАИМ»	от 72 252 р
Москва – Н. Новгород – Свяжск – Бирск (а/тур «Арканская долина») – Уфа – Елабуга (Мамадыш) – Казань – Чебоксары – Городец – Ярославль – Москва	
СО СКИДКОЙ 8% НА FLOTRUSICH.RU, ТЕЛ.: 8 (495) 241-23-64, Действительно при наличии мест. Реклама	

**РАЗБИРАТЬ РЕЧЬ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ – ЭТО ПРОСТО!**

ПРЕДЛАГАЕМ ЦИФРОВЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ С ПОВЫШЕННОЙ РАЗБОРЧИВОСТЬЮ РЕЧИ!

Скидка от 20 до 50%!  
Производство: Германия, Швейцария, Дания!  
Аппараты в наличии!

- + Гарантия 2 года
- + Пенсионерам скидки
- + Выезд специалиста на дом
- + Пробное ношение слухового аппарата

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

«Курская», ул. Казакова, д. 6, стр. 1  
«Третьяковская», ул. Пятницкая, д. 28  
«Сухаревская», ул. Сретенка, д. 27, стр. 1  
«Белорусская», ул. Лесная, д. 8А

МИР СЛУХА  
www.mirstuba.ru

Реклама 119017, Москва, ул. Пятницкая, д. 28, ООО «Мир слуха Пятницкая», ОГРН 1157746542953

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Продуктивный перерыв на обед

Чтобы провести обеденный перерыв так, чтобы не было стыдно за бесцельно потраченное время, прислушайтесь к нашим советам. Итак, предлагаем...



## РАЗМЯТЬСЯ ПЕРЕД ЕДОЙ

И пусть вас не пугает отсутствие тренажеров и прочих спортивных атрибутов. Достаточно поприсесть, покрутить головой, руками, походить на месте – и настроение улучшится!

## СЪЕСТЬ ПОЛЕЗНУЮ ПИЩУ

Для принятия пищи выбирайте полезные блюда. А фастфуд и другие вредности пусть подождут!

## ПОЧИТАТЬ

Не можете найти время на чтение книги, которая давно лежит на книжной полке и ждет своего часа? Обед – прекрасная возможность отвлечься от рабочих дел и перенестись в мир нового.

## ПОГУЛЯТЬ

Прогулка – это не только физическая активность, но и возможность полюбоваться природой и отвлечься. Сходите в ближайший парк, пройдитесь по небольшим улочкам, и хорошее настроение вместе с приливом сил поможет завершить рабочий день.

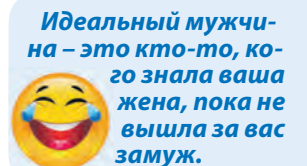
## СДЕЛАТЬ ЗАПИСЬ В ДНЕВНИКЕ

Ведение дневника – полезное занятие. Оно помогает обозначить важные вопросы, требующие решения, а кроме того, дает возможность поразмышлять о собственных перспективах.

## ПОЗВОНИТЬ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ

В ежедневной суматохе найдите несколько минут, чтобы позвонить родителям, друзьям, которых давно не видели, или знакомым, с которыми долго не общались. Возможно, они расскажут вам интересные новости или просто подтвердят, что у них все хорошо. Это ли не счастье?

# Вдохновляем любимого мужчину на успех



Идеальный мужчина – это кто-то, кого знала ваша жена, пока не вышла за вас замуж.

Как это здорово, когда рядом с умной и красивой женщиной идет по жизни успешный и любящий мужчина!

Случайно он становится успешным или нет – во многом зависит от женщины. Как вдохновить мужчину на успех? Предлагаем разобраться в этом вопросе.

Мужчина сам сможет развиваться, идти вперед, побеждать. Его не нужно подгонять, тащить или пинать. Ему просто нужно ваше внимание и ваша вера в то, что он сможет покорить любые вершины. Итак, что же в наших силах?

**ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК.** Правильный завтрак – отличное начало дня. Если начать утро с положительных эмоций, то день, скорее всего, тоже пройдет хорошо. Чаще всего, когда утро начинается «не с той ноги», все последующие дела ждет та же участь.

**ДОВЕРИЕ И СВОБОДА.** Чтобы быть ближе к человеку, дайте ему свободу. Никого не обрадует контроль или вторжение в личное пространство. Откажитесь от чтения нотаций и советов. Пусть ваш мужчина сам примет правильное решение!

## ПОДДЕРЖКА В ТРУДНЫЙ МОМЕНТ.

У каждого бывают тяжелые дни. Именно в такие периоды мужчине важно услышать от вас слова поддержки и внимания. Позвоните или напишите ему в обеденный перерыв и расскажите о том, как сильно скучаете и как будете рады увидеть его вечером.

**ДОМ В ЧИСТОТЕ.** Ухоженный и неухоженный дом – это два разных дома. Когдаходишь в чистый дом, в котором пахнет ужином, то сомнений в том, что здесь царит гармония и любовь, быть не может. Создайте дома ту атмосферу, в которую хочется возвращаться!

**ВРЕМЯ НА МЕЧТУ.** У каждого человека еще в детстве была какая-то мечта. К сожалению, мечты не всегда сбываются. Но если желание все осуществить будет так же велико, то «нужно делать, что должен, а дальше – как получится».

**ПОХВАЛА В СЕМЬЕ.** При чем хвалите не только наедине. Представьте только, как будет приятно вашему любимому, когда в кругу родных и близких вы скажете несколько слов о его достижениях, а также о том, какой он замечательный муж и папа!

## ИНТЕРЕС К УВЛЕЧЕНИЯМ ПАРТНЁРА.

Бывает, что интересы в паре абсолютно разные. Но если проявить безразличие к тому, что мужчина вам рассказывает, это будет выглядеть как неуважение. А ведь если он вам дорог, то и его увлечения, работа и дела, о которых он хочет рассказать, должны быть замечены вами.

## Кстати

## Качества перспективного мужа

Рассматривая мужчину в качестве супруга или размышляя о перспективах существующего брака, оцените, есть ли у вашего спутника следующие качества:

## УМЕНИЕ БРАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ

Согласитесь, что это не так просто. Умение выполнять обещания и исправлять ошибки – те качества, которые помогают успешным. Берите на заметку!

## УВЕРЕННОСТЬ В СВОИХ СИЛАХ

Как часто людям мешают их страхи! У тех, кто в себе уверен, их гораздо меньше. Страхи просто не вписываются в расписание таких людей. Результат – победа и успех!

## УПОРСТВО И НАСТОЙЧИВОСТЬ

Эти качества не дают успешным людям сбиться с намеченного пути. Опустить руки и сдаваться при первых неудачах – совсем не про них!

## ЖЕЛАНИЕ УЧИТЬСЯ НОВОМУ

Остановиться в развитии для успешного мужчины – невысказано. Потому что у него внутри «вечный двигатель», который не остановить никому.

**ВЕСЕЛЬЕ ДЛЯ СВОИХ.** Бытовая рутина может значительно повлиять на эмоциональное состояние обоих партнеров. Но немного веселья способно разрядить обстановку и оставить хандру за порогом дома. Найдите повод для веселья, и жизнь станет чуточку проще!

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ.** Любой поступок, который совершен для вас, должен быть оценен. Услышав слова благодарности, мужчина понимает, что его труды были не напрасны. Не относитесь к знакам внимания как к должному, иначе их просто не захочется делать. Ведь это так просто, но так важно сказать: «Спасибо!»

Ольга БЕЛЬСКАЯ



## Из истории пароходов

В 1809 году Роберт Фултон запатентовал первый корабль на паровой тяге. Вскоре пароходы вытеснили парусники и стали главным транспортом на воде аж до середины XX века.

1. А через шесть лет, в 1815 году, совершил свой рейс первый русский пароход «Елизавета». 3 ноября пароход мощностью 16 лошадиных сил, 2 гребных колеса, открыл регулярное пароходное сообщение от Санкт-Петербурга до Кронштадта. Что приказал командир Кронштадтского порта, чтобы испытать скорость парохода?

а) Состязаться с пароходом своему лучшему гребному катеру.  
б) Состязаться с пароходом лучшей парусной шхуне.

2. Этот пассажирский пароход – звезда экрана. Скоростной теплоход «Спартак» (до революции «Великая княжна Татьяна Николаевна») получил «роль» в картине Эльдара Рязанова «Жестокий романс». Фильм был снят в 1984 году по мотивам пьесы Александра Островского «Бесприданница». Как называлось судно в фильме?

а) «Волга».  
б) «Ласточка».  
в) «Степан Разин».

3. Этот российский пароход был введен в эксплуатацию в 1899 году и стал первым в мире ледоколом арктического типа. Это судно, длина которого почти 100 метров, могло бороться со льдами толщиной более 2 метров. Пароход стал гордостью страны и служил

ей до 1963 года. Как назывался первый в мире ледокол, который совершил огромное количество экспедиций по Арктике и спас много судов из ледяного плена?

а) «Ермак».  
б) «Садко».  
в) «Святогор».

## ОТВЕТЫ

1-а. При составлении парохода использовались только русские слова. «Пароход» ввел в обиход английский инженер Иван Яковлевич Яковлев. «Ласточка» и «Ермак».



Актриса рассказала о своей семье, даче и новых работах.

**О**ксана Скакун многим зрителям известна по своим работам в фильмах и сериалах «Условный мент», «Чужой район», «Раскаленный периметр», «Метод Михайлова» и многим другим. Нынешним поводом для встречи с Оксаной послужили съемки нового сериала «Грымза» для одного из общероссийских телеканалов. Мы поговорили с актрисой о том, что скрывается за этим названием и где живет лучше: в Питере или в Москве.

### «Что в имени тебе моём...»

– Оксана, давайте начнём с начала – с имени. Вы не раз говорили, что родились в день памяти святой блаженной Ксении Петербургской...

– Да-да, 6 февраля, в Санкт-Петербурге. Но что примечательно, никто не знал про именины блаженной Ксении Петербургской. Через три года меня крестили Ксенией, и тогда-то мама узнала о совпадении. Поэтому я отношусь к этому празднику трепетно – такие совпадения редки. И поэтому у меня два имени: все мои родные называют меня всю жизнь Ксюша. Это для меня – как уменьшительно-ласкательное имя.

– Если продолжить тему имён, то дочке вы выбрали имя *Николетта*...

– Я ее зову Николая, по-французски. У меня должен был родиться мальчик, но родилась девочка. В голове засела Вероника, но я категорически не хотела называть ее таким именем. Поэтому мой ребенок был целый месяц безымянный. И, видимо, надо мной сжалились и стали «посылать знаки». (*Улыбается.*) Сон приснился: заправляю кровать, а у меня матрас – «Николетта», надеваю вещи – и там тоже «Николетта». Тут я торжественно объявила, что имя выбрано! Как выяснилось, это

## Оксана СКАКУН:

# «В Москве я редко бываю»



старинное французское имя. А именем Вероника ее нарекли при крещении.

– *Похожие истории... Николетта, мне кажется, должна быть утончённой натурой, знать языки и играть на клавишине...*

– Клаvesин? Ну, почти... (*Смеется.*) Она пока осваивает фортепиано, и у нее получается. И языки, конечно! Классика: французский и английский. Но она очень стесняется пока разговаривать. Да и чем Николая только не занимается в свои десять лет! Я ее всячески проверяю, на что она способна.

– *А театральная студия?*

– Не хочу, чтобы она занималась актерской профессией. Я ей с детства говорю, что нужно искать профессию постоянную. И для девочки особенно остро будет стоять выбор: профессия – или семья. Я выбрала ребенка, а не театр. Хочется видеть, как она растёт...

### О Париже, принцах и Москве

– *Достаточно продолжительное время вы жили во Франции. Чувствовали ли себя там чужой?*

– Конечно. Я всегда говорила: если бы у меня была другая профессия, я бы смогла попасть в струю. Для меня же был «день сурка», и если бы не желание быть с любимым мужчиной... Смотреть день изо дня на море, пляж –

надоедает... У нас другой менталитет, мы разные по энергетике... Даже родить там не смогла – приехала в Питер...

– *Представляю, что подумали сейчас многие желающие выйти замуж за иностранцев... А может, есть какой-то тест на проверку «иностранного принца»?*

– Ой, это кому как повезет. Есть и российские принцы... Это зависит не от менталитета, а от человека. Бывают совершенно разные ситуации. Я слышана и жутких историй про иностранцев, а есть и прекрасные лав-стори. Но нет одного рецепта, и волшебной палочки-теста тоже...

– *А переехав в Москву из Питера – вы под что подстраивались?*

– Первые три года я выходила на перрон в Питере – и была «в куполе», под защитой. Знала: куда бы ни пошла, что бы ни делала в Санкт-Петербурге – всегда найду выход. Это как попадаешь в лабиринт и не боишься не найти выход. А сейчас, наоборот, в Питере заканчиваю съемку – и бегу на перрон, чтобы сесть на поезд, чтобы вернуться домой в Москву. Правда, не в саму Москву – живу-то я за МКАДом. Так что и в Москве редко бываю – только если сходить на Красную площадь, прогуляться по Тверской... А в последнее время я все больше в сторону дачи и природы!

Светлана  
МАРГОЛИС

### ДЕТАЛИ

### О призвании, «Грымзе» и других

– *Вы часто снимаетесь в сериалах в ролях красоток, что вполне обоснованно. А не хотелось ли сыграть дурнушку?*

– Есть, к счастью, и такие работы. Скоро на одном из центральных телеканалов будет премьера сериала «Грымза». У меня не было еще таких ролей! Татьяна – роль на сопротивление. Честно скажу: когда меня утвердили, я очень удивилась. Я снималась без косметики, более того – щипала и мяла лицо перед выходом в кадр, чтобы было больше морщин на экране. У меня были ботинки на два размера больше, чтобы сделать нелепую походку. Да, и мне не приходилось никогда играть преподавателя вуза, которую все студенты зовут гримзой. По секрету скажу: в конце и она расцветет – от любви, кстати... И вторая есть роль – в сериале «Дознаватель», где я играю Элеонору Барскукову. Вначале она «воровка на доверии». Элеонора попадает в полицию и, сидя в «обезьяннике», влюбляется в сотрудника полиции и встает на путь преображения. Мало того – помогает раскрывать преступления. Люблю эту роль. К тому же, она еще и комедийная. Хотела бы таких девочек играть побольше...

– *Не спрашиваю о Барскуковой, а вот гримзой какая мать не бывала?!*

– Для каждого гримза – свое понятие. Моя Татьяна требует от студентов знания своего предмета. И хотя я не педагог, но к своему ребенку бываю и у меня такое: я требовательна. Мне хочется, чтобы Николая училась в музыкальной школе – и понимала, для чего она там учится, а не потому, что ей мама так сказала. В таких моментах я бываю требовательна. И кто знает, какое у меня тайное прозвище... (*Улыбается.*)



Фото из личного архива Оксаны Скакун. Фотографы: Александра Кузнецова, Вадим Тараканов

### ПОДРОБНОСТИ

– *Давайте поговорим о даче.*

– Не просто о даче, а о саде и огороде! Я буквально помешалась на овощах и цветах. Всегда мечтала о даче: хотелось ковыряться в земле, сажать, полоть, собирать урожай. В прошлом году наконец-то я осуществила свою мечту и купила землю. И тут же начала засаживать пространство цветами, овощами, ягодами...

– *А крышу над головой уже построили?*

– Поставили маленькое сооружение. Но в нем не очень удобно

## О саде, огороде и питомцах

моей семье, да еще с собаками и кошками.

– *Множественное число собак и кошек как-то немного пугает...*

– У меня всего две собаки и две кошки. Хотя мама уже в шоке...

– *Найдёныши или элитные?*

– Первенец мой – породистая чихуахуа. Зовут ее Тэффи. Второй – Лев Золотой, шоколадный, вроде

бы как от хороших родителей чихуахуа, но при этом выглядит как дворняжка. Хотела подарить сестре, но она отказалась, и пришлось забрать малыша себе. Кот персидский – Оскар. Поняли закономерность имен? Ника, дочь, Тэффи, Оскар и Лев – мои главные премии в жизни! (*Смеется.*) А последняя

кошка – с улицы, зовут ее про-сто Китя.

### ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– *Помните, что мы все дети природы. Чем больше трудится наша душа, тем ярче и долгие мы цветем. Учитесь, развивайтесь, любите.*

В Московском академическом театре Сатиры прошла громкая премьера – чеховский спектакль «Дядя Жора» в постановке Сергея Газарова.

Юрий ВАСИЛЬЕВ:

**Н**а роль профессора Серебрякова Сергей Ишханович пригласил сразу двух артистов – Юрия Нифонтова и Юрия Васильева – абсолютно разных по психологии, но равнозначно одаренных. Юрий Васильев признался, что впервые за свою долгую театральную карьеру делит роль с другим артистом...

# Жил мечтой стать хорошим артистом»

## Волшебный подарок

– Юрий Борисович, знаю, что с назначением на эту роль у вас связан любопытный случай...

– Совершенно верно. До того, как получил ее, у меня в гримерке появился портрет Чехова, который нарисовал известный томский скульптор Леонтий Усов, это его первая живописная работа. Он привез ее в Центральный Дом актера, где я открывал выставку художников. Портрет поразил меня, я подошел к скульптору и сказал, что хочу купить его, а Леонтий в ответ сделал мне роскошный подарок, отдав просто так. И я стал обладателем чудесного портрета Антона Павловича, который повесил в своей театральной гримерке и... скоро получил роль в его пьесе. Потом признался Сергею Ишхановичу, что никогда прежде не играл в чеховских пьесах. На что в ответ услышал: «А я никогда Чехова не ставил». Вот так впервые мы начали работать над пьесой Антона Павловича. Так что верю в судьбу, ее знаки.

– И как вам работаете с Газаровым?

– За мои 46 лет работы в театре я не могу назвать и пяти режиссеров, с которыми было так интересно работать, как с ним. Я получаю огромное удовольствие от процесса. Сергей Ишханович ко всему прочему еще блистательный артист. Как он показывает!



## Лучший подарок – новая роль

### ДЕТАЛИ

– Раз заговорили про праздник, впопыхах спросите про приближающийся юбилей театра, который совпадает с вашим личным юбилеем. Думали, как будете его отмечать?

– Лучший подарок для артиста – новая роль. И когда Сергей Ишханович сказал, что хотел бы к юбилею поставить на меня спектакль, я был растроган. Клянусь: никто мне таких подарков на день рождения не делал. У меня никогда не было режиссера, который бы мной занимался. Я такой самоиграющий артист, хотя было время, когда играл по 34 спектакля в месяц.



## ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– Желаю вам быть оптимистами и дарить людям позитив!



Это повторить невозможно. Актерская режиссура – это отдельное явление в искусстве, когда режиссер раскрывает возможности актеров, а не занимается самовыражением.

## «Всегда новое интересно»

– Вы всё время удивляете поклонников. Когда задумали снимать кино, то в первую картину «Продавец игрушек» пригласили Пьера Ришара. Кинодебют состоялся в Париже...

– Если Господь дает шансы, я их использую. Было страшно пробовать себя в кинорежиссуре? Очень страшно. Кино – совершенно другой вид искусства.

– Освоение смежных профессий – режиссёра, актёра, педагога, общественного деятеля (Юрий Борисович выбирался однажды депутатом. – Прим. ред.) – это поиск себя, возможность самовыражения или амбиции?

– Мне всегда интересно новое, неизведанное.

– Выбор профессии артиста не был для вашей семьи неожиданным. Ваша мама тоже окончила театральное училище...

– У меня и отец был творческим человеком. Он художник, у него диплом Московского академического художественного училища памяти 1905 года, во время войны он был картографом у самого Рокоссовского.

Дома у нас большая библиотека, где было много книг по живописи. В детстве меня определили в музыкальную школу, где я обучался игре на скрипке, хорошо танцевал. Так что все предпосылки к освоению творческой профессии у меня были. И я рос с мечтой стать хорошим артистом.

## «Как работаю, так и отдыхаю»

– Юрий Борисович, вы такой энергичный человек, что невольно задаёшься вопросом: если так эмоционально тратить, где брать силы на восстановление?

– Я люблю путешествовать и с удовольствием это делаю. Отдыху отдаюсь сполна, как и работе. При этом у меня скромная дача под Волоколамском, но зато на нашем участке благодаря стараниям жены растут около 200 разных видов цветов – от клематисов до роз, к нам приезжают на поглядеть целые экскурсии.

Еще меня очень успокаивают и взбадривают коты. Я кошачник. У меня всегда были кошки, иногда даже сразу несколько. Сейчас у меня кот по имени Гарри – британец. Гарри – мое наслаждение, он невероятно меня успокаивает, как, впрочем, и музыка, которую очень люблю. Дома у меня приличная фонотека.

Наталья АНОХИНА

Фото предоставлены пресс-службой Московского академического театра сатиры



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ  
ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:  
**OZON** **WILDBERRIES**  
ozon.ru<sup>1</sup> и wildberries.ru<sup>2</sup>

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал 100 САМУРАЕВ, журнал Наш сканворд или Сканворды Наш размер

<sup>1</sup> 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741. <sup>2</sup> 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

Реклама

Телеканал «Россия» работает над многосерийным фильмом «Шляпин». Сериал посвящён судьбе великого оперного певца Фёдора Шаляпина. Здесь сложился по-настоящему звёздный актёрский ансамбль.

Главную роль доверили Александру Горбатову. Также в фильме заняты Юлия Снегирь, Мария Смольникова, Фёдор Лавров, Ян Цапник, Александр Яценко, Фёдор Добронравов, Ирина Пегова и многие другие артисты. Режиссером стал Егор Анашкин, который многим известен по своей работе над сериалами «Зулейха открывает глаза» и «Тайна Лилит».

## Самородок нашей земли

Картина расскажет о человеке, который вырос в крестьянской семье, но смог ворваться в блистательный мир театра и завоевать такие мировые высоты, которых прежде никто из российских артистов не достигал.

– Фёдор Шаляпин – уникальный самородок нашей земли, великий русский оперный певец, о котором, к сожалению, россиянам известно не так много, – рассказывает нам продюсер сериала Мария Ушакова. – Мы решили исправить это упущение. Сериал охватывает временной отрезок примерно в 20 лет. Это отрезок жизни Шаляпина от нищей юности, когда он зарабатывал себе на хлеб бурлаком, до отъезда за границу после революции. Подобрать съёмочную команду всегда очень сложно, но тут нам повезло: на этом проекте работают блестящие специалисты своего дела, которые трудились на знаковых исторических проектах телеканала

# Сериал «Шляпин»: вершина, которую нужно взять



«Россия» – таких как «Годунов», «София», «Грозный», «Екатерина», «Елизавета»...

## Репетиция перед зеркалом

Для съёмки фильма исполнителю главной роли Александру Горбатову пришлось немало ос- ветлить

волосы, чтобы добиться большего сходства с оперным певцом, и серьезно заниматься вокалом.

– Была проделана большая работа, – рассказывает нам артист. – Приходилось поменьше спать и каждую свободную минуту слушать арии, оперы, романсы. Много всего я переслушал – и в исполнении самого Шаляпина, и в исполнении других прославленных басов из прошлого. А также с удовольствием смотрел выступления нынешних мировых оперных артистов. Я восхищаюсь ими! Это безумно тяжело: одновременно чувствовать музыку, «держат» образ и демонстрировать яркий вокал. Трудно представить, какой невероятной свободой обладают оперные артисты! А если говорить о Фёдоре Ивановиче, то, на мой взгляд, масштаб его личности в первую очередь в том, что он не

## Кстати

### В прошлый век

По признанию художников-постановщиков и костюмеров, было непросто достоверно воссоздать эпоху конца XIX – начала XX века. Это сложный период в жизни России, для которого нужно было подобрать соответствующие интерьеры и экстерьеры.

Съёмки проекта проходили в знаковых исторических местах Москвы, Санкт-Петербурга, Костромы и Нижнего Новгорода. Часть сцен была отработана в Большом, Мариинском и Александринском театрах, музее Шаляпина, а также на «Ленфильме» – там были построены декорации квартиры певца. Также были сооружены декорации Нижегородской ярмарки. Большую часть костюмов отшивали специально под проект. Была даже изготовлена шуба по образцу со знаменитой картины Бориса Кустодиева (этот двухметровый портрет Шаляпина хранится в Русском музее в Петербурге).



боялся бросать всему миру вызов. И для меня эта роль – вызов, крутая вершина, которую нужно взять.

Как нам удалось узнать, в кадре сам Александр Горбатов петь не будет – вокальные партии Шаляпина исполняет знаменитый оперный певец Илья Абдразаков.

– Чтобы попадать в артикуляцию поющего героя, я занимался перед зеркалом, копируя манеру исполнения в большей степени Хворостовского, нежели самого Шаляпина, – признается нам Горбатов. – Это связано с тем, что документальных видео-

хроник с Шаляпиным все же не так много...

## Важные темы

Планируется, что сериал выйдет на телеканале «Россия» уже в новом телевизионном сезоне.

– С одной стороны, наша картина – история успеха человека, который родился в крестьянской семье и, благодаря таланту и труду, добился немыслимых высот, – говорит нам режиссер Егор Анашкин. – С другой стороны, это история об оперном певце, а опера – не самый популярный и легкий жанр. Несмотря

на то что «Шляпин» – это историческое кино, но темы и вопросы, которые мы затрагиваем, созвучны настоящему времени. Если ты известный человек, то обречен быть у всех на виду, за тобой пристально следят, и порой твоя репутация зависит не от тебя... В Шаляпине была могучая сила духа: когда он терпел неудачи, спотыкался на своем пути – он вставал и шел дальше. В этом и заключается масштабность его личности, про это рассказывает, по большому счету, наше кино. Никогда нельзя сдаваться!

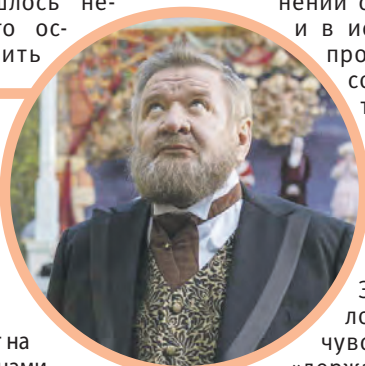
Валерия ХВАЩЕВСКАЯ

## Детали

### Бизнесмен на талантах

Роман Мадянов на экране перевоплотится в артиста и антрепренера Михаила Лентовского.

– Мой персонаж Лентовский нечист на руку, но это его бизнес, – делится с нами Роман. – Он талантливый человек, который имеет замечательный вкус, тонкую интуицию. Он мгновенно среагировал на человека, которого Боженька явно поцеловал в макушку. Божий дар, талант, голос – он сразу понял, как можно использовать еще молодого артиста Шаляпина. Конечно, он в некотором роде занимается мошенничеством, обманывает людей. Но вот так он живет!



## Подробности

### Значимые роли

Конечно, в сериале не обошлось и без других исторических персонажей. Здесь появятся Максим Горький, Сергей Рахманинов и прочие знаменитости тех времен. Например, художники, с которыми Шаляпин был в дружеских отношениях. Константина Коровина сыграет Александр Яценко, Валентина Серова – Сергей Перегудов, Михаила Врубеля – Александр Яцко. В роли отца Фёдора Шаляпина зрители увидят Фёдора Добронравова. Роль оперной дивы Татьяны Любатович доверили Ирине Пеговой, актрису Татьяну Репину играет Катерина Шпица, а вторую супругу артиста Марию Петцольд – Юлия Снегирь. Русского театрального актера Мамонта Дальского сыграл Ян Цапник.

– Мамонт Дальский – очень неординарный, уникальный человек, эгоист и анархист, – рассказывает нам о своей роли Цапник. – Он был отчасти безумен, но, безусловно, талантлив, гениален даже. Дальский заикнулся на своей профессии, мечтает создать свой театр – этим он живет. И порой совершает не совсем хорошие поступки... Мамонт Дальский сыграл в судьбе Шаляпина важную роль: он учил Фёдора Ивановича актерскому мастерству. Шаляпин ведь брал зрителей не только голосом, а тем, что он буквально жил на сцене. В отличие от других оперных исполнителей того времени, он не был ряженой куклой: он на сцене на глазах перевоплощался, вживался в образ...



Виктория Заболотная известна по фильмам «Бесстыдники», «Иванько», «Рикошет», «Акула» и многим другим.

**А**ктриса рассказала о том, что помогает ей держать вес под контролем, поделилась кулинарными воспоминаниями и раскрыла свою формулу идеального питания.

### «В поездках стараюсь попробовать новые блюда»

– Виктория, лето – пора путешествий. Расскажите, пожалуйста, решаетесь ли вы в своих поездках на кулинарные эксперименты?

– В путешествиях я не ставлю себе каких-либо ограничений и всегда стараюсь попробовать новые и необычные блюда. Не всегда, конечно, ожидаемое совпадает с реальностью – но и это тоже интересный опыт. Бывает и так, что я даже не знаю, что именно ем, мне просто вкусно и хорошо! (Смеется.) Однажды я ела пищу бедуинов, но кроме лепешки и хумуса так и не смогла определить, что же там было еще: что-то с чем-то смешанное, перемолотое, похожее на мясо, но не мясо. Из необычного меня удивили кактусы. Даже предположить не могла, что их едят!

– Привозите ли вы из путешествий рецепты понравившихся блюд?

– Да, привожу. Правда, рецепты я не записываю, а фотографирую глазами и стараюсь запомнить вкусовые ощущения. Поэтому все, что я привожу, так или иначе модернизируется и адаптируется, но все равно получается очень вкусно.

## Виктория ЗАБОЛОТНАЯ:

# Готовлю с любовью и удовольствием

– Из чего состоит ваш обычный рацион?

– Обычно я ем гречку и филе – куриное или индейки. Обязательно дома есть рыба и молочные продукты. Стараюсь питаться правильно и использовать все доступные для меня средства, чтобы держать тело в тонусе. Получается это далеко не всегда, но я не сдаюсь. (Смеется.)

### «Меня подпитывают пешие прогулки»

– Какими видами спорта себя поддерживаете?

– Меня очень подпитывают пешие прогулки: могу бесконечно долго гулять с друзьями по городу или бродить по лесу.

– Как строится ваш режим?

– Ситуации бывают разные – многое зависит от того, где я нахожусь и чем занимаюсь. Если впереди театральный день, то я могу выйти, позавтракать, из дома – и потом не есть до вечера. Сначала – репетиции, затем – спектакль, и об обеде я частенько забываю. Зато вечером могу прийти домой и налпаться! Понимаю, что это вредно, поэтому стараюсь исключать такие моменты и заранее брать с собой контейнеры с овощами, яблоками. На съемках подстерегает другая опасность: иногда случаются длительные перерывы,



когда от скуки начинаешь сметать все, что находится поблизости. Поэтому, опять же, лучше иметь под боком полезные продукты.

### «Очень люблю сладкое»

– Кроме этого, может быть, придерживаетесь ещё каких-то правил или диет?

– Я много чего перепробовала, в том числе и интервальное голодание. Скажу честно: мне со всеми этими ограничениями непросто. Как только в со-

ко перекусов днем. А вот от ужина желательно отказаться. На крайний случай, если хочется есть, можно выпить кефир.

– От каких продуктов вы не в силах отказаться?

– Я очень люблю сладкое: конфеты, мороженое, шоколад и не отказываю себе в удовольствии съесть что-то из этого, иногда даже и на ночь. Лучше я удовлетворю свою потребность в сладком, а на следующий день постараюсь потратить больше энергии: подольше погуляю или пройду в быстром темпе до работы, а не стану брать такси.

### Вкусно и правильно – совместимо

– Вкусная и правильная еда – это несовместимые вещи?

– Думаю, совместимые. В Санкт-Петербурге есть много мест, где пытаются обойтись без жареного – например, готовят овощи на пару. И получается очень вкусно! Дома я тоже стараюсь приблизиться к идеалу и готовить продукты так, чтобы блюда получились и полезными, и вкусными.

– Сам процесс приготовления пищи вам доставляет удовольствие?

– Бывают разные ситуации. Когда времени немного – включаешь турборежим и за полчаса ва-

### Кстати Об окрошке и квасе

– А что готовите сейчас, в летнее время?

– Самое летнее блюдо для меня – это окрошка, которую я готовлю на сметанной воде. В жару обожаю домашний квас на хлебушке – вкус детства!



ришь суп и что-то еще. Но случается и так, что приготовление еды превращается в целое приключение! Я люблю погружаться в этот процесс и готовлю с большой любовью и удовольствием – особенно, если дело касается праздников, или когда жду гостей.

– Что обычно готовите в таких случаях?

– Дома стараюсь приготовить вкусный супчик. Один из моих любимых – сырный суп с креветками. Мой отдельный пунктик – домашние сладости. Еще часто готовлю салаты, люблю экспериментировать с соусами, с мясом. Пока еще я на пути к идеальному стейку, но надеюсь, что скоро стану в этом вопросе мастером. Есть еще подобное фирменное блюдо, которое мне досталось от мамочки: это наше «семейное» куриное филе в бежоне, которое идеально готовить на мангале.

Елена СОКОЛОВА

Фото из личного архива Виктории Заболотной



## НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 проверенных хозяйками рецептов в каждом номере
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон
- ✔ Советы по выбору и хранению продуктов
- ✔ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ✔ Варианты меню для праздников
- ✔ Советы по приготовлению блюд для детей

12+ РЕКЛАМА

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

**OZON** ozon.ru<sup>1</sup>  
**WILDBERRIES** wildberries.ru<sup>2</sup>

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал Домашний повар Золотая коллекция

<sup>1</sup> ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.  
<sup>2</sup> ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449



Мы продолжаем публиковать рецепты блюд, которые описаны в литературных произведениях.

Сегодня в меню: грешники от Ивана Шмелёва, левашники от Павла Мельникова-Печёрского, тыковник от Николая Некрасова и бесподобная манная каша от Софьи Прокофьевой.



## БЕСПОДОБНАЯ МАННАЯ КАША

«— Готово, — прошамкала Барбацуца. Двое слуг с благоговением наклонили кастрюлю. На золотое блюдо потекла манная каша: белая, пышная, как взбитые сливки. Маленький поваренок подцепил пальцем повисшую на кастрюле каплю, лизнул палец и зажмурился. Слуга поднял блюдо над головой и вышел торжественным шагом. — Дорогая Барбацуца! — растроганно сказал главный повар. — Вы знаете, манная каша — самое любимое блюдо нашего короля. А манная каша, которую варите вы, божественна, бесподобна. Вероятно, вы знаете секрет, как ее варить».

Софья Прокофьева, «Лоскутик и облако»

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 360 ккал.

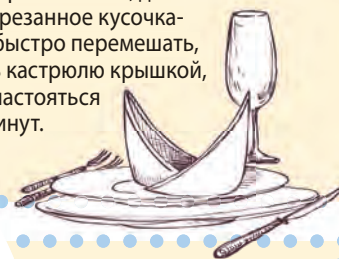


### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 500 мл молока ■ 400 мл сливок 20 %  
■ 7 ст. л. манной крупы ■ 60 г сливочного масла ■ 0,4 ч. л. соли ■ сахар

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 В кастрюле с толстым дном смешать молоко и сливки комнатной температуры, добавить манку и соль, перемешать венчиком.
- 2 Поставить кастрюлю на средний огонь и довести кашу до кипения, постоянно перемешивая венчиком.
- 3 Всыпать сахар, не переставая перемешивать; варить до желаемой густоты (3-5 минут).
- 4 Снять кастрюлю с огня, добавить нарезанное кусочками масло, быстро перемешать, накрыть кастрюлю крышкой, дать настояться 5 минут.



## НЕШУТОЧНЫЙ ТЫКОВНИК

«В пирогах, в ухе стерляжьей, В щах, в гусином потрохе, В няне, в тыковнике, в каше И в бараньей требухе...» — написал однажды Н.А. Некрасов в шуточном стихотворении о том, в чем видит истинное удовольствие обыватель. Во времена Некрасова крестьянские тыковники повсеместно подавали в трактирах как Москвы, так и Петербурга.

На 8 персон. Калорийность (на 100 г): 173 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 2 стакана пшена ■ 700 г мякоти тыквы  
■ 2 л молока ■ 200 г сливочного масла  
■ соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Пшено тщательно промыть (до прозрачности воды), залить горячим молоком, варить под крышкой на слабом огне 30-40 минут.
- 2 Тыкву нарезать небольшими кубиками, обжарить на половине масла до мягкости (~20 минут).
- 3 Соединить кашу с тыквой, тщательно перемешать, выложить в форму для запекания.
- 4 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 30 минут. Перед подачей полить растопленным маслом.



## ХРУСТЯЩИЕ ЛЕВАШНИКИ С ВАРЕНЬЕМ

«За рассольной переменной были поданы жареная осетрина, лещи, начиненные грибами, и непомерной величины караси. Затем сладкий пирог с вареньем, левашники, оладьи с сотовым медом, сладкие кисели, киевское варенье, ржевская пастила и отваренные в патоке дыни, арбузы, груши и яблоки. Такой обед закатил отец Михаил...»

П.И. Мельников-Печёрский, «В лесах»

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 230 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 400 г муки ■ 1 яйцо ■ 20 г водки (испаряется при приготовлении) ■ 150 мл воды  
■ 1,5 ст. л. сахара ■ 1 стакан варенья  
■ растительное масло ■ соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Отделить желток от белка. Соединить 150 мл воды, водку, сахар, соль, яичный белок, смешать до однородности.
- 2 Муку просеять на стол, в середине сделать углубление, влить смесь, замесить крутое тесто.
- 3 Готовое тесто тонко раскатать, нарезать на квадраты.
- 4 В центр каждого квадрата положить немного варенья, соединить противоположные углы (чтобы получился треугольник), склеить края желтком, придавить вилкой.
- 5 Хорошо разогреть растительное масло (не менее 300 мл), жарить левашники по одному с обеих сторон до золотистого цвета; подавать немедленно, горячими.



— Знаешь, что бывает с девочками, которые не хотят есть манную кашу? — Да, мамочка. Они становятся стройными и работают манекенщицами.



ПИСАТЕЛИ ПИШУТ, МЫ ГОТОВИМ



## ГРЕШНИКИ ПО-МОНАСТЫРСКИ

«А калья, необыкновенная калья, с кусочками голубой икры, с маринованными огурчиками... а моченые яблоки по воскресеньям, а талая, сладкая-сладкая «рязань»... а «грешники», с конопляным маслом, с хрустящей корочкой, с теплою пустотой внутри!..»

Иван Шмелёв, «Лето Господне»

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 120 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 0,5 стакана гречневой крупы ■ 2 ст. л. муки  
■ 0,5 ч. л. соли ■ 1 ст. л. топленого масла



### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Крупу перебрать, промыть, залить 350 мл кипящей воды, посолить, плотно накрыть посуду крышкой, варить на минимальном огне 1 час.
- 2 В готовую кашу добавить муку, тщательно перемешать.
- 3 Смесь выложить на выстланный бумагой для выпечки противень нетолстым слоем (~1,5 см), разровнять.
- 4 Выпекать в разогретой до 130 градусов духовке 10 минут, дать остыть.
- 5 Нарезать полученный пласт на небольшие прямоугольники, обжарить их с двух сторон на топленом масле; подавать с густой сметаной или мягким сыром.

## ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

Хороша кашка, да мала чашка.  
Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной. Кашу маслом не испортишь.  
Русского мужика без каши не накормишь.  
Каши нет — шей больше лей.  
Овсяная каша хвалилась, что с коровьим маслом родилась.



Светлана ИВАНОВА

Массаж волосистой части головы может унять головную боль, снять стресс, уменьшить нервозность, помочь при бессоннице. Кроме того, эта процедура исключительно благотворно влияет на состояние волос и даже кожи лица. Важно только делать массаж головы правильно, о чем мы сегодня и расскажем.

делать массаж головы регулярно, волосы становятся крепкими, здоровыми, блестящими, исчезает перхоть и секущиеся кончики.

### Правильный курс

Массаж головы у специалиста может длиться от 15 до 50 минут, причем в это время включается и предварительная подготовка (до 15 минут), и от-

делают массаж волос (или непосредственно в процессе) 1-2 раза в неделю по 3-10 минут. Массаж в процессе мытья способствует усваиванию полезных веществ, входящих в состав шампуней, и других средств, используемых при мытье волос. Можно выполнять процедуру и после душа, но только если волосы сухие или нормальные. Дело в том, что массаж, активизируя все процессы, активизирует в том числе и выделение

массаж с использованием отваров лечебных трав.

Первые движения – поглаживающие, очень легкие и мягкие: от лба к затылку, от темени до шеи (за ушами). Поглаживания делают прямыми ладонями, стараясь охватить как можно больше поверхности головы.

### Противопоказания

Как и всякая процедура, массаж головы имеет противопоказания. Если после или во время массажа учащается пульс, возникает головная боль, повышается или критично понижается давление, возникает тошнота или другие неприятные ощущения, процедуру необходимо немедленно прекратить. Желательно как можно скорее обратиться к врачу и пройти обследование.

**Кроме того, массаж головы не рекомендуется при:**

- высокой температуре;
- любых заболеваниях в острой стадии, а также онкологии, заболеваниях кожи и сердечно-сосудистой системы, при гипертонии, тромбозах, проблемах с позвоночником;
- если на голове имеются раны или ожоги;
- обильном выпадении волос, облысении.

**Перед массажем волосы необходимо расчесать, руки – тщательно вымыть.**

# Как правильно делать массаж головы

## ВАЖНО!

Не рекомендуется делать массаж сразу после еды, необходимо выдержать паузу в 1-2 часа.

## Польза от головы до пят

Любой массаж активизирует кровоток и ускоряет обмен веществ, что полезно для организма в целом и особенно – для областей, которые непосредственно подвергаются массажу. А массаж головы проводится в близости от мозга, который «заведует» всеми процессами в нашем организме. То есть массаж головы полезен не только для волос, но и для всего тела.

Для волос же массаж – процедура, которой нет равных по приносимой пользе. Во время массажа кожа головы активно поглощает кислород, кровообращение улучшается, а значит, улучшается и снабжение волосяных луковиц (фолликулов) полезными и необходимыми для нормального функционирования веществами. Если

дых после процедуры. Рекомендуется делать массаж курсами (минимум 10 сеансов) от трех раз в неделю. Для снятия напряжения, усталости и в целях профилактики достаточно 2 сеансов в месяц. Самомассаж лучше всего делать перед мытьем

подкожного жира, что для жирных волос совсем не полезно.

## Техника выполнения

Массаж головы делают как можно ближе к корням или поверх волос. Делать массаж нужно кончиками пальцев, стараясь, чтобы ногти не задевали кожу. Все манипуляции нужно повторять 3-5 раз. Для усиления эффекта можно проводить

Когда кожа достаточно разогрелась, переходят к круговым движениям (по часовой стрелке) по массажным линиям. Эти движения нужно делать чуть более интенсивно, чем поглаживания, немного смещая кожу. Таким образом проходят участок за участком по всей поверхности головы от начала роста волос до макушки.

Следующий этап – легкие вибрации и поколачивания по тем же массажным линиям. По коже

**Выберите для массажа удобное место и время, не торопитесь, но и не засыпайте по ходу действия. Массаж должен бодрить и оставлять приятные ощущения. Если во время процедуры появилась боль, необходимо ее немедленно прервать.**

## Кстати

### Полезные масла

Для достижения наибольшего эффекта, лучшего роста и хорошего питания волос массаж можно делать с использованием растительных и эфирных масел. Последние можно применять только в смеси, так как чистые эфирные масла могут повредить коже головы.

**Основа – растительные масла:**

- касторовое (идеально для роста и укрепления волос);
- жожоба (прекрасно увлажняет волосы и кожу головы);
- кокосовое (от перхоти).

**Добавки – ароматические масла**



**ческие масла (не более 2-3 капель):**

- масло ромашки (успокаивает кожу, избавляет от зуда);
- мятное масло (стимулирует рост волос);



- розмариновое масло (уменьшает жирность волос);
- лавандовое масло (увлажняет кожу и волосы, успокаивает).

Светлана ИВАНОВА

## НА ЗАМЕТКУ

Массаж головы делают как можно ближе к корням или поверх волос. Делать массаж нужно кончиками пальцев, стараясь, чтобы ногти не задевали кожу.

Инсулинорезистентность, повышенный инсулин – весомый повод, чтобы задуматься о похудении.

**О** том, что делать, как питаться в таких случаях, мы поговорили с эндокринологом-диетологом, сторонником доказательной медицины Анастасией Владиславовной Якуниной.



### Что было вначале?

– Анастасия Владиславовна, что первично: лишний вес или инсулинорезистентность (ИР)?

– Постараюсь объяснить простым языком: в норме, при повышении сахара крови, поджелудочная железа вырабатывает инсулин, который хватается глюкозу «за ручку» и ведет к клетке. Клеточка «узнает» инсулин и «открывает» свои двери, запуская глюкозу, которая там сгорает с образованием энергии. Сахар в крови снижается. Так живет и питается каждая клетка нашего организма.

# Когда инсулин становится «невидимкой»



### Правила питания

– Как питаться при инсулинорезистентности?

– Какого-либо особого типа питания наличие ИР не предусматривает. Важно снизить массу тела. Главное – питаться в комфортном вам режиме, оценивая общий объем потребления. Не так важно, позавтракали ли вы, или пропустили ужин. Если в сумме вы будете тратить больше калорий, чем потребляете, – будете худеть. Важно не «ломать» себя. Резкие жесткие ограничения могут привести к расстройству пищевого поведения, что чревато приобретением серьезных диагнозов, таких как анорексия, булимия.

Из записей женщины на диете: «Ночью снился торт. Изгрызла всю подушку...»



### СОВЕТ

Начните вести дневник питания, хотя бы в течение недели. Это отличный инструмент в адекватной оценке своего рациона, а также прекрасное подспорье для качественной консультации диетолога или эндокринолога.

Что происходит при ожирении? «Глаза» клетки буквально «замылены» жиром, она не видит инсулин,

не чувствует его, она резистентна к инсулину. В итоге «двери не открываются». Сахар не сгорает, энергию

клетка не получает, а человек чувствует постоянную усталость. Глюкоза в крови так и остается повы-

шенной, что провоцирует все больший и больший выброс инсулина. А как мы уже знаем, чем больше инсулина, тем больше липогенеза – образования жира.

Таким образом формируется порочный круг: чем больше жира, тем больше инсулина, а чем больше инсулина, тем еще больше жира.

Хочу подчеркнуть, что ИР – не болезнь, такого диагноза не существует. Это следствие ожирения (а не причина). ИР есть в той или иной степени у каждого человека с избыточной массой тела.

### Гликемический индекс важен?

– Имеет ли значение гликемический индекс продуктов? Если одновременно употреблять продукты с высоким гликемическим индексом и низким, усредняется ли

в целом гликемический индекс всех продуктов? Становятся ли от этого продукты с высоким ГИ более полезными?

– Последние исследования говорят о том, что ориентироваться на гликемический индекс не имеет смысла. Единственный секрет в том, что, когда употребляются простые углеводы в чистом виде (например, осветленный сок), сахар в крови повышается очень быстро, что стимулирует мощный выброс инсулина (а избыток инсулина провоцирует липогенез – образование висцерального жира). Но стоит в такой переку добавить что-то, содержащее жир (например, выпить сок в ужин), скорость всасывания глюкозы снизится. Жиры замедляют всасывание углеводов, и высокий гликемический индекс углеводов продуктов нивелируется.

Полезнее продукты с высоким ГИ не становятся (тот же осветленный сок как имел высокое содержание фруктозы и практически не содержал полезной клетчатки, так и не содержит, с чем его ни сочетай).

Ориентирование на ГИ может быть важным только для людей с сахарным диабетом.

Татьяна МИХАЛЁВА

НА ДОСУГЕ

Найди 10 отличий

## Лето – время вечеринок

Летом даже настраиваться на отдых не нужно: беззаботность и лёгкое отношение к жизни буквально витают в воздухе!

Ответы: Камчатка на дорожке справа, рисунок на майке у юной ишии, поднятая рука у девушки в центре, разрез ореха в оловянной банке, хвостик у жука, хвостик у паука, сумочка у девушки, обувь у ее ежен.

**СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ**

Справочники «Здоровье. Аллергия», «Здоровье. Иммуитет» и «Здоровье. Лишний вес и похудение» объединили в себе ответы на вопросы, которые мы порой боимся задать даже самим себе: откуда взялся «спасительный круг» на моей талии, почему обостряется псориаз после ссоры с мужем, как любимая кошка влияет на течение астмы...

**МЫ НЕ БОИМСЯ ЗАДАВАТЬ ВРАЧАМ ЭТИ ВОПРОСЫ И НАХОДИТЬ НА НИХ САМЫЕ НЕОЖИДАННЫЕ ОТВЕТЫ. В НОВЫХ ЖУРНАЛАХ ВЫ НАЙДЕТЕ:**

- как не паниковать и правильно действовать, если у находящегося рядом человека случился анафилактический шок или развился отек Квинке;
- какие признаки и симптомы должны побудить обратиться к врачу и почему не стоит заниматься самолечением;
- какие лекарства нужно всегда иметь под рукой аллергикам, астматикам и людям с ослабленным иммунитетом;
- как взять под контроль свой вес, чтобы свести к минимуму риски тяжелых заболеваний.

А также вашему вниманию проверенные временем рецепты народной медицины, подробные диеты и многое другое.

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:**

**OZON** и **WILDBERRIES**  
ozon.ru<sup>1</sup> и wildberries.ru<sup>2</sup>

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование журнала: ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ спецвыпуск

<sup>1</sup> ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.  
<sup>2</sup> ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

**УЖЕ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

16+ Реклама

Собственные яблоки всегда лучше магазинных.

**Р**умяные, наливные, ароматные – так и просятся в рот. Сорвал такое яблочко, а вместо радости – разочарование: плоды-то червивые! Кто виноват? И главное – что делать?

### Кто виноват?

В том, что яблоки червивые, виновата яблонная плодовая жук. Это злостный вредитель, потому что живет повсюду. Даже в северных регионах дает два поколения за сезон, а в южных – в некоторые года доходит и до пяти поколений. Это незаметная на фоне коры деревьев темно-серая бабочка. Она вылетает, когда дерево начинает цвести, и живет целых два месяца. Бабочка откладывает от 40 до 120 светло-зеленых яиц на разные части яблони. Вылупившиеся гусеницы направляются сразу же в плод – к его центру через кожуру или черешковую ямку. Пораженные плоды прекращают развитие и могут опадать. Итог нашествия яблонной плодовой жука: в первом поколении гусеницы повреждают около 25 % яблок, а во втором – уже 80 %. Выгрызая мякоть одного плода, гусеницы перебираются на другой. Когда яблоко опадает, гусеница выползает и строит кокон под корой дерева или в необранной листве. Весной куколка становится бабочкой, и цикл повторяется.

# Не ешь, червячок, яблочный бочок!



**Классно быть гусеницей!**  
Сначала ешь, ешь, ешь.  
Потом спишь, спишь, спишь. А потом бац – и красавица!



### СОВЕТ

Плодовая жук опасна тем, что после сбора урожая может оказаться в подвале, где яблоки хранятся зимой. Один из способов борьбы с плодовой жук при хранении: в тару положить скотную бумагу, чтобы в нее забралась личинка. Бумагу нужно регулярно доставать, сжигать и заменять на новую.

### Что делать?

Бороться с плодовой жук можно и нужно весь сезон: с мая по сентябрь всеми возможными способами.

#### ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ – ПРОФИЛАКТИКА!

Яблоню нужно ежедневно встряхивать, чтобы зараженные плоды падали. Падалицу нужно собирать и выносить с участка. Сбор падалицы – один из важных моментов профилактики. На стволы яблони нужно наложить ловчие пояса: выползшие из падалицы гусеницы попытаются вернуться на дерево и прилипнут. Можно установить ловушки для бабочек плодовой жука: разведенное с водой варенье переливают в баночки, дают ему застыть и расставляют вечером между деревьями. Сладкая жидкость привлекает бабочек, они опускаются на поверхность и гибнут. Для привлечения на участок насекомых – врагов плодовой жука под яблонями сеют горчицу, пижму, фацелию и другие ароматные травы.

#### ЕСЛИ С ПРОФИЛАКТИКОЙ ОПОЗДАЛИ...

##### ХИМИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

От плодовой жука хорошо помогают инсектициды и акарициды широкого спектра действия. В качестве листовой обработки перед цветением можно применить Фозалон, Золон – инсектоакарициды кишечного-контактного действия. Биотлин (Искра золотая, Конфидор, Корrado, Муссон) – действующее вещество системного действия имидаклоприд, эффективно 21 день. Танрек, Стожар (действующее вещество – ацетамиприд, системно-контактного действия). Когда яблони цветут – Актара (системный препарат, накапливающийся в тканях дерева), Кораген (инсектицид кишечного-контактного действия), Сонет (действующее вещество – гексафлумурон, мешающий образованию хитина). В период плодоношения химические средства лучше не использовать, чтобы не навредить своему здоровью и здоровью близких.

##### ОРГАНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

В июле, когда яблоки уже наливаются, желательно проводить обработки биопрепаратами или народными средствами. Из биопрепаратов опытные садоводы рекомендуют Фитоверм (на основе экстракта ромашки долмацкой), Актوفит, Клещевит, Акарин (действующее вещество – аверсектин С), Биокилл (действующее вещество – абаментин). Хорошо помогают Битоксибациллин, Лепидоцид (действующие вещества – бактерии вида *Bacillus thuringiensis*).

##### НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ

Чтобы избавиться от плодовой жука, можно опрыскать яблони отваром полыни или бархатцев. Для этого измельчите полведра свежих или высушенных стеблей, залейте ведро водой и дайте настояться в течение суток. Прокипятите состав 30 минут, процедите и разбавьте водой в пропорции 1:2. В качестве прилипателя используйте зеленое мыло. И такой смесью опрыскайте деревья. Это средство поможет, если проводить процедуру регулярно (каждую неделю).

### КАК САДОВОД САДОВОДУ

## 5 народных способов избавления от колорадского жука

**Борьба с колорадским жуком на картофельных посадках, если он появился, не заканчивается никогда! А все ли способы победить налётчика вы знаете? Предлагаем вам перечень народных способов, доказавших эффективность.**

**1 РУЧНОЙ СБОР**  
Если площадь посадки мала и есть время, то ручной сбор – отличный вариант борьбы. Экологично и экономично! Собираем жуков и личинок каждый раз, проходя мимо посадок.

**2 ЛОВУШКИ**  
В литровую банку положите кожуру или нарезанный клубень, при-

копайте емкость в междурядьях так, чтобы ее верх был на уровне земли. Заползшие в ловушку жуки уже не выберутся! Одной ловушки достаточно на 5 кв. м посадок.

**3 ГОРЧИЦА**  
Горчица – великодушный и очень бюджетный репел-

лент. Горчица обжигает нежное брюшко личинок, которые наносят основной вред посадкам. Можно развести 100 г сухой горчицы в 10 л воды, добавить жидкого мыла и обрызгать посадки.

**4 МУЛЬЧИРОВАНИЕ ОПИЛКАМИ**  
Опилки колорадский жук очень не любит. Как только картофель даст всходы, замульчируйте почву под картошкой свежими березовыми или сосновыми опилка-

ми. Повторите процедуру несколько раз в течение сезона. После дождя подсыпайте под кусты новые порции опилок, чтобы усилить запах древесины.

**5 ОПУДРИВАНИЕ ЗОЛОЙ**  
Это народный метод, который дает эффект при однократном опылении (10 кг золы на 1 сотку). Через пару суток обычно погибают и личинки, и взрослые жуки. Лучше проводить процедуру поутру или после дождя.



Пентас – небольшой кустик с шикарнейшими цветами, за которые его ещё называют египетской звездой.

**Р**одом он из тропиков жаркой Африки. Тем не менее вполне комфортно чувствует себя и в наших домашних условиях.

# Пентас – звезда из Египта

КСТАТИ

## Цветы из капусты

Флод капусты брокколи на самом деле – цветок. Зеленая капустная шапка – это нераскрывшиеся бутоны. Если дать им возможность распуститься, капуста приобретет вид аккуратного желтого цветочного букета.

## Освещение

В летнее время может потребоваться притенение, если пентас попадает под жаркие полуденные солнечные лучи. Понравится ему и на свежем воздухе. Но важно проследить, чтобы не было сквозняков и на растение не попадали осадки. В зимнее время хорошо себя чувствует на любом подоконнике.

## Температура

Для лучшего цветения и большей декоративности важно поддерживать разницу между летними и зимними температурами. Летом желателен температурный диапазон в пределах 20-27 градусов. Зимой пентасу необходимо более прохладное содержание, 15-19 градусов. Если зимовка теплая, побеги некрасиво вытягиваются, листья сохнут, растение качественно не отдыхает, и это тоже может отразиться на цветении.

## Пересадка

Пентас растет довольно быстро, и в первые несколько лет ему понадобится ежегодная пересадка по весне. Более взрослые экземпляры пересаживают раз в два года. Не рекомендуется высаживать растение в горшок на вырост – лишней объем не пойдет на пользу и даже ухудшит цветение.

## Влажность воздуха

Любит повышенную влажность. Когда растение не цветет, ему можно устраивать купания под теплым душем. В период цветения можно опрыскивать воздух вокруг пентаса или разместить его на поддоне с влажной галькой. Хорошо себя будет чувствовать рядом с аквариумом.

## Полив

Пентас требует регулярного полива по мере просыхания почвы. Пересыхание грунта, также как и переувлажнение, для него нежелательно. Переувлажнение грозит закисанием почвы и загниванием корней, а пересыхание приведет к тому, что растение станет вялым, снизится тургор листьев. После полива цветок скорее всего восстановится, но есть риск, что он сбросит бутоны. Чем выше температура в помещении, тем более обильно поливают растение, чем прохладнее, тем меньше (но не реже) полив.

## Обрезка

Так как пентас быстро растет, важно регулярно и своевременно его обрезать. Стебли, которые находятся выше всех, аккуратно удаляют, а верхушки других прищипывают.



– А под берёзой могут расти подосиновики?  
– Конечно, могут, если они в деревьях не разбираются.

## Подкормка

В период активного роста и бутонизации подкормку вносят каждые две недели. Причем для роста необходимы удобрения с повышенным содержанием азота, а когда формируются бутоны – удобрения с большим содержанием фосфора.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

## ПОДПИСКА-2022

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 2-е полугодие 2022 года на газету «ДАЧА pressa.ru». До 20 августа 2022 г. вы можете оформить подписку на 4 мес. (с сентября по декабрь).



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ДАЧА pressa.ru» на 2-е полугодие 2022 года

на 1 месяц	на 2 месяца
63,36 Р*	126,72 Р*
на 3 месяца	на 4 месяца
190,08 Р*	253,44 Р*

Газета выходит 2 раза в месяц

Подписной индекс П2940 в каталоге «Почта России»

\* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>. РЕКЛАМА

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб.237)

## Внимание, Акция!

**ВСЕ ПОДПИСАВШИЕСЯ** на газету «ДАЧА pressa.ru» с сентября по декабрь 2022 года (не менее чем на 4 мес.) **ПОЛУЧАТ В ПОДАРОК\*\*** Лунный календарь «Дачный Светофор» на 2023 год

\*\* Подарок получат ВСЕ, кто оформит подписку на газету «ДАЧА pressa.ru» с сентября по декабрь 2022 г. (не менее чем на 4 мес.) по каталогу «Почта России», с одним из выпусков газеты «ДАЧА pressa.ru», который выйдет в период с 1 сентября по 30 декабря 2022 года.



## 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 займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

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 индексам – П2940 или названию – «ДАЧА 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!**

Помидор – самый распространённый овощ.

Его выращивают во многих странах мира, а употребляют в пищу повсеместно. Помидоры обладают приятным вкусом, способным украсить многие блюда, а также привлекательным внешним видом. Но самое главное, что этот овощ еще и очень полезен для нашего организма.



Мы называем помидор овощем, хотя на самом деле с точки зрения ботаники это ягода. Возможно, именно поэтому слово «помидор» с итальянского языка переводится как «золотое яблоко» – первые помидоры, выращенные в Европе, были желтого цвета. Кстати, во многих других языках – английском, французском и т.д. – этот овощ называют томатом, как он и называется на языке ацтеков на своей родине, в Перу и Эквадоре.

## ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

### Вкусное покусение

Почти детектив, связанный с помидорами, запечатлела для нас история в 1776 году. Лидера армии колонистов, будущего первого президента США Джорджа Вашингтона пытался отравить его повар Джеймс Бестли. В качестве яда злоумышленник выбрал помидоры. Он подал на обед жаркое, обильно украшенное плодами, и наблюдал, как Вашингтон все съел. Отравитель воспользовался вышедшей незадолго до этого в Дании книгой «Полное руководство по садоводству», где про томаты было написано, что они «крайне вредны, так как сводят с ума тех, кто их поедает». «Убийственная» надежда не оправдалась. Трапеза Вашингтону не повредила, он прожил еще четверть века.

Собственно, в Европе помидор считался ядовитым еще сотню лет. В Россию помидоры попали во второй половине XVIII века, и относились к ним соответственно. Стоит только увидеть, как называли плоды: «греховные», «псинки», «бешеные ягоды».

# Синьор Помидор

Жена читает с кулинарного сайта:  
– Если у вас есть картофель, сосиски, моцарелла, бекон, помидоры черри и 25 свободных минут, то вы не останетесь голодными.

Муж:  
– Знаешь, с таким набором я уже через пять минут не останусь голодным и без этого рецепта...



## ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Сегодня в мире существует примерно 9 тысяч сортов томатов, однако в промышленных масштабах культивируют меньше ста.
- Самый маленький плод томата в диаметре не достигает даже 2 см, а самый большой может весить до 1,5 кг.
- Первый рецепт блюда с помидорами был опубликован в 1692 году в Неаполе.
- Томат – многолетнее растение, хотя чаще всего его выращивают как однолетнее.
- В Книге рекордов Гиннеса зарегистрирован самый большой помидор, вес которого был 7,7 фунта (3,5 кг); гиганта вырастили в 1986 году в Оклахоме.
- Томат является биологическим «родственником» картофеля и табака, они все принадлежат к семейству пасленовых.



## Как правильно хранить помидоры

Свежие помидоры следует хранить при комнатной температуре, избегая попадания прямых солнечных лучей. Недозрелые помидоры лучше всего хранить в бумажном пакете вместе с яблоком, которое ускорит их созревание. Перезрелые помидоры нужно хранить в овощном отделе холодильника.



## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

- ✓ укрепляет сердечно-сосудистую систему;
- ✓ снижает уровень холестерина в крови;
- ✓ поддерживает нормальное кровообращение, регулирует свертываемость крови, способствует нормализации давления, снижает нагрузку на сердце и сосуды;
- ✓ укрепляет иммунитет;
- ✓ полезен при анемии;
- ✓ способствует нормализации обмена веществ, кислотно-щелочного и водно-солевого баланса;
- ✓ полезен для мужского здоровья;
- ✓ улучшает зрение;
- ✓ полезен для психического состояния – является природным антидепрессантом: улучшает настроение, помогает преодолеть последствия стресса;
- ✓ способствует нормализации работы ЖКТ;
- ✓ улучшает состояние кожи, волос и ногтей;
- ✓ способствует укреплению костей и зубов;
- ✓ препятствует преждевременному старению.

## КСТАТИ

Для реальной пользы здоровью необходимо съедать не менее 20 помидоров в неделю. Два-три свежих помидорчика общим весом около 100 г могут обеспечить треть суточной потребности в витамине С.

## ВАЖНО!

Для лучшего усвоения ликопина салат со свежими помидорами нужно заправлять растительным маслом, которое увеличивает всасывание антиоксиданта в 4 раза.

## ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

- В 100 г помидоров содержится:
- 1,1 г белков, 0,2 г жиров, 3,8 г углеводов; энергетическая ценность – 24 кКал; гликемический индекс – 10.
- Витамины: А (13 % от суточной потребности), В1, В2, В3, В4, В5, В6, В9, С (36 % от суточной потребности), Е, К, Н.
- Минералы: калий, кальций, магний, фосфор, натрий, железо, йод, цинк, селен, медь, хром, сера, фтор, марганец.
- Также томаты содержат пищевые волокна, золу, моно- и дисахариды (глюкоза, фруктоза), яблочную и лимонную кислоты, незаменимые и заменимые аминокислоты, насыщенные жирные кислоты, стеролы, антиоксиданты (в частности, ликопин), серотонин («гормон счастья»), фитонциды.
- На 92 % помидоры состоят из воды.

## ЛИКОПИН (ИЛИ ЛИКОПЕН)

– каротиноид, которому томаты (и красные перцы) обязаны своим ярким цветом. Чем насыщеннее цвет помидора, тем больше в нем ликопина. Это самый эффективный из всех известных ныне антиоксидантов. Даже знаменитый бета-каротин обладает меньшим антиоксидантным эффектом.

Количество ликопина в помидорах возрастает при термообработке (из-за испарения влаги) в несколько раз, поэтому вареные, запеченные, тушеные и вяленые помидоры гораздо полезнее свежих. Не менее полезны томатная паста (без соли), томатный сок, кетчуп и разнообразные соусы на основе томатов. А вот консервированные помидоры – соленые, маринованные – совсем не полезны: количество полезных веществ в них минимально, а консерванты – соль и уксус – вредны для нашего организма.

## Противопоказания

Не следует есть помидоры, если имеется аллергия на пыльцу (томаты содержат белок, похожий на пыльцу некоторых растений). С осторожностью употреблять помидоры нужно при: ● мочекаменной болезни ● нарушениях свертываемости крови ● гипотонии ● гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и других заболеваниях ЖКТ.

Муравьи – не самые приятные соседи, хотя их размер совершенно ничтожен.

Но благодаря своей численности и слаженности действий эти крохи могут нанести большой вред хозяйству, особенно если заведутся внутри дома или квартиры. Разберемся, почему, а самое главное – как предотвратить массовое нашествие.

### Так ли страшен вред?

В основном, муравьи приносят лишь эстетический дискомфорт.

Но из-за того, что эти насекомые ползают в подвальных помещениях, их появление, скажем, на кухонном столе, – не самое гигиеничное и приятное зрелище. Не исключено с приходом муравьев появление таких заболеваний, как полиомиелит, брюшной тиф или туберкулез. Редко, но встречается.

А еще муравьи кусаются, хотя делают это достаточно редко. Их укус похож на укус комара, но все равно неприятно.

# Муравьи: выгоняем без права на возвращение



Если один муравей поднимает в 10 раз больше своего веса, то 50 г муравьев можно послать за батоном.



### Появление не случайно

Скорее всего, первый увиденный вами муравей прибежал разведать обстановку, узнать, вкусно ли здесь кормят? И если нашел этому подтверждение, он поспешит к группе единомышленников, чтобы сообщить им хорошую новость.

А может, такой лазутчик уже побывал здесь ранее и остался незамеченным, и вы уже являетесь тем «счастливчиком», у которого под плинтусом или за шкафом на кухне матка вдовую приносит потомство? И так бывает. В любом случае, от муравьев нужно как можно быстрее избавляться. Чем быстрее вы начнете борьбу с вредителями, тем легче будет с ними справиться, так как они очень быстро размножаются.

### Какими способами лучше бороться

Рассмотрим биологические и химические способы борьбы с муравьями.

#### БОРНАЯ КИСЛОТА

Этот компонент является составляющей многих приманок. Попадая в желудок муравья, он вызывает паралич нервной системы, и насекомое погибает. Классический рецепт: смесь 1 вареного желтка, 20 г борной кислоты и 1 ст. л. сахара, меда или варенья для приманивания. Муравьи очень любят сладкое! Смешайте все компоненты, сделайте из этого состава небольшие шарики (чуть больше горошины) и разложите в местах появления насекомых. Но выбирая средство, в составе которого есть борная кислота, позаботьтесь о том, чтобы дети и животные не съели «лакомство» раньше муравьев.

#### СТОЛОВЫЙ УКСУС, ЭФИРНЫЕ МАСЛА, МЫЛО, ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ И ЧЕСНОК

Могут помочь дезориентировать насекомых, не убивая их. Муравьи общаются с помощью феромонов, запахом. Оставляя его, они ориентируются в пространстве. Встречая на своем пути резкие запахи, они перестанут реагировать на феромоны и не смогут найти путь к еде. Из-за этого начнут голодать и, скорее всего, будут вынуждены уйти в другое жилье (например, к соседям). К сожалению, это не означает, что они не вернуться.

#### ГОТОВЫЕ ХИМИКАТЫ ОТ МУРАВЬЕВ

Можно без труда найти в продаже. Это могут быть аэрозоли, ловушки, гели, гранулы. Большинство из них будут эффективны, только если вам удастся найти и уничтожить матку. Если гнездо останется нетронутым, количество рабочих муравьев вскоре восстановится или даже вырастет.

Подводя итог, отметим, что основная задача в борьбе с муравьями – это найти гнезда с матками. Как только вы это сделаете, считайте, что победа не за горами. Помните, что муравьи любят бывать там, где тепло и влажно, поэтому выбирают места недалеко от воды и еды. Чаще всего они создают гнезда на кухне или в ванной комнате. Будьте внимательны и терпеливы, и вы обязательно одержите победу в сражении за свою территорию!

Светлана СИДОРЧУК

Меламиновая губка в продаже появилась не вчера, но далеко не все знают о её возможностях и ограничениях в использовании.

Давайте разбираться, стоит ли покупать такую губку и как можно ее использовать.



# Меламиновая губка: наводим чистоту без лишних усилий

### Ластик для хозяйства

Меламиновая губка – это вспененный ластик, произведенный на основе полимера меламиноформальдегидной смолы. Внешне она очень похожа на поролоновую губку белого цвета. Подобно мелкой наждачной бумаге, меламиновая губка способна отмыть много загрязнений на разных поверхностях. Например, она легко отчищает:

- Напольные покрытия (линолеум, плитку, ламинат).
- Настенные покрытия (обои, моющуюся краску, кафельную плитку, керамогранит и др.).
- Сильно загрязненные поверхности (холодильник, верхнюю часть шкафов, люстру).

- Пластиковые изделия (подоконник, панели ПВХ и др.).
  - Сантехнику (раковину, ванну, унитаз).
  - Внешнюю сторону посуды (кастрюли, тарелки и др.).
  - Кожаные изделия (одежду, обувь, аксессуары).
  - Ткани (одежду, обивку мягкой мебели и др.).
- Загрязнения, которые отмывает меламиновая губка: следы детского творчества (карандаши, фломастеры, ручки), известковый налет, ржавчина, мыльные разводы, желтизна от табачного дыма, мазут и много чего еще.

**ДЕТАЛИ**  
Перед применением сделайте тест на незаметном участке очищаемой поверхности.



#### ВАЖНО!

Учитывая, что меламин – это синтетическое вещество, которое содержит в своем составе формальдегид и нонилфенол, использовать губку лучше в резиновых перчатках. По этой же причине хранить меламиновую губку следует вдали от детей и животных, как и другие чистящие химические вещества.

### Ограничения в применении

Несмотря на широкую область применения и способность чистить поверхности без использования специальных средств, есть ограничения использования меламиновой губки и противопоказания.

- **Поверхности, чувствительные к воздействию абразивов**, нельзя мыть меламиновой губкой (нержавейка, тефлон, металл, лаки, окрашенный металл, стекла приборов и др.), т.к. они моментально покроются мелкими царапинами, в которые грязь будет забиваться быстрее.

- **Жирные поверхности**. На них губка сразу приходит в негодность. Жирные частицы забивают ее поры, и материал теряет свою форму и свойства.
- **Столовая посуда** (точнее, те части, с которыми человек соприкасается), а также продукты питания и кожа рук, лица и других частей тела.

У большинства женщин есть специальные губки для обуви, у мужчин для этого есть старый носок.



### Правила использования

Отрезать небольшой кусочек нужного размера, намочить его теплой водой и аккуратно отжать, не выкручивая при этом. Протереть загрязненную поверхность уголком губки как ластиком. Периодически промывать загрязненную губку, отжимать и использовать до тех пор, пока поверхность не станет чистой.

При правильном хранении и эксплуатации вреда от меламиновой губки минимум, зато возможность справиться с трудно выводимыми загрязнениями она дает значительную, причем при вполне приемлемой стоимости. Если вы никогда не пользовались такой губкой, то стоит попробовать ее возможности в деле. Чистоты и уюта вашему дому!

Светлана СИДОРЧУК

Искусство гармоничного расположения вещей в квартире или доме не изучается в школе и институте.

И напрасно, это могло бы людям жить в большем комфорте и радости, уверена эксперт Васту Лариса Скороходова.



Взять к примеру Васту – древнее индийское учение об архитектуре, существующее больше 7000 лет. Оно призывает организовывать пространство вокруг себя в соответствии с расположением магнитной решетки вокруг Земли (долгота, широта, стороны света). Тогда энергия планеты будет резонировать с энергией дома и наполнять его спокойствием и радостью. Интересно? Тогда советуем прислушаться к советам нашей сегодняшней гостьи.

# Гармония вещей и пустоты



## При чём тут пустота?

Как думаете, что самое главное в вашем доме? Пространство. То есть пустота! «Горшок лепят из глины, но именно пустота в нем составляет суть горшка. Дом строится из стен и крыши, но именно пустота составляет в нем суть дома» – Лао Цзы.

## Всё по полочкам – и нет тревоги

Иногда обилие ненужных вещей и предметов в доме просто душит жильцов. Наверняка вам знакомо выражение «беспорядок в доме – беспорядок в жизни». Психологи утверждают, что беспорядок и хаос в доме создают источник стресса и

провоцируют тревожность. Вспомните, как вы разбирали шкаф, раскладывали все по полочкам – и чувство беспокойства уходило, или вдруг рождалась какая-то идея, или приходило решение, до которого вы не могли додуматься раньше. Знакомо?

## Впустите новые возможности

Посмотрите свежим взглядом на предметы и вещи, которые находятся в вашем доме. Как много среди них тех, которыми вы не пользуетесь или которые перестали вас радовать? Начните устранять беспорядок, осво-

### Чтобы дом помогал

Даже если сейчас вы снимаете квартиру или живете вместе с родителями, неважно. На сегодняшний момент это ваш дом, с которым у вас каждый день происходит энергообмен. Проявляйте заботу о своем доме, освободите его от ненужных вещей, правильно организуйте хранение, и тогда он обязательно ответит вам взаимностью и начнет помогать.

бождаться от лишнего. Ваш дом – это ваше зеркало. Освобождаясь от ненужных и безрадостных вещей, вы освобождаете свое сознание, сердце и ум от лишнего и ненужного, чтобы впустить в свою жизнь новые возможности!

А чтобы ваш дом не обростал вещами и не захламлялся, каждый месяц выносите из дома 27 вещей, которые вам не нуж-

ны или пришли в негодность. Такая простая практика поможет вам не только поддерживать порядок в доме, но и научиться легче отпускать свои негативные эмоции, мысли и переживания.

## Как расположить мебель?

Чтобы ваш дом не только радовал вас, но еще и привлекал достаток в вашу жизнь, важно хранить вещи в доме правильно. Как это сделать? Помогут нам в этом разобраться законы физики. У Земли есть магнитное поле с

полюсами на севере и на юге. Поток энергии берет начало в районе Северного полюса и заканчивается на юге. Наши дома устроены по принципу и подобию этих физических законов. Отсюда и теория Васту о том, что жизненная энергия тоже перемещается с севера на юг. Поэтому, чтобы открыть достаток денег, важно освободить северную часть дома от тяжелой мебели, громоздких предметов декора. То есть чем свободнее и легче будет северный сектор дома, тем легче и свободнее материальные блага будут приходить в вашу жизнь. Также в северной зоне всегда должен быть порядок, все должно лежать на своих местах, никакого бардака и хаоса – ведь деньги любят порядок!

Проведите «аудит» всех мест хранения в своем доме, сделайте перестановку шкафов и тяжелых комодов. Чем больше будет загружена южная зона дома (юго-восток, юг, юго-запад), тем лучше. Также в этих зонах хорошо делать антресольное хранение. Чем легче и свободнее будет северная зона (северо-запад, север, северо-восток), тем лучше. В этих зонах делать антресольное хранение очень неблагоприятно.

## Кстати

### А если перестановка невозможна?

Если по какой-то причине перестановка мебели невозможна, постарайтесь соблюдать несколько правил. Во-первых, в шкафах всегда должен быть идеальный порядок. Разложите все по полочкам, избавьтесь

от того, чем не пользуетесь.

В идеале

необхо-

димо

пару

полок

оставить

пустыми.

Во-

вторых,

в зонах от-

тока энергии

(на юге, юго-востоке, юго-западе) необходимо поставить, к примеру, тяжелые горшки с цветами, то есть «утяжелить» эти зоны элементом Земли. Также в качестве «утяжелителей» можно использовать камни из любого водоема. Самое главное, чтобы они имели округлую, обточенную водой форму. Камни должны быть не маленькими (15-20 см в диаметре).

Подготовила Светлана СИДОРЧУК

ДОМАШНИЙ ПОВАР №4 / 2022

## ПТИЦА И РЫБА



В серии «Домашний повар» вышел новый сборник для любителей готовить – «Птица и рыба».

В ЭТОМ ПОЛЕЗНОМ ЖУРНАЛЕ ВЫ НАЙДЕТЕ РЕЦЕПТЫ:

- различных салатов и закусок из птицы и рыбы;
- горячих блюд;

- первых блюд;
- приправ и их сочетаний для блюд из птицы и рыбы.

ТАКЖЕ ДЛЯ ВАС – советы и тонкости приготовления блюд. А рецепты салатов и закусок из птицы и рыбы непременно заинтересуют тех, кто следит за своей фигурой. Разнообразие горячих блюд,

супов и бульонов, традиционных и оригинальных, может пополнить копилку ваших любимых рецептов.

БУДЕМ РАДЫ НОВОЙ ВСТРЕЧЕ НА СТРАНИЦАХ НАШЕГО СБОРНИКА! ГОТОВЬТЕ С НАМИ, НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ПРОЦЕССОМ И РАДУЙТЕСЬ РЕЗУЛЬТАТУ!

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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>



В машине было холодно из-за кондиционера, я застегнула кофту и поёжилась, обняла себя руками за плечи.

**З**а окном вдоль дороги неслось васильково-овсяное лето. Красиво! Я улыбнулась, вспомнив свое деревенское детство. Беззаботное, ромашково-ежевичное, обогретое бабушкиными вкусно пахнущими руками и улыбкой, ароматно благоухающее медом с дедушкиной пасеки...

## Нерешённое дело

Пожалуй, так хорошо, как в детстве, мне больше никогда и не было. Недавно же в трудные моменты своей жизни мысленно я всегда возвращалась в свои десять. Сейчас был как раз такой момент. Я ехала в командировку бог знает в какую глушь и в не самой приятной компании. Предстояло решить кучу неудобных вопросов и встретиться с людьми, о компетентности которых я понятия не имела. А между тем, в городе у меня осталось собственное нерешённое дело. Вернее...

– Нет, ты точно ненормальная, – Миша посмотрел на меня как на дитя неразумное, – мы ведь договаривались, что как только ты завершаешь проект, берем отпуск, едем к морю. Тебе нужен отдых, нам обоим он нужен. Мы же хотели, мы так мечтали наконец завести ребенка. Галь, ну как так-то? Какая опять командировка? Какой новый филиал? Врачи ведь предупреждали, у нас и так невелик шанс стать родителями, и время тут работает не на нас.

– Мишка, это в последний раз, – умоляюще посмотрела я на мужа. – Ну честное слово. Ты же знаешь, как для меня это важно.

# «Всю жизнь бегу от счастья»



“  
Только потому, что кто-то не любит тебя так, как тебе хочется, не значит, что он не любит тебя всей душой.  
Габриэль Гарсиа Маркес

– А я? – с тоской посмотрел на меня муж. – Я тебе важен, Галь?

– Мишка, ну не заводись, – я улыбкой попыталась сгладить остроту момента. Подошла к мужу ближе, заглянула ему в глаза, взяла его руки в свои, – я обещаю, это в последний раз, а потом сразу на море.

Муж высвободил руки, отвернулся к окну.

– Хорошо, – сухо ответил он, – вернешься, тогда и поговорим.

Сказал и быстро вышел из комнаты, а затем и вовсе ушел из дому. Уезжала я, не попрощавшись с Мишей, и это ужасно расстраивало, тянуло за душу.

## «Мне было шестнадцать»

– Мерзнешь? Убавить кондиционер? – Ромка,

водитель, заметил, как я поежилась, потерла руками плечи.

– Не вздумай, – тут же отозвалась с переднего сиденья Ритка, – а то мы тут задохнемся.

– Можно окна открыть, – предложил Рома.

– Ага, а прическу и макияж ты мне потом делать будешь? – вчерашняя стажерка, а сегодня начальник отдела внутренних коммуникаций, Ритка из наивно хлопающей ресницами при получении очередного задания студентки превратилась в совершенно несносного начальника.

– Галь, у меня там за сиденьем, сзади, есть плед. Мы с женой на дачу в выходные ездили, брали с собой. А он на обратном пути за сиденье завалился, мы его и забыли. Я только утром сегодня его обнаружил. Возьми, а то заболешь.

ренная, слишком неопытная, нецелованная. И не стремилась соблазняться на обещание рая и блаженств неземных. Была счастлива окунуться в возвышенный романтизм и не помышляла о том, к чему Борис неустанно склонял меня при каждой встрече. Несклоняемая, я, сама того не осознавая, лишь разжигала в нем нетерпение и даже одержимость.

## В прошлой жизни...

В один из вечеров Борька не сдержался и...

Словом, детство закончилось быстро и горько. Я впала в жуткую депрессию. Отец пытался наказать Бориса с помощью закона. Да вот только папа у Борьки оказался не как мой, инженер, а вполне себе большой начальник. Пригрозил, что, если мой отец не отстанет от его сына, он меня ославит на весь город. Мама испугалась, стала уговаривать отца отступить, продать дом, уехать подальше.

И мы продали, уехали. И я даже умудрилась как-то поступить в колледж. А потом поняла, что беременна. Родители настаивали на аборте. Я не сопротивлялась. У меня не было ни сил, ни желания бороться

за себя, за ребенка. И только избавившись от него, я поняла, что совершила. Много плакала, сильно похудела, совершенно окончательно возненавидела себя и всю свою ничемную жизнь.

Родители пытались вытащить меня из депрессии, но получалось плохо. Папа вскоре умер от сердечного приступа. Мама считает, что он не выдержал, не справился с ситуацией. Винил себя в бессилии, в невозможности мне помочь. А мама винила меня в том, что случилось с отцом.

– Уходи, – вместо поздравления встретила она меня одним лишь этим словом, когда я пришла домой после вручения диплома.

До сих пор не пойму, каким чудом я умудрилась его получить.

«Уходи». Это слово до сих пор догоняет меня, когда по ошибке в моем сердце вдруг поселяется радость и надежда на то, что я тоже могу быть счастливой.

Мишка ничего не знал об этом моем прошлом. Ну как сказать ему, что я всю жизнь бегу от счастья? Что продолжаю думать, будто я его не заслужила. «Уходи». Я всегда внутренне готова услышать это слово.

– А ты была когда-нибудь в городе, в который мы едем? Как его там? – спросила меня вдруг Рита.

– Очень давно, – тихо отозвалась я, – в прошлой жизни.

Я прикрыла глаза. Стого самого дня, как мама выгнала меня из дому, мы не виделись. И вот теперь я еду в город, где она живет. Меня знобило, плед так и не помог согреться...

ГАЛИНА

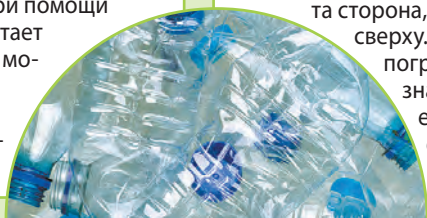
Продолжение читайте в следующем номере.

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!** А у вас есть история любви, изменившая вашу судьбу, которую вы хотели бы рассказать? Ждем ваши истории по адресу: [telek@kardos.ru](mailto:telek@kardos.ru)



## Мусор на пользу

**Дети лучше всего воспринимают наглядные примеры.** Чтобы показать подрастающему поколению пользу переработки мусора, в одной из сицилийских школ установили мусороперерабатывающий аппарат. Детям предлагается закинуть туда несколько пластиковых бутылок. Аппарат до гранул измельчает их, переплавляет и при помощи 3D-принтера печатает чехлы для разных моделей телефонов. Весело, полезно и наглядно, не правда ли?



## На чьей стороне удача?

**Когда стоит непростой выбор, нерешительные люди полагаются на волю случая и подкидывают монетку – орёл или решка?** Принято думать, что шансы примерно равны. Но в ходе исследований выяснилось, что в 51 случае из ста выпадает та сторона, которая изначально была сверху. Впрочем, статистическая погрешность настолько незначительна, что в расчет ее можно не принимать. А еще лучше – делать выбор, руководствуясь разумом.



## Почему коалы любят обниматься?

**Часто на фотографиях и картинах можно увидеть, как коалы обнимают стволы деревьев.** Оказалось, что это вовсе не потому, что они боятся упасть из-за порывов ветра. Такое поведение помогает животным пережить жару. Они не умеют потеть, не могут окунуться в ближайший водоем и не способны спрятаться в норку. Остается только прижиматься крепче к основному стволу эвкалиптового дерева. И это работает!



## Угощение на день рождения

**Что нужно, чтобы классно отпраздновать день рождения, если он выпадает на 2 июля?** 650 кг мяса, 300 человек и 264 мангала – так решили во Владивостоке. И день рождения города удался! Линия из мангалов растянулась больше чем на 250 м. В результате город получил зафиксированный российский рекорд, а его жители – вкуснейшее угощение. По словам очевидцев, шашлык удался на славу!

Светлана СИДОРЧУК

ПЕРВЫЙ



21.45 «ОТЧИМ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 Новости  
09.20 Телеканал «Доброе утро»  
09.50 «Жить здорово!» (16+)  
10.35 Информационный канал. (16+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Информационный канал. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.20 Информационный канал. (16+)  
21.00 «Время»  
**21.45 «ОТЧИМ».** (16+)  
1952 год. Отдаленный сибирский поселок. Красавица Настя семь лет ждет пропавшего на войне мужа Ивана. Все вокруг считают Ивана погибшим, но Настя и ее сын Мишка отказываются в это верить. Веру в возвращение Ивана поддерживает и свекор Настя - бывший «кулак» Прохорыч. Насте помогает лучший друг Ивана, с юности влюбленный в нее Сергей.  
23.45 «Большая игра». (16+)  
00.40 Информационный канал. (16+)  
03.00 Новости  
03.05 Информационный канал. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)  
**05.25 «ПАСЕЧНИК».** (16+)  
**07.40 «ЧУЖОЙ РАЙОН».** (16+)  
09.00 «Известия». (16+)  
**09.30 «ЧУЖОЙ РАЙОН».** (16+)  
**12.00 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2».** (16+)  
Россия, 2012 г. Детектив. В ролях: Денис Рожков, Кирилл Полухин, Алексей Нилов, Зоя Бурак, Игорь Головин.  
13.00 «Известия». (16+)  
**13.30 «ПАСЕЧНИК».** (16+)  
17.30 «Известия». (16+)  
**18.00 «ПАСЕЧНИК».** (16+)  
**19.40 «СЛЕД».** (16+)  
**23.10 «СВОИ-3».** (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
**00.30 «СЛЕД».** (16+)  
**03.05 «ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



14.55 «Кто против?» (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 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести.  
Местное время  
14.55 «Кто против?» (12+)  
17.00 Вести  
17.30 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.05 Вести. Местное время  
21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
22.40 «Мариуполь». (16+)  
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
**00.50 «СОФИЯ».** (16+)  
В Москву приезжают итальянские послы от Папы Римского: они привозят портрет Зои Палеолог и предлагают Иоанну взять в жены византийскую принцессу.  
**01.50 «КОРОЛЕВА БАНДИТОВ».** (12+)  
Полина Поливанова ждёт из армии своего жениха Сергея. На свою беду, красавица Полина приглянулась местному авторитету – хозяину рынка Бурову. Получив отказ, Буров начинает мстить Полине и всей её семье.  
**03.40 «ЖЕНЩИНЫ НА ГРАНИ».** (16+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.00 «УЧАСТОК ЛЕЙТЕНАНТА КАЧУРЫ».** (16+)  
09.00 13.00 18.00 20.30  
Новости дня. (16+)  
**09.25 «ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ».** (12+)  
11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)  
13.25 «Не факт!» (12+)  
14.00 Военные новости. (16+)  
**14.05 «ТУЛЬСКИЙ-ТОКАРЕВ».** (16+)  
18.15 «Специальный репортаж». (16+)  
18.50 «Подводная война». (16+)  
19.40 «Загадки века». (12+)  
**22.55 «ГЛАВНЫЙ КОНСТРУКТОР».** (12+)  
**01.20 «СВИДЕТЕЛЬСТВО О БЕДНОСТИ».** (12+)

ТВУ ТВЦ



08.45 «НАСЛЕДНИКИ». (12+)

- 06.00 «Настроение»  
08.35 «Петровка, 38». (16+)  
**08.45 «НАСЛЕДНИКИ».** (12+)  
10.35 «Последняя любовь Владимира Высоцкого». (12+)  
11.30 События  
**11.50 «ПРАКТИКА».** (12+)  
13.40 «Мой герой». (12+)  
14.30 События  
14.50 Город новостей  
**15.10 «ВЕРЮ НЕ ВЕРЮ».** (12+)  
17.00 «Всеволод Абдулов. Тень Высоцкого». (16+)  
17.50 События  
**18.15 «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО».** (16+)  
Семья полицейского Виктора Валецкого живет достаточно скромно. Но его идиллия с женой Лерой, домохозяйкой, в одночасье рушится, когда Лера становится свидетельницей преступления.  
22.00 События  
22.40 «10 самых...» (16+)  
23.05 «Знак качества». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.45 «90-е. Сумасшедший бизнес». (16+)  
01.25 «Актёрские драмы. Заключённые друзья». (12+)  
02.10 «Как Горбачев пришел к власти». (12+)  
02.50 «Осторожно, мошенники!» (16+)  
**03.15 «ВЕРЮ НЕ ВЕРЮ».** (12+)  
04.40 «Последняя любовь Владимира Высоцкого». (12+)  
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 «ВЕСЁЛЫЕ ИСТОРИИ».** (0+)  
07.30 15.10 «Календарь». (12+)  
08.00 13.20 ОТражение  
10.00 13.00 15.00 19.00  
Новости  
**10.10 «ЖАНДАРМ НА ПРОГУЛКЕ».** (16+)  
11.50 «То, что задело». (12+)  
12.05 «Большая страна». (12+)  
15.35 «Вместе с наукой». (12+)  
16.05 «Очень личное». (12+)  
16.30 «Документальный экран Л. Млечина». (12+)  
**17.00 «ФАЛЬШИВО-МОНЕТИКИ».** (16+)  
18.45 «Сходи к врачу». (12+)  
19.30 00.45 ОТражение-3  
**21.00 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА».** (12+)  
22.25 «Большое интервью»

НТВ



14.00 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».** (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
**08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ».** (16+)  
10.00 «Сегодня»  
**10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ».** (16+)  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
**14.00 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА».** (16+)  
Макс просит отца помочь со строительством коттеджного поселка в государственном заповеднике. Парчов отказывает, но Макс начинает стройку.  
16.00 «Сегодня»  
16.50 «За гранью». (16+)  
17.55 «ДНК». (16+)  
19.00 «Сегодня»  
**19.50 «ВОКАЛЬНО-КРИМИНАЛЬНЫЙ АНСАМБЛЬ».** (16+)  
1973 год. Талантливый пианист Слава Жуков сдает экзамены в московскую консерваторию. В списках поступивших он себя не находит и возвращается в родной Томск. Его отец, начальник городского отдела милиции, советует поступать на юридический, но Слава не слушается отца.  
**21.45 «ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ».** (16+)  
23.35 «Сегодня»  
00.00 «ПЁС». (16+)  
**01.55 «ДИКИЙ».** (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»  
06.55 08.55 09.55 10.55 11.10 12.25 14.10 15.25 17.55 19.55 21.55 «Атмосфера». (0+)  
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)  
11.30 14.30 17.30  
«Деньги 24». (12+)  
13.45 16.50 20.50 «The City». (12+)  
13.50 16.45 «Доктор 24». (12+)  
15.45 «Торги Москвы». (12+)  
18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)  
19.30 22.25 01.30 04.15  
«Личная территория». (12+)  
21.15 23.45 «Московский патруль». (16+)  
23.15 02.30 «Рейд». (16+)  
00.10 03.10 «Ночная смена». (18+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



13.10 «НЕ СОШЛИСЬ ХАРАКТЕРАМИ»

- 06.30 «Пешком...»  
07.00 «Другие Романовы»  
07.30 «Истории в фарфоре»  
08.00 Легенды мирового кино  
**08.25 «СЛОМАННЫЕ ПОБЕГИ, ИЛИ КИТАЕЦ И ДЕВУШКА»**  
10.00 15.00 19.30 23.10  
Новости культуры  
10.15 01.30 Красуйся, град Петров!  
10.45 Academia  
11.35 Искусственный отбор  
12.20 Линия жизни  
**13.10 «НЕ СОШЛИСЬ ХАРАКТЕРАМИ»**  
СССР, 1989 г. Драма. В ролях: Ирина Мирошниченко, Александр Лазарев.  
14.30 22.40 «Роман в камне»  
15.05 00.25 Ансамбли. Дуэт. Мария Гулегина и Александр Гиндин  
16.00 «Черный квадрат. Поиски Малевича»  
16.45 Спектакль «На всякого мудреца довольно простоты»  
19.45 Письма из провинции  
20.15 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.35 «Библиейский сюжет»  
**21.00 «ПЛОХОЙ ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК»**  
23.30 «Энрико Карузо. Запретные воспоминания»  
01.15 Голливуд Страны Советов  
02.00 «Весёлый жанр не весёлого времени»  
02.45 «Первые в мире»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 23.30 «Бизнес Подмосковья». (12+)  
05.30 «Новости МО»  
07.30 «Внимание! Еда!» (12+)  
08.05 22.50 «Интервью 360»  
08.35 09.05 «Горизонт приключений. Алтай». (12+)  
09.00 «Новости 360 (каждый час)»  
09.35 17.25 «Быстрые деньги»  
10.10 11.10 «Вкусно, как в кино». (12+)  
11.30 «Простая медицина»  
12.00 «Совещание с членами правительства МО»  
13.00 «Маршрут построен»  
14.10 «Кругосветка». (12+)  
15.30 16.10 17.05 «Вкусно»  
18.10 18.35 «Горизонт приключений. Север». (12+)  
19.15 «Город с историей». (12+)  
21.00 «Армагеддон». (12+)  
21.50 «Усков 360». (12+)  
23.20 «ЧП 360». (16+)

СТС СТС



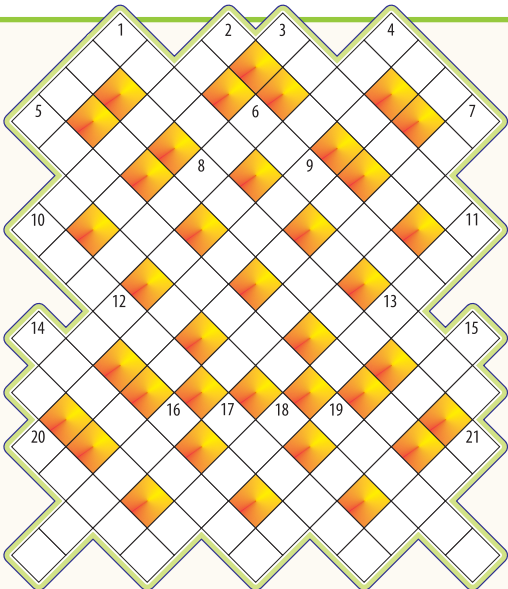
09.10 «ЧОКНУТЫЙ ПРОФЕССОР». (0+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
06.05 «Три кота». (0+)  
06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)  
07.00 «Том и Джерри». (0+)  
**09.10 «ЧОКНУТЫЙ ПРОФЕССОР».** (0+)  
**11.05 «ЧОКНУТЫЙ ПРОФЕССОР-2».** (16+)  
США, 2000 г. Комедия. В ролях: Эдди Мерфи, Джанет Джексон, Ларри Миллер.  
Профессор Шерман Кламп на вершине счастья: он изобрел эликсир вечной молодости, он без памяти влюблен в коллегу Дениз Гэйнс, и девушка отвечает ему взаимностью.  
**13.05 «МОДНЫЙ СИНДИКАТ».** (16+)  
**17.00 «СЁСТРЫ».** (16+)  
**20.00 «ВЕЛИКАЯ СТЕНА».** (12+)  
**22.00 «БРАТЬЯ ГРИММ».** (12+)  
США - Чехия - Великобритания, 2005 г. Фэнтези. В ролях: Мэтт Дэймон, Хит Леджер, Лина Хиди, Петер Стормаре.  
Давным-давно жилили были два брата-авантюриста Уилл и Якоб Гримм. Они путешествовали по деревушкам, собирая фольклор и «прогоняли нечисть» за деньги... Слава о братьях дошла до властей...  
**00.20 «ПРОМЕТЕЙ».** (16+)  
**02.35 «ВОРОНИНЫ».** (16+)  
05.45 «6 кадров». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.00 07.55 10.30 03.10 04.40  
«Тайны кино». (12+)  
06.45 00.25 03.55 «Раскрывай тайны звёзд». (12+)  
07.30 «Это было смешно». (12+)  
**08.45 16.20 «АХ, ВОДЕВИЛЬ, ВОДЕВИЛЬ...»** (12+)  
09.55 «Песни нашего кино». (12+)  
**11.20 20.00 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ».** (12+)  
**12.35 «ДЕЖА ВЮ».** (16+)  
**14.40 22.50 «СЫН».** (12+)  
17.35 Звёзды советского экрана. (12+)  
**18.10 01.35 «ЧИСТО АНГЛИСКИЕ УБИЙСТВА».** (16+)  
**21.10 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ».** (12+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «ЛЫСЫЙ НЯНЬКА: СПЕЦЗАДАНИЕ». (16+)</p> <p>05.00 «Территория заблуждений». (16+)</p> <p>06.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!»</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «ЛЫСЫЙ НЯНЬКА: СПЕЦЗАДАНИЕ». (16+)</p> <p>21.50 «Водить по-русски»</p> <p>23.30 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>00.30 «ИНТЕРВЬЮ С ВАМПИРОМ». (16+)</p>	<p>09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>07.00 «Смешарики: Пинкод». (6+)</p> <p>09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>13.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>20.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)</p> <p>Второй сезон сериала о том, как воюют две семьи. Миша и Дима дружили с самого детства: детский сад, школа, армия - все эти жизненные этапы они прошли вместе. Но внезапно открывшиеся семейные тайны в один момент превратили двух мужчин в злейших врагов.</p> <p>21.00 «ДВА ХОЛМА». (16+)</p> <p>22.00 «ХОЧУ КАК ТЫ». (16+)</p> <p>00.05 «МАРС АТАКУЕТ!»</p> <p>01.55 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.30 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>04.15 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>05.55 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>22.00 «ЗЕЛЕНЫЙ ШЕРШЕНЬ». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 «Старец». (16+)</p> <p>11.50 «УИДЖИ». (16+)</p> <p>12.25 Гадалка. (16+)</p> <p>13.35 «ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ». (16+)</p> <p>В пенджабской семье растут две сестры - Прагья и Бульбуль. Девушки абсолютные противоположности друг друга...</p> <p>14.30 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>19.30 «ПРЕДПОСЛЕДНЯЯ ИНСТАНЦИЯ». (16+)</p> <p>Зачастую многие люди задаются вопросом, где же они окажутся после того, как отдадут душу Богу!?</p> <p>20.30 Экстрасенсы. Битва сильнейших. (16+)</p> <p>22.00 «ЗЕЛЕНЫЙ ШЕРШЕНЬ». (16+)</p> <p>00.15 «ЗАПРЕЩЕННЫЙ ПРИЕМ». (16+)</p> <p>02.15 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+)</p> <p>04.15 «СНЫ». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>12.00 «СОЛДАТЫ: НОВЫЙ ПРИЗЫВ». (12+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.10 Невероятные истории. (16+)</p> <p>07.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>12.00 «СОЛДАТЫ. НОВЫЙ ПРИЗЫВ». (12+)</p> <p>Россия, 2004-2013 гг. В ролях: Иван Моховиков, Александр Лымарев. Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идет о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине.</p> <p>18.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными.</p> <p>19.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>20.30 «+100500». (16+)</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 Улётное видео. (16+)</p>	<p>09.35 «РОК-Н-РОЛЛ ПОД КРЕМЛЁМ». (16+)</p> <p>06.00, 09.10, 12.30, 14.50, 03.00 Новости</p> <p>06.05, 19.30, 23.30 Все на Матч!</p> <p>09.15, 12.35, 02.40 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>09.35 «РОК-Н-РОЛЛ ПОД КРЕМЛЁМ». (16+)</p> <p>11.30 «Есть тема!»</p> <p>12.55 «ПОБЕГ». (16+)</p> <p>15.50, 05.20 «Громко»</p> <p>16.40 Плавание. Международные соревнования «Игры дружбы-2022». Прямая трансляция из Казани</p> <p>19.55 Футбол. «СКА-Хабаровск». «МЕЛБЕТ - Первая Лига». Прямая трансляция. «КАМАЗ» (Набережные Челны) - «ВетBoom Кубок Чемпионов». Пр.тр.</p> <p>00.15 Тотальный футбол. (12+)</p> <p>03.05 «Человек из футбола». (12+)</p> <p>03.35 Регби. (0+)</p>	<p>01.20 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.45 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.45 «Давай разведемся!» (16+)</p> <p>09.45 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>12.00 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.05 «Порча». (16+)</p> <p>13.35 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.05 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.40 «ТРИ ИСТОРИИ ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>19.00 «КАК ДОЛГО Я ТЕБЯ ЖДАЛА». (16+)</p> <p>22.55 «Порча». (16+)</p> <p>23.30 «Знахарка». (16+)</p> <p>00.00 «Верну любимого». (16+)</p> <p>00.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.20 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>02.55 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>05.15 По делам несовершеннолетних. (16+)</p>



### ДИАГОНАЛЬ

**Слева-вниз-направо:** 1. Дыхалка карася. 3. Сказочный герой, у которого нос рос, когда он обманывал. 4. И ягода, и яблоко, и боб, и орех. 5. Про какого фараона пел Вячеслав Бутусов? 6. Воспоминания, которым предаются с бумагой и ручкой в руках. 8. Любимая Сирано де Бержерака. 10. Под ручку с женой в сари. 13. Джентльмен вместе с леди на приеме. 14. «Проклятие» острова, где живут «несчастливые лю-

ди-дикари» (песен.). 17. Русский композитор, создатель оперы «Руслан и Людмила». 19. Кучерявая шкура на папаху или тулуп. 20. Место, к которому прицепилась клипса.

**Справа-вниз-налево:** 1. Кровоостанавливающая резинка. 2. Кругляши аспирина, анальгина или цитрамона. 4. Им Орфей очаровывал людей. 6. Заливка консервированных огурчиков. 7.

Чтец с чувством и выражением. 9. Высокохудожественное вязание узлов. 11. Например, сиделки на чемоданах перед дорогой. 12. Утреннее «серебро» на ветвях в дар от Деда Мороза. 15. «Очистка» в ванной обуви, прошлепавшей по лужам. 16. Соловьиные ... для гурмана. 18. Ее важно не сбить при прыжках в высоту. 21. «Шехерезада» Римского-Корсакова.

Отвечь. Слева-вниз-направо: 1. Жабра. 3. Пинокио. 4. Плот. 5. Тутанхамон. 6. Медузья. 8. Рокана. 10. Индия. 13. Чета. 14. Невезение. 17. Глинка. 19. Овчина. 20. Мочка. Слева-вниз-налево: 1. Жгут. 2. Таблетки. 4. Пенне. 6. Маринат. 7. Декламатор. 9. Макраме. 11. Обычай. 12. Иней. 15. Отмывание. 16. Рыбки. 18. Планка. 21. Сюита.

## ГОРОДСКОЙ ПРАВОВОЙ ЦЕНТРА РЕНТЫ

### ПОМОЩЬ ПЕНСИОНЕРАМ ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ И ПОЖИЗНЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ С ИЖДИВЕНИЕМ

- ✓ Единовременная выплата до 5 000 000 рублей
- ✓ Пожизненное проживание в своей квартире

- ✓ Вторая пенсия до 50 000 рублей
- ✓ Помощь по хозяйству



8 (495) 641-66-41

РАБОТАЕМ ТОЛЬКО В РАМКАХ ЗАКОНА

WWW.МОССОЦЕНТА.РФ



**СПОРТ**

**МАТЧ! СТРАНА**  
06.00 Регби. «Красный Яр» (Красноярск) - «Стрела» (Казань). PARI Чемпионат России. (0+)  
07.50 Новости  
07.55 «С чего начинается футбол. Академия им. Коноплева». (12+)  
08.20 «Звезды Премьер-лиги». (6+)  
08.45 Безграничные возможности. (12+)  
09.10 «Десятка!» (0+)  
09.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)  
10.00 Новости  
10.05 Плавание. Международные соревнования «Игры дружбы-2022». Трансляция из Казани. (0+)  
12.40 Лица Страны. (12+)  
13.00 Новости  
13.05 Звздо. Всероссийские соревнования «Памяти Заслуженного тренера СССР Я. К. Коблева». (0+)  
14.35 «Неизвестная хоккейная Россия». (12+)

14.50 «Большая вода Александра Попова». (6+)  
15.15, 15.30 Специальный репортаж. (12+)  
15.50 Новости  
15.55 Смешанные единоборства. А. Сулейманов - Ф. Фроес. АСА. Трансляция из Сочи. (16+)  
17.35 «Десятка!» (0+)  
17.55 Регби. «Динамо» (Москва) - «Химик» (Дзержинск). PARI Чемпионат России. Прямая трансляция  
19.55 «Громко». (12+)  
20.40 Специальный репортаж. (12+)  
21.00 «Есть тема!» (12+)  
22.00 Бильярд. «BetBoom Кубок Чемпионов». Прямая трансляция из Москвы  
23.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)  
00.00 Плавание. Международные соревнования «Игры дружбы-2022». (0+)  
02.55 «С чего начинается футбол. Академия им. Коноплева». (12+)  
03.20 «Десятка!» (0+)

**МУЗЫКА**

**МУЗ-ТВ**  
05.00 Каждое утро. (16+)  
07.30 Тееп чарт. (16+)  
08.00 «10 самых!» (16+)  
08.30 Pro-новости. (16+)  
09.00 TikTok чарт. (16+)  
10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)  
11.00 У-Дачный чарт. (16+)  
12.00 Прогноз по году. (16+)  
13.00 Юмор FM чарт. (16+)  
14.00 Русский чарт. (16+)  
15.00 Pro-новости. Лучшее. (16+)  
15.30 Лига свежих клипов. (16+)

16.00 Top15 Like FM. (16+)  
17.00 Ждите ответа. (16+)  
18.00 Pro-новости. (16+)  
18.20 Плейлист. Лето. (16+)  
19.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)  
20.00 Top 30 - Русский крутяк недели. (16+)  
22.00 Pro-новости. (16+)  
22.20 Плейлист. Лето. (16+)  
23.00 Top 30 - Крутяк недели. (16+)  
01.05 Муз'итив. (18+)  
02.00 Муз'итив. (16+)  
03.00 Караокинг. (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

**МУЛЬТ**  
06.00, 14.30, 22.30 «Смешарики». (0+)  
06.30, 11.30, 19.30, 02.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
07.00, 12.00, 16.00 Время малышей. (0+)  
08.00, 13.00, 21.00, 04.00 «Барбоскины». (0+)  
08.25, 13.25, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)  
09.00 «Турбозавры». (0+)  
09.40, 17.00, 01.00 «Друзья на все времена». (0+)  
10.00, 14.00, 17.25, 22.00, 05.30 «Фиксики». (0+)  
10.30, 20.00, 03.00 «Лунтик». (0+)  
11.00 «Сказочный патруль». (0+)  
11.00 «Фееринки». (0+)  
15.25 «Бобр добр». (0+)  
18.00 «Монсики». (0+)  
18.25 «Крутиксы». (0+)  
19.00 «Кошечки-собачки». (0+)  
20.55 «Машины сказки». (0+)  
21.25 «Ник-изобретатель». (0+)  
23.00 «Буба». (6+)  
23.30, 05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)

**КАНАЛ DISNEY**  
05.15 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)  
05.40 «Легенда о Тарзане». (6+)  
06.05 «Русалочка». (6+)  
06.25 «Аладдин». (0+)  
06.50 «Чудеса на виражах». (0+)  
07.10 «Тимон и Пумба». (6+)  
07.30 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)  
07.55 «Улицы Далматинцев, 101». (6+)  
08.20 «Утиные истории». (6+)  
08.55 «Пёс Пэт». (6+)  
09.00 «Доброе утро с Микки». (0+)  
11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+)  
11.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)  
14.40 «Финес и Ферб». (6+)  
15.40 «Закон Мерфи». (12+)  
16.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)  
18.40 «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+)  
19.30 «Диномама». (6+)  
21.10 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)  
23.00 «Стражи Галактики». (12+)  
23.55 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)

**КАРУСЕЛЬ**  
05.00 Ранние птицы. (0+)  
06.55 «Чик-зарядка». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.30 «Чик-зарядка». (0+)  
07.35 «Школьный автобус Гордон». (0+)  
08.30 «Ник-изобретатель». (0+)  
10.30 «Монсики». (0+)  
О приключениях жителей удивительного мира, в котором правят эмоции. Монсики живут на маленькой покрытой водой планете с десятью островами, но только три из них пригодны для жилья, а на остальные лучше не попадать. Острова Монсиланда представляют собой воплощения настроений.  
11.00 «Гризли и лемминги». (6+)  
Действие мультсериала происходит в огромном лесном заповеднике в Канаде. Когда лесничий уходит из дома, медведь гризли чувствует, что имеет право занять эту комфортную территорию как самый большой и сильный лесной зверь. Прогулываясь по дому, он пользуется всеми современными удобствами, включая мягкий диван, спутниковое телевидение, интернет, кондиционер и полностью оборудованную кухню.  
12.40 «Дикие Скричеры!» (6+)  
13.30 «Инфинити Над». (6+)  
14.20 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)  
16.20 «Ми-ми-мишки». (0+)  
Забавные приключения двух друзей, бурого медвежонка по имени Кеша и белого, по кличке Белая Тучка, в волшебной стране. Несмотря на разные характеры, медвежата находят выход из любой ситуации, поскольку их дружба сильнее любых жизненных проблем.  
18.25 «Команда Флоры». (0+)  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
20.45 «Деревяшки». (0+)  
22.00 «Ералаш». (6+)  
23.25 «Союзмультфильм» представляет: «Царевна-лягушка». (0+)  
00.05 «Дудочка и кувшинчик». (0+)

**ДЕТСКИЙ МИР**  
06.00, 12.00, 18.00 «Октонавты». (0+)  
06.35, 08.35, 13.05, 16.30, 18.35, 20.35 «Смешарики». (6+)  
07.05, 09.00, 12.35, 16.00, 19.05, 21.00 «Фиксики». (6+)  
07.35, 19.35 «Ювик с планеты Ю». (12+)  
07.40, 14.05, 19.40 «БиБаБу». (0+)  
08.05, 13.30, 20.05 «Умные машинки». (0+)  
09.55, 17.25, 21.55, 05.25 «Экскаватор Маша». (12+)  
10.00, 17.30 «Смарт и чудо-сумка». (0+)  
10.30, 22.30 «Алёша Попович и Тугарин Змей». (12+)  
11.45, 15.45, 15.50, 23.45, 03.45, 03.50 «Чуч-Мауч». (0+)  
14.30, 02.30 «Снежная королева». (0+)  
22.00 «Бабушкины сказки». (12+)  
22.10 «Granny's Fairytales». (12+)  
22.15 «Енотки». (0+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

**СПАС**  
05.00 День Патриарха. (0+)  
05.10 Псалтырь. (0+)  
05.25 Лица Церкви. (6+)  
05.40 «Главное» с Анной Шафран. Новости на Спасе. (16+)  
07.30, 09.00 Утро на Спасе. (0+)  
10.30 Знак равенства. (16+)  
10.45 Украина, которую мы любим. (12+)  
11.20 Завет. (6+)  
12.25 В поисках Бога. (6+)  
13.00 Прямая линия. Ответ священника. (12+)  
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)  
15.00 «Киево-Печерские святы». (0+)

15.35 «ДЕВУШКА СПЕШИТ НА СВИДАНИЕ». (0+)  
16.50 «СТРАННЫЕ ЛЮДИ». (0+)  
Фильм состоит из трех новелл по рассказам Василия Шукшина «Братка», «Роковой выстрел», «Думы».  
18.50 «ВЕТЕР СТРАНСТВИЙ». (12+)  
20.30 Вечер на Спасе. (0+)  
22.45 Прямая линия. Ответ священника. (12+)  
23.45 Прямая линия жизни. (16+)  
00.40 День Патриарха. (0+)  
00.55 Завет. (6+)  
01.55 Расскажи мне о Боге. (6+)  
02.25 Щипков. (12+)  
02.55 Вечер на Спасе. (0+)

**Православный календарь**

25 июля  
Седмица 7-я по Пятидесятнице.  
Глас 5. Мчч. Прокла и Илария.



Прп. Михаила Малелина. Мц. Голиндухи, во св. Крещении Марии. Прпп. Иоанна (Груз.) и Гавриила (Груз.) Святогорцев. Мчч. Феодора варяга и сына его Иоанна, в Киеве. Прп. Арсения Новгородского. Прп. Симона Воломского. Иконы Божией Матери, именуемой «Троеручица».

Поста нет.

Христос подвергся за нас позорнейшей смерти. Потому и мы ради Его заповедей и за свои грехи должны терпеливо и равнодушно переносить справедливые и несправедливые оскорбления и бесчестия.

Прп. Авва Исаия (Скитский)

**НЕДЕЛЯ РЕЧНЫХ КРУИЗОВ ПО ОКЕ!**

теплоход «Бородино» каюта с удобствами!  
14 – 26 августа 2022 (13 дней) от 76 000 руб./чел.  
Москва – Коломна – Касимов – Муром – Макарьев – Болгары – Елабуга – Казань – Нижний Новгород – Чкаловск – Ярославль – Калазин – Москва (Расширенная московская кругосветка!)

теплоход «Бородино» каюта с удобствами!  
9 – 11 сентября 2022 (3 дня) от 16 900 руб./чел.  
Москва – Константиново – Москва (к Есенинским местам!)

теплоход «Бородино» каюта с удобствами!  
12 – 15 сентября 2022 (4 дня) от 18 500 руб./чел.  
Москва – Константиново – Рязань – Москва (Золотая осень на Оке!)

теплоход «Бородино» каюта с удобствами!  
5 – 16 октября 2022 (12 дня) от 46 900 руб./чел.  
Москва – Калазин – Рыбинск – Тутаев – Чкаловск – Макарьев – Свияжск – Казань – Чебоксары – Нижний Новгород – Муром – Касимов – Рязань – Константиново – Москва (Кругосветка в Золотую осень!)

3-разовое питание, экскурсии, развлекательные программы включены!

Уютный двухпалубный теплоход «Бородино» благодаря своей осадке может совершать уникальные круизы по Оке. Не упустите шанс круизного путешествия! Звоните!

ap-travel.ru 8 (495) 166-84-91

**\*\*\***

– Тебе сколько лет?  
– 18.  
– Давно исполнилось?  
– 15 лет назад.

**\*\*\***

– Сегодня наш сисадмин провел очень успешный сеанс лечения от интернет-зависимости.  
– Это как?  
– Сервер случайно сжег...

**\*\*\***

Холостяк купил стиральную машину, посудомойку, мультиварку и робот-пылесос... И теперь шансы его женить практически равны нулю...

**ПЕНСИОНЕРАМ!** 27 июля

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

Лекция о договоре аренды  
Встреча с руководством и пенсионерами, которые уже заключили договор

«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком аренды

Записывайтесь заранее!

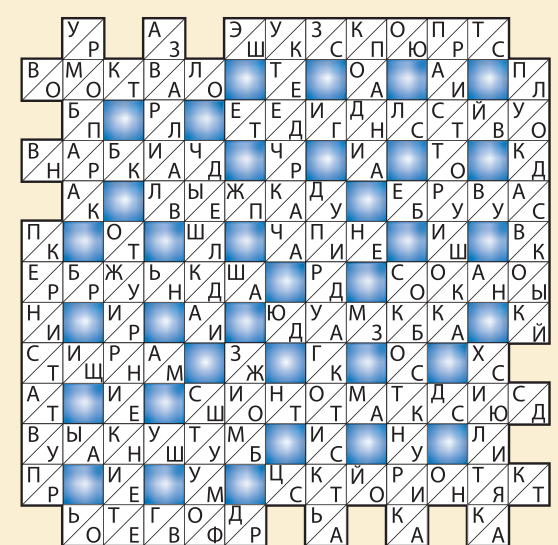
**8 (495) 626 45 55**

**ДУАЛЬ**

Из каждой пары букв вычеркните одну так, чтобы оставшиеся образовывали кроссворд.

**По горизонтали:** Экспорт. Вокал. Единство. Накид. Выпад. Брус. Чин. Ерунда. Окно. Дамба. Тина. Синтаксис. Вакуум. Скорняк. Отвод.

**По вертикали:** Ропак. Залив. Кедрач. Пани. Риторика. Подскок. Дылда. Дидактика. Кентавр. Турникет. Обскура. Жим. Хилак. Сумо.





REN	TNT	ТВ-3	ЧЕ!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p>	 <p>09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p>	 <p>00.30 «ПИРАНЬИ ЗДД». (18+)</p>	 <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p>	 <p>09.35 «РОК-Н-РОЛЛ ПОД КРЕМЛЁМ». (16+)</p>	 <p>14.50 «СПИСОК ЖЕЛАНИЙ». (16+)</p>	
<p>05.00 «Территория заблуждений». (16+)</p> <p>06.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!»</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>10.00 «СОВБЕЗ». (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 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 02.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «МАЛЬЧИКИ-НАЛЕТЧИКИ». (16+)</p> <p>22.05 «Водить по-русски»</p> <p>23.30 «Знаете ли вы, что?»</p> <p>00.30 «ВИКИНГИ ПРОТИВ ПРИШЕЛЬЦЕВ». (16+)</p>	<p>07.00 «Смешарики: Пинкод». (6+)</p> <p>08.30 «Модные игры». (16+)</p> <p>09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>13.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>20.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)</p> <p>Лена устраивает Стасе проверку, чтобы вывести бывшую подругу на чистую воду. Наверняка в любых отношениях её интересуют только деньги.</p> <p>21.00 «ДВА ХОЛМА». (16+)</p> <p>22.00 «ЗАВИСНУТЬ В ПАЛМ-СПРИНГС». (16+)</p> <p>23.45 «КОСМИЧЕСКИЙ ДЖЕМ». (12+)</p> <p>01.20 «Импровизация». (16+)</p> <p>02.55 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>03.40 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>04.50 Открытый микрофон. Дайджест. (16+)</p> <p>05.40 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 «Старец». (16+)</p> <p>11.50 «УИДЖИ». (16+)</p> <p>12.25 Гадалка. (16+)</p> <p>13.35 «ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ». (16+)</p> <p>Свадьба Праги срывается прямо на самой церемонии. Родители жениха требуют приданое...</p> <p>14.40 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>19.30 «ПРЕДПОСЛЕДНЯЯ ИНСТАНЦИЯ». (16+)</p> <p>20.30 Экстрасенсы. Битва сильнейших. (16+)</p> <p>22.00 «КНИГА ИЛАЯ». (16+)</p> <p>США, 2009 г. Фантастика. В ролях: Дензел Вашингтон, Гари Олдман.</p> <p>После мировой катастрофы Америка превратилась в выжженную пустыню...</p> <p>00.30 «ПИРАНЬИ ЗДД». (18+)</p> <p>01.45 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+)</p> <p>03.45 «СНЫ». (16+)</p>	<p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.10 Невероятные истории. (16+)</p> <p>07.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>Пятеро участников ходят друг к другу в гости на званый ужин, где пробуют блюда, приготовленные хозяином вечера. На кону - звание самого гостеприимного хозяина и денежный приз.</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>12.00 «СОЛДАТЫ. НОВЫЙ ПРИЗЫВ». (12+)</p> <p>18.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>19.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>20.30 «+100500». (16+)</p> <p>Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополосов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для ЧЕ.</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 Улётное видео. (16+)</p>	<p>06.00, 09.10, 12.35, 14.55, 17.10, 21.45, 03.00 Новости</p> <p>06.05, 16.40, 21.00, 00.00 Все на Матч!</p> <p>09.15, 12.40, 02.40 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>09.35 00.45 «РОК-Н-РОЛЛ ПОД КРЕМЛЁМ». (16+)</p> <p>11.30 «Есть тема!»</p> <p>13.00 15.00 «ПОБЕГ». (16+)</p> <p>15.55 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура. (0+)</p> <p>17.15 Прыжки в воду. Международные соревнования «Игры дружбы-2022». Пр.тр.</p> <p>19.10 Бокс. Командный Кубок России. Пр.тр.</p> <p>21.50 Футбол. Чемпионат Европы-2022. Женщины. 1/2 финала. Пр.тр.</p> <p>03.05 «Правила игры». (12+)</p> <p>03.35 «Катар-2022». (12+)</p> <p>04.00 Прыжки в воду. Международные соревнования «Игры дружбы-2022». (0+)</p>	<p>06.30 05.25 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.50 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.50 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>12.05 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.10 «Порча». (16+)</p> <p>13.40 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.15 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.50 «СПИСОК ЖЕЛАНИЙ». (16+)</p> <p>19.00 «КАК ДОЛГО Я ТЕБЯ ЖДАЛА». (16+)</p> <p>22.55 «Порча». (16+)</p> <p>23.30 «Знахарка». (16+)</p> <p>00.00 «Верну любимого». (16+)</p> <p>00.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.20 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>02.55 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.35 Давай разведёмся! (16+)</p>	



## ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

Постановление Правительства Москвы №363 от 20.04.1993 | Номер свидетельства государственной регистрации 024.266

### МОСКВА.



После потери близкого человека постарайтесь успокоиться и взять себя в руки. Сконцентрируйте своё внимание на достойном прощании.

Для этого вызовите сотрудника специализированной службы по вопросам похоронного дела по круглосуточному телефону ГСС «Ритуал-Сервис»: **8 (495) 181-70-86**.

Помните, что Вы не одни. Мы готовы оказать квалифицированную помощь и психологическую поддержку.

### Внимание!

Остерегайтесь ритуальных агентов, звонящих вам или приезжающих без вашего вызова. Помните: вы не обязаны соглашаться на навязываемые услуги, даже если их предлагает человек, представившийся работником государственной службы или приехавший вместе со скорой или полицией. У вас есть право на льготы, включая бесплатные перевозку тела и место на кладбище. Вы можете как организовать достойное погребение стоимостью до 50 000 руб., так и воспользоваться социальными похоронами в ГСС «Ритуал-Сервис».

**Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 181-70-86 или на сайте службы RITUAL.RU**







ПЕРВЫЙ



23.45 «Большая игра». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 Новости  
09.20 Телеканал «Доброе утро»  
09.50 «Жить здорово!» (16+)  
10.35 Информационный канал. (16+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Информационный канал. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.20 Информационный канал. (16+)  
21.00 «Время»  
21.45 «ОТЧИМ». (16+)  
Галицкий временно живет у Насти, они много общаются. Ночью Игорь замечает, как Нинка пытается поджечь дом Насти. Кузьма Андреевич проводит с ней воспитательную беседу и грозит выгнать из колхоза. Галицкого полностью реабилитируют и с помощью Вершинина назначают первым секретарем края.  
23.45 «Большая игра». (16+)  
00.40 Информационный канал. (16+)  
03.00 Новости  
03.05 Информационный канал. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)  
05.25 «ПАСЕЧНИК». (16+)  
08.35 «МЕДВЕЖЬЯ ХВАТКА». (16+)  
Россия, 2014 г. Детектив. В ролях: Вячеслав Дробников, Дмитрий Ульянов. Из далекого алтайского городка в Москву приезжает молодой мужчина Михаил...  
09.00 «Известия». (16+)  
09.30 «МЕДВЕЖЬЯ ХВАТКА». (16+)  
13.00 «Известия». (16+)  
13.30 «ПАСЕЧНИК». (16+)  
17.30 «Известия». (16+)  
18.00 «ПАСЕЧНИК». (16+)  
19.35 «СЛЕД». (16+)  
23.10 «СВОИ-3». (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
00.30 «СЛЕД». (16+)  
03.05 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

РОССИЯ 1



11.30 «60 минут». (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 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести.  
Местное время  
14.55 «Кто против?» (12+)  
17.00 Вести  
17.30 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.05 Вести.  
Местное время  
21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
23.55 «СОФИЯ». (16+)  
В Москве начинается землетрясение – главный храм города разрушен. Иоанн ссорится с братьями Андреем и Борисом, потому что те отказываются помочь ему в строительстве новой церкви, поскольку он не поделился с ними уделами Юрия. Иоанн заключает братьев под стражу.  
01.05 «КОРОЛЕВА БАНДИТОВ». (12+)  
После выхода из больницы жизнь Полины превращается в настоящий ад. У Бурова неприятности в бизнесе. Его криминальные дружки требуют отдать Полину в качестве трофея.  
02.50 «ЖЕНЩИНЫ НА ГРАНИ». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.40 14.05 «ТУЛЬСКИЙ-ТОКАРЕВ». (16+)  
09.00 13.00 18.00 20.30 Новости дня. (16+)  
09.20 00.20 «УВОЛЬНЕНИЕ НА БЕРЕГ». (12+)  
11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)  
13.25 18.15 «Специальный репортаж». (16+)  
14.00 Военные новости. (16+)  
18.50 «Подводная война». (16+)  
19.40 «Секретные материалы». (16+)  
22.55 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (12+)  
01.45 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)  
03.15 «СВИДЕТЕЛЬСТВО О БЕДНОСТИ». (12+)

ТВЦ



08.50 «НАСЛЕДНИКИ». (12+)

- 06.00 «Настроение»  
08.30 «Петровка, 38». (16+)  
08.50 «НАСЛЕДНИКИ». (12+)  
10.35 «Актёрские драмы. Любовь на съёмочной площадке». (12+)  
11.30 События  
11.50 «ПРАКТИКА». (12+)  
В жизни хирурга Королевой всё было хорошо, пока из Москвы в больницу не прислали нового заведующего.  
13.40 «Мой герой». (12+)  
14.30 События  
14.50 Город новостей  
15.10 «ВЕРЮ НЕ ВЕРЮ». (12+)  
17.00 «Виктор Авилов. Игры с нечистой силой». (16+)  
17.50 События  
18.05 «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО». (16+)  
22.00 События  
22.35 «10 самых откровенных сцен в советском кино». (16+)  
23.10 Прощание. (16+)  
00.00 События. 25-й час «Петровка, 38». (16+)  
00.30 Хроники московского быта. (12+)  
01.25 Прощание. (16+)  
02.10 «Смерть Ленина. Настоящее «Дело врачей». (12+)  
02.50 «Осторожно, мошенники!» (16+)  
03.15 «ВЕРЮ НЕ ВЕРЮ». (12+)  
04.45 «Актёрские драмы. Любовь на съёмочной площадке». (12+)  
05.25 «Мой герой». (12+)

ОТР

- 05.40 17.00 23.05 «ФАЛЬШИВОМОНЕТЧИКИ». (16+)  
07.30 15.10 «Календарь». (12+)  
08.00 13.20 ОТражение  
10.00 13.00 15.00 19.00 Новости  
10.10 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЁТР АРАПА ЖЕНИЛ». (12+)  
11.50 «То, что задело». (12+)  
12.05 «Большая страна». (12+)  
15.35 «Вместе с наукой». (12+)  
16.05 «Очень личное». (12+)  
16.30 «Документальный экран Л. Млечина». (12+)  
18.45 «Сходи к врачу». (12+)  
19.30 00.45 ОТражение-3  
21.00 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (12+)  
22.25 «Моя история». (12+)

НТВ



14.00 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)  
10.00 «Сегодня»  
10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)  
Банда Зыкова грузит на катер бочки с отходами химического завода, чтобы сбросить их в море. Одна из бочек открывается, жидкость выливается на одного из бандитов, Лешку Зайцева.  
16.00 «Сегодня»  
16.50 «За гранью». (16+)  
17.55 «ДНК». (16+)  
19.00 «Сегодня»  
19.50 «ВОКАЛЬНО-КРИМИНАЛЬНЫЙ АНСАМБЛЬ». (16+)  
Щукин рассказывает приехавшему в Москву Славке, что Немой - член банды, которая вывозит за рубеж ценнейшие произведения искусства.  
21.45 «ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ». (16+)  
23.35 «Сегодня»  
00.00 «ПЁС». (16+)  
01.50 «АЛИБИ» НА ДВОИХ». (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»  
06.55 08.55 09.55 10.55 11.10 12.25 14.10 15.25 17.55 19.55 21.55 «Атмосфера». (0+)  
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)  
11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)  
13.45 16.50 20.50 «The City». (12+)  
13.50 16.45 «Доктор 24». (12+)  
18.15 «Интервью». (12+)  
18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)  
19.30 22.25 01.30 04.15 «Личная территория». (12+)  
21.15 23.45 «Московский патруль». (16+)  
23.15 02.30 «Рейд». (16+)  
00.10 03.10 «Ночная смена». (18+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



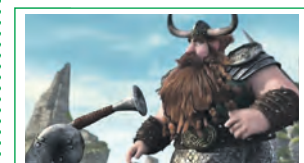
10.45 Academia

- 06.30 «Пешком...»  
07.00 «Другие Романовы»  
07.30 «Истории в фарфоре»  
08.00 Легенды мирового кино  
08.25 «БОЛЬШИЕ ДЕРЕВЬЯ»  
10.00 15.00 19.30 23.10 Новости культуры  
10.15 01.30 Красуйся, град Петров!  
10.45 Academia  
11.35 Искусственный отбор  
12.20 «Неразрешимые противоречия Марио Ланца»  
13.15 21.15 «МЫ, НИЖЕПОДПИСАВШИЕСЯ»  
14.30 «Роман в камне»  
15.05 00.25 Ансамбли.  
Трио. Вадим Репин, Александр Князев и Андрей Коробейников  
16.00 «Эффект Айвазовского»  
16.40 «Дороги старых мастеров»  
16.50 Спектакль «Сказки старого Арбата»  
19.45 Письма из провинции  
20.15 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.35 «Острова»  
22.30 «Климт и Шиле. Слешком много таланта»  
23.30 «Скучная жизнь Марио Дель Монако»  
01.15 Голливуд Страны Советов  
01.55 «Весёлый жанр не весёлого времени»  
02.40 «Первые в мире»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 23.30 «Бизнес Подмосковья». (12+)  
05.30 12.30 «Новости Московской области»  
07.30 11.20 14.40 15.10 «Внимание! Еда!» (12+)  
08.05 22.50 «Интервью 360»  
08.35 09.10 18.10 «Горизонт приключений». (12+)  
09.00 «Новости 360 (каждый час)»  
09.35 17.25 «Быстрые деньги». (12+)  
10.10 11.10 «Вкусно, как в кино». (12+)  
11.30 «Простая медицина». (12+)  
13.00 «Маршрут построен»  
14.10 «Кругосветка». (12+)  
15.30 16.10 17.05 «Вкусно». (12+)  
19.15 «Город с историей». (12+)  
21.00 «Армагеддон». (12+)  
21.50 «Усков 360». (12+)  
23.20 «ЧП 360». (16+)

СТС



06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
06.05 «Три кота». (0+)  
06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)  
07.00 «Том и Джерри». (0+)  
09.00 «Галилео». (12+)  
10.00 Уральские пельмени. (16+)  
10.55 «ДИКИЙ, ДИКИЙ ВЕСТ». (12+)  
США, 1999 г. Научно-фантастический вестерн. В ролях: Уилл Смит, Кевин Клайн, Кеннет Брана. 1869 год. Во всём государстве внезапно начинают исчезать великие учёные, работающие в сферах физики, химии и металлургии.  
13.00 «МОДНЫЙ СИНДИКАТ». (16+)  
16.55 «СЁСТРЫ». (16+)  
20.00 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК». (12+)  
США, 2012 г. Фантастический боевик. В ролях: Эндрю Гарфилд, Эмма Стоун, Рис Иванс. Обычного школьника Питера Паркера, которого все считали неудачником и занудой, в один прекрасный день кусает паук-мутант, после чего с нескладным юношей происходит фантастическая метаморфоза.  
22.45 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК. ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (16+)  
01.25 «СПАСТИ РЯДОВОГО РАЙАНА». (16+)  
04.15 «ВОРОНИНЫ». (16+)  
05.45 «6 кадров». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.40 10.20 00.30 03.15 04.45 «Тайны кино». (12+)  
07.25 09.50 «Золотая рыбка». (12+)  
08.10 15.55 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (12+)  
11.10 20.00 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (12+)  
12.25 21.10 «ЗАЙЧИК». (12+)  
14.05 «ЖДИТЕ ПИСЕМ». (12+)  
17.35 Звёзды советского экрана. (12+)  
18.10 01.40 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)  
22.50 «КАРЬЕРА ДИМЫ ГОРИНА». (12+)  
01.15 «Москва на все времена». (12+)  
04.00 05.40 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>05.00 «Территория заблуждений». (16+)</p> <p>06.00 04.40 «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 15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «УЧЕНИК ЧАРОДЕЯ». (12+)</p> <p>22.00 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «АВАРИЯ». (16+)</p>	<p>09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>13.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>20.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)</p> <p>21.00 «ДВА ХОЛМА». (16+)</p> <p>22.00 «ВОЛК С УОЛЛ-СТРИТ». (16+)</p> <p>01.25 «КРОВАВЫЙ АЛ-МАЗ». (18+)</p> <p>03.35 «Импровизация». (16+)</p> <p>05.10 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>06.00 Открытый микрофон. Дайджест. (16+)</p> <p>06.45 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>19.30 «ПРЕДПОСЛЕДНЯЯ ИНСТАНЦИЯ». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 «Старец». (16+)</p> <p>11.50 «УИДЖИ». (16+)</p> <p>12.25 Гадалка. (16+)</p> <p>13.35 «ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ». (16+)</p> <p>14.40 Жена брата хочет забрать свадебный зал себе и требует документы от Сарлы. Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>19.30 «ПРЕДПОСЛЕДНЯЯ ИНСТАНЦИЯ». (16+)</p> <p>20.30 Экстрасенсы. Битва сильнейших. (16+)</p> <p>22.00 «ДОМ У ОЗЕРА». (16+)</p> <p>США, 2006 г. Фэнтези. В ролях: Киану Ривз, Сандра Буллок. Расставшись с возлюбленным, доктор Кейт Форстер решает покинуть дом на озере...</p> <p>00.00 «ПРОСТО ПОМИЛОВАТЬ». (18+)</p> <p>02.30 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+)</p> <p>04.30 «СНЫ». (16+)</p>	<p>19.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.10 Невероятные истории. (16+)</p> <p>Жизнь с фантастическим сценарием и зачастую непредсказуемой развязкой поражает. В каждой программе вы увидите подборку сюжетов, в которые невозможно было бы поверить, если бы они не были правдой.</p> <p>07.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>12.00 «СОЛДАТЫ. НОВЫЙ ПРИЗЫВ». (12+)</p> <p>18.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>19.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите «Дорожные войны»! Лучше быть зрителем, чем участником!</p> <p>20.30 «+100500». (16+)</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 Улётное видео. (16+)</p>	<p>13.00 «ПОБЕГ». (16+)</p> <p>06.00, 09.10, 12.35, 14.55, 17.20, 21.45, 03.00 Новости на Матч!</p> <p>06.05, 16.55, 21.00, 00.00 Все на Матч!</p> <p>09.15, 12.40, 02.40 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>09.35 00.45 «ТРЕТИЙ ПОЕДИНОК». (16+)</p> <p>11.30 «Есть тема!»</p> <p>13.00 15.00 «ПОБЕГ». (16+)</p> <p>15.55 Автоспорт. Российская Дрифт-серия. Гран-при-2022. (0+)</p> <p>17.25 Прыжки в воду. Международные соревнования «Игры дружбы-2022». Пр.тр. Бокс. Командный Кубок России. Пр.тр. Футбол. Чемпионат Европы-2022. Женщины. 1/2 финала. Пр.тр. «Голевая неделя РФ». (0+)</p> <p>03.05 «Катар-2022». (12+)</p> <p>03.35 «Катар-2022». (12+)</p> <p>04.00 Прыжки в воду. Международные соревнования «Игры дружбы-2022». (0+)</p>	<p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>09.05 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>10.05 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>12.20 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.25 «Порча». (16+)</p> <p>13.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>15.05 «ГОРИЗОНТЫ ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>19.00 «КАК ДОЛГО Я ТЕБЯ ЖДАЛА». (16+)</p> <p>22.55 «Порча». (16+)</p> <p>23.30 «Знахарка». (16+)</p> <p>00.00 «Верну любимого». (16+)</p> <p>00.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.20 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>02.55 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.35 «6 кадров». (16+)</p> <p>04.55 По делам несовершеннолетних. (16+)</p>	

### ТРИ ДОРОГИ

**По горизонтали:** 1. Врач, задача которого ровнять конечности и позвоночник. 20. Отметка о времени написания. 21. То же, что этаж или уровень. 24. «Смеющийся» кулик.

**Слева-вниз-направо:** 2. Процесс лишения индюка оперения. 3. Внедорожник на замену наскучившему седану. 4. Металлический кол, заостренный с двух концов. 6. Планета Юпитер по сравнению с карликовым Плутоном. 8. Коралловая гряда, протянувшаяся на 2300 км вдоль северо-восточного побережья Австралии, известна под названием Большой Барьерный ... 10. Лекарство, которым заправлена пипетка. 13. Валяный материал для шапки. 14. Имя французского живописца Дега. 16. «Слово» во все воронье горло. 18. Прежнее название жира. 23. Молдавский танец.

**Справа-вниз-налево:** 1. «Как ныне собирается вещей ...» 2. Немецкое название польской реки, протекающей по Вроцлаву. 5. Имя Паганеля, персонажа Жюль Верна. 7. Литератур-

ный комиссар, работавший на улице Набережная Орфевр. 9. Небольшая низкая табуретка с мягким сиденьем. 11. «Мольберт» для музыкальных нот. 12. «Упрямец», «соратник» аргумента. 15. Противник Рикки-Тикки-Тави. 17. Ремень на оглобле. 19. «Разряд», достаточный для воспламенения. 22. Парижское кабаре «Мулен-...» («Красная мельница»).

1. Опер. 2. Опер. 3. Опер. 4. Опер. 5. Жак. 6. Лигала. 7. Метра. 8. Риф. 9. Факт. 10. Капли. 11. Пупок. 12. Факт. 13. Факт. 14. Эдгар. 15. Факт. 16. Кар. 17. Таж. 18. Таж. 19. Искра. 20. Ощип. 21. Ощип. 22. Руж. 23. Жок. 24. Ржанка.

**Ответы. По горизонтали:** 1. Ортопед. 20. Дата. 21. Ярус. 24. Ржанка. **Слева-вниз-направо:** 2. Ощип. 3. Длин. 4. Лом. 5. Лигала. 6. Лигала. 7. Метра. 8. Риф. 9. Факт. 10. Капли. 11. Пупок. 12. Факт. 13. Факт. 14. Эдгар. 15. Факт. 16. Кар. 17. Таж. 18. Таж. 19. Искра. 20. Ощип. 21. Ощип. 22. Руж. 23. Жок. 24. Ржанка.

\*\*\*

– Милая, к нам в пятницу гости придут, мои коллеги с работы. Ты приготовь что-нибудь.

– Хорошо. Подскажи, как приготовить, чтобы ещё пришли или чтобы больше не приходили?

\*\*\*

В ресторане.

– Официант, почему вы мне всё подали холодным?

– Вы заказали винегрет, заливную рыбу и мороженое, что подогреть?

\*\*\*

Хитрые лесорубы раскормили белку-летягу до 120 кг, чтобы самим не валить деревья.

## БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8 (495) 142-51-94

Реклама

### ДУАЛЬ

Из каждой пары букв вычеркните одну так, чтобы оставшиеся образовывали кроссворд.

**По горизонтали:** Окапи. Креозот. Попона. Египтянин. Люкс. Рея. Чибис. Швед. Село. Волос. Трал. Ономастика. Шпиц. Именитость. Дядя.

**По вертикали:** Драга. Полпред. Лосяш. Клон. Продюсер. Пансион. Пикирование. Лис. Ушат. Репа. Домосед. Рупия. Лоция. Отбой. Скотч.





ПЕРВЫЙ



21.00 «Время»

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.20 Телеканал «Доброе утро»
09.50 «Жить здорово!» (16+)
10.35 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Информационный канал. (16+)
21.00 «Время»
21.45 «ОТЧИМ». (16+)
Галицкий приезжает в милицию за Мишкой, и тот просит Игоря увести маму и Машу в город. Галицкий возвращает мальчика в семью и понимает, что между Настей и Иваном не все гладко. Галицкий поручает своим сотрудникам узнать, где Иван пропал столько лет. Те выясняют, что Иван после боев под Воронежем взял себе другое имя - Семён Остапенко, женился на женщине по имени Ирина, у них родилась дочь Маша.
23.45 «Большая игра». (16+)
00.40 Информационный канал. (16+)
03.00 Новости
03.05 Информационный канал. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
05.35 «ПАСЕЧНИК». (16+)
09.00 «Известия». (16+)
09.30 «НЕ ПОКИДАЙ МЕНЯ». (12+)
Россия, 2014 г. Военный. В ролях: Алексей Гуськов, Евгения Брик, Наталия Быстрова. Фронтоник-разведчик капитан Михасев должен получить под свое командование спецразведгруппу из четырех бойцов...
13.00 «Известия». (16+)
13.30 «ПАСЕЧНИК». (16+)
17.30 «Известия». (16+)
18.00 «ПАСЕЧНИК». (16+)
19.35 «СЛЕД». (16+)
23.10 «СВОИ-3». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)
03.05 «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 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
17.00 Вести
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
23.55 «СОФИЯ». (16+)
Для строительства нового храма София приглашает в Москву итальянского архитектора Аристотеля Фьораванти. Вместе с итальянскими мастерами прибывает и брат Софии. У него дело к великому князю Иоанну.
01.05 «КОРОЛЕВА БАНДИТОВ». (12+)
Гриша и Полина решаются на побег. Но бандиты их настигают. Гриша убеждает главаря, что только Полина сможет добыть код от сейфа. Гриша прячет Полину в заброшенном доме лесника и сообщает ей о том, что он - полицейский. Бандиты пытаются найти Полину и вскрыть сейф.
02.50 «ЖЕНЩИНЫ НА ГРАНИ». (16+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.35 «ТУЛЬСКИЙ-ТОКАРЕВ». (16+)
09.00 13.00 18.00 20.30 Новости дня. (16+)
09.20 «АДМИРАЛ УШАКОВ». (12+)
11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
13.25 «14.05 04.00 «ЗАБЫТЫЙ». (16+)
14.00 Военные новости. (16+)
18.15 «Специальный репортаж». (16+)
18.50 «Подводная война». (16+)
19.40 «Код доступа». (12+)
22.55 «КОНТРУДАР». (12+)
00.25 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН». (16+)
01.55 «ДОБРОВОЛЬЦЫ». (12+)
03.30 «Перелом». (16+)

ТВУ ТВЦ



08.50 «НАСЛЕДНИКИ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
08.30 «Петровка, 38». (16+)
08.50 «НАСЛЕДНИКИ». (12+)
10.35 «Виктор Мережко. Здравствуй и прощай». (12+)
11.30 События
11.50 «ПРАКТИКА». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.10 «ВЕРЮ НЕ ВЕРЮ». (12+)
17.00 «Наталья Богунова. Тайное безумие». (16+)
Она умерла в полном одиночестве, вдалеке от дома. Наталье Богуновой было всего 65 лет.
17.50 События
18.10 «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО». (16+)
События
22.00 «10 самых...» (16+)
22.40 «Актёрские драмы. Роль как проклятие». (12+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 Прощание. (16+)
01.30 Хроники московского быта. (12+)
02.10 «Мария Спиридонова. Одна ночь и вся жизнь». (12+)
02.50 «Осторожно, мошенники!» (16+)
03.15 «ВЕРЮ НЕ ВЕРЮ». (12+)
04.40 «Виктор Мережко. Здравствуй и прощай». (12+)
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 05.40 17.00 23.05 «ФАЛЬШИВОМОНЕТЧИКИ». (16+)
07.30 15.10 «Календарь». (12+)
08.00 ОТражение-1
10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
10.10 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (12+)
11.35 «Свет и тени». (12+)
12.05 «Большая страна». (12+)
13.20 ОТражение-2
15.35 «Вместе с наукой». (12+)
16.05 «Очень личное». (12+)
16.30 «Документальный экран Л. Млечина». (12+)
18.45 «Сходи к врачу». (12+)
19.30 00.45 ОТражение-3
21.00 «СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА». (6+)
22.35 «Моя история». (12+)

НТВ НТВ



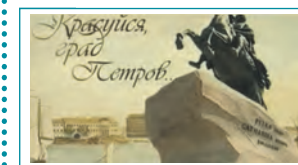
14.00 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)
Дмитрий Зеленин решил использовать для подпольного казино рыболовецкую шхуну своего теста. Основными игроками стали его друзья-«каталь» из Петербурга, где в свое время Зеленин учился в мореходке.
16.00 «Сегодня»
16.50 «За гранью». (16+)
17.55 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
19.50 «ВОКАЛЬНО-КРИМИНАЛЬНЫЙ АНСАМБЛЬ». (16+)
Недавно освобожденный бандит по кличке Бельмондо проигрывает крупную сумму в карты Тундре и Лысому, подручным Сыча. Расплачиваться ему нечем, но он знает, где взять деньги.
21.45 «ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «ПЁС». (16+)
01.50 «АЛИБИ» НА ДВОИХ». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
06.55 08.55 09.55 10.55 11.10 12.25 14.10 15.25 17.55 19.55 21.55 «Атмосфера». (0+)
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)
13.45 16.50 20.50 «The City». (12+)
13.50 16.45 «Доктор 24». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)
19.30 22.25 01.30 04.15 «Личная территория». (12+)
21.15 23.45 «Московский патруль». (16+)
23.15 02.30 «Рейд». (16+)
00.10 03.10 «Ночная смена». (18+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



10.15 Красуйся, град Петров!

- 06.30 «Пешком...»
07.00 «Другие Романовы»
07.30 «Истории в фарфоре»
08.00 Легенды мирового кино
08.25 «ДОРОГА НА БАЛИ»
10.00 15.00 19.30 23.10 Новости культуры
10.15 01.30 Красуйся, град Петров!
10.45 Academia
11.35 Искусственный отбор
12.20 «Скучная жизнь Марио Дель Монако»
13.15 «МЫ, НИЖЕПОДПИСАВШИЕСЯ»
14.30 «Роман в камне»
15.05 00.25 Ансамбли. Квартет имени Давида Ойстраха
15.55 Театральный архив
16.30 Спектакль «Идиот»
19.45 Письма из провинции
20.15 «Спокойной ночи, малыши!»
20.35 Линия жизни
21.25 «ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ»
СССР, 1972 г. Комедия. В ролях: Людмила Зайцева, Олег Ефремов. Трогательная история любви молодой женщины, которую с тремя детьми бросил муж...
23.00 Цвет времени
23.30 «Зураб Соткилава. Божьей милостью певец»
01.15 Голливуд Страны Советов
01.55 «Весёлый жанр не весёлого времени»
02.40 «Первые в мире»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 23.30 «Бизнес Подмосковья». (12+)
05.30 12.30 «Новости Московской области»
07.30 11.20 14.40 15.10 «Внимание! Еда!» (12+)
08.05 22.50 «Интервью 360»
08.35 09.10 18.10 «Горизонт приключений». (12+)
09.00 «Новости 360 (каждый час)»
09.35 17.25 «Быстрые деньги». (12+)
10.10 11.10 «Вкусно, как в кино». (12+)
11.30 «Простая медицина»
12.00 «Подмосковье. Работаем»
13.00 «Маршрут построен»
14.10 «Кругосветка». (12+)
15.30 16.10 17.05 «Вкусно»
19.15 «Город с историей». (12+)
21.00 «Армагеддон». (12+)
21.50 «Усков 360». (12+)
23.20 «ЧП 360». (16+)

СТС СТС



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

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Три кота». (0+)
06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
09.00 «Галилео». (12+)
10.00 Уральские пельмени. (16+)
10.35 «ПОЙМАЙ МЕНЯ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ». (12+)
США, 2002 г. Криминальная драма. В ролях: Леонардо Ди Каприо, Том Хэнкс, Кристофер Уокен. Фрэнк Эбегнейл успел поработать врачом, адвокатом и пилотом на пассажирской авиалинии - и всё это до достижения полного совершеннолетия в 21 год.
13.25 «МОДНЫЙ СИНДИКАТ». (16+)
16.45 «СЁСТРЫ». (16+)
20.00 «ПЕРЕВОЗЧИК-3». (16+)
Франция, 2008 г. Криминальный боевик. В ролях: Джейсон Стэйтем, Франсуа Берлеан. Фрэнк Мартин решил поменять работу «перевозчика» на спокойную и уединённую жизнь во французской Ривьере. Но его планам не суждено сбыться...
22.05 «ПЕРЕВОЗЧИК. НАСЛЕДИЕ». (16+)
00.00 «СКАЛОЛАЗ». (16+)
02.05 ПРЕМЬЕРА! «ГОРЕТВОРЕЦ». (18+)
03.45 «ВОРОНИНЫ». (16+)
05.40 «6 кадров». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.25 «Юмор на все времена». (12+)
07.10 10.00 00.25 03.05 04.40 «Тайны кино». (12+)
07.55 16.00 «НЕЖДАННО-НЕГАДАНО». (12+)
09.30 «Тайны нашей эстрады». (12+)
10.50 20.00 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (12+)
12.15 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)
14.10 «КАРЬЕРА ДИМЫ ГОРИНА». (12+)
17.35 Звёзды советского экрана. (12+)
18.10 01.35 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
21.20 «ДРАГОЦЕННЫЙ ПОДАРОК». (6+)
22.45 «ЖДИТЕ ПИСЕМ». (12+)

● Сериалы ● Фильмы (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

Телепрограмма и фотоанонсы предоставлены компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>05.00 «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 с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>17.00 03.15 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 02.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «ЖЕЛЕЗНЫЙ РЫЦАРЬ». (16+)</p> <p>22.20 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «ЖЕЛЕЗНЫЙ РЫЦАРЬ-2». (16+)</p>	<p>09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>07.00 «Смешарики: Пинкод». (6+)</p> <p>08.30 «Перезагрузка». (16+)</p> <p>09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>13.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>20.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)</p> <p>Интрижка Димы обернулась бытовухой, но скоро экстрима у любовников будет хоть отбавляй. Таня требует, чтобы её дети больше времени проводили друг с другом, но у брата с сестрой совсем другие планы.</p> <p>21.00 «ДВА ХОЛМА». (16+)</p> <p>22.00 «ПОКОЛЕНИЕ ВОЯДЖЕР». (16+)</p> <p>00.05 «ЗАВИСНУТЬ В ПАЛМ-СПРИНГС». (18+)</p> <p>01.40 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.20 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>04.10 Открытый микрофон. Дайджест. (16+)</p> <p>05.45 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>02.00 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 «Старец». (16+)</p> <p>11.50 «УИДЖИ». (16+)</p> <p>12.25 Гадалка. (16+)</p> <p>13.35 «ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ». (16+)</p> <p>Бульбуль вместе с Сурешем отстояли свадебный зал, провернув аферу с чиновником...</p> <p>14.40 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>19.30 «ПРЕДПОСЛЕДНЯЯ ИНСТАНЦИЯ». (16+)</p> <p>20.30 Экстрасенсы. Битва сильнейших. (16+)</p> <p>22.00 «2:22». (16+)</p> <p>Австралия, США, 2016 г. Триллер. В ролях: Михил Хэйсман, Тереза Палмер. 2:22 по полудню. Безоблачное небо внезапно озаряет мощная световая вспышка...</p> <p>00.00 «КНИГА ИЛАЯ». (16+)</p> <p>02.00 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+)</p> <p>03.15 «СНЫ». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>18.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.10 Невероятные истории. (16+)</p> <p>07.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>Пятеро участников ходят друг к другу в гости на званый ужин, где пробуют блюда, приготовленные хозяином вечера. На кону - звание самого гостеприимного хозяина и денежный приз.</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>12.00 «СОЛДАТЫ. НОВЫЙ ПРИЗЫВ». (12+)</p> <p>18.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>19.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>20.30 «+100500». (16+)</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой - от подобного обмана не застрахован никто!</p> <p>02.40 Улётное видео. (16+)</p>	<p>09.35 «ТРЕТИЙ ПОЕДИНОК». (16+)</p> <p>06.00, 09.10, 12.35, 17.00, 03.00 Новости</p> <p>06.05, 19.05, 22.20 Все на Матч!</p> <p>09.15, 12.40, 02.40 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>09.35 «ТРЕТИЙ ПОЕДИНОК». (16+)</p> <p>11.30 «Есть тема!»</p> <p>13.00 «ПОБЕГ». (16+)</p> <p>14.55 Футбол. «Локомотив» (Россия) - «БИИК-Шымкент» (Казахстан). Международный турнир. Пр.тр.</p> <p>17.05 Прыжки в воду. Международные соревнования «Игры дружбы-2022». Пр.тр.</p> <p>19.45 Хоккей. Благотворительный матч с участием звёзд мирового хоккея. Пр.тр.</p> <p>21.20 VII Международные спортивные игры «Дети Азии». (0+)</p> <p>23.00 «ЭЛАСТИКО». (12+)</p> <p>03.05 «Третий тайм». (12+)</p> <p>03.35 «Катар-2022». (12+)</p>	<p>13.25 «Знахарка». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.35 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.35 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.50 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.55 «Порча». (16+)</p> <p>13.25 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.00 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.35 «ГОРНИЧНАЯ». (16+)</p> <p>19.00 «КАК ДОЛГО Я ТЕБЯ ЖДАЛА». (16+)</p> <p>22.50 «Порча». (16+)</p> <p>23.25 «Знахарка». (16+)</p> <p>23.55 «Верну любимого». (16+)</p> <p>00.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.15 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>02.50 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.30 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>05.20 По делам несовершеннолетних. (16+)</p>

## ГАРДЕРОБ

Мужская рубашка так давно и прочно заняла место в женском гардеробе, что уже не считается чисто мужской вещью. Белая рубашка – это вообще один из основных и обязательных элементов базового гардероба. Поэтому поговорить об этом элементе одежды всегда полезно, чем мы сегодня и займёмся.

### Классика на все случаи

Рубашка может быть прямой и приталенной, длинной и короткой, с длинным и коротким рукавом – вариантов множество. Однако классическим фасоном считается свободная рубашка прямого кроя длиной чуть ниже середины бедра с длинным рукавом. Этот фасон универсален и подходит буквально на все случаи жизни. Такая рубашка легко комплектуется и с юбкой, и с брюками, и с джинсами, и с офисным костюмом.

### Заправлять или не заправлять?

Ответ этот на вопрос напрямую зависит от образа, который мы хотим создать. Деловой стиль предполагает заправленную рубашку, во всех остальных случаях возможны варианты. Заправляя рубашку под брюки, джинсы или юбку, лучше оставлять небольшой напуск. Исключение составляют рубашки в талию – их можно и даже желательно натянуть «в струнку», это классический офисный вариант.

– Чем можно объяснить, что вы так поздно заявили о краже? Ведь сами утверждаете, что воры в квартире всё перевернули вверх дном!

– Да, но я сначала думала, что это мой муж искал чистую рубашку...



# РУБАШКА: переход из мужского шкафа в женский



### Многослойность

Самые интересные варианты получаются, если использовать рубашку в многослойных образах. Причем рубашка может быть как верхним, так и нижним слоем. Наверх, как правило, носят длинную рубашку оверсайз, а под нее можно надеть топ, футболку, лонгслив, водолазку. В таком комплекте рубашка играет роль жакета и может быть застегнута на одну пуговицу или вовсе расстегнута. Это очень хороший вариант для корпулентных особ. Рубашка снизу может оказаться под жакетом, джемпером, пуловером или даже под еще одной рубашкой – например, завязанной на талии. Кроме того, поверх рубашки можно надеть корсет, кроп-топ, сарафан.

### Пуговицы и рукава

Носить рубашку застегнутой на все пуговицы – не лучшая идея. Рубашка сама по себе – одежда довольно строгая. Эту строгость необходимо разбавлять легкой небрежностью: носить рубашку навыпуск, оставить расстегнутыми 2-3 пуговицы сверху и 1-2 снизу, закатать рукава. Очень стильно и немножко дерзко выглядит приподнятый воротник. Кроме добавления образу остроты, приподнятый воротник визуально удлиняет шею и фигуру.

### С чем носить?

Наиболее эффектно рубашка выглядит в компании вещей с контрастной фактурой – кожа, деним, кружево и т.п. Благородные ткани – парча, бархат – помогут рубашке выглядеть торжественно и при этом не слишком формально. Брутальные материалы – кожа, деним – как ни странно, подчеркнут женственность обладательницы. А если хочется сделать образ романтическим, на помощь придут нежные ткани – гипюр, кружево и т.п.

Светлана ИВАНОВА

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
08.20 «Царевна-лягушка».

TV1000
06.05 «ДОКТОР ХАУС».

РУССКОЕ КИНО
05.30 «Смешарики».

ДОМ КИНО
06.40 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС В БРИТАНИИ».

ИЛЛЮЗИОН+
01.40 «БОЛЬШАЯ ИГРА».

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
06.05 «ЛОВИ МОМЕНТ».

КИНОКОМЕДИЯ
01.20 «МАРЛИ И Я».

РОДНОЕ КИНО
01.15 «КЛАССИК».

РУССКИЙ РОМАН
07.45 «СВОДНЫЕ СЕСТРЫ».

CINEMA
07.25 «ЛАРА КРОФТ: РАСХИТЫТЕЛЬНИЦА ГРОБНИЦ».

RED
07.05 Проект «Подиум».

ПЕТРО
06.00, 21.25 «НА ПУТИ В БЕРЛИН».

СУББОТА! СУББОТА!
05.00, 05.30, 06.10, 07.00, 07.50, 08.35, 09.00, 10.00, 10.55, 11.20, 11.40, 12.50, 13.40, 15.10

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ».

CTC LOVE
06.00 «Три кота».

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «ПЕРВАЯ СТУДИЯ».

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

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
07.10 «Дела судебные. Деньги верните!».

ПОБЕДА
05.20 «ПУТЬ К ПОБЕДЕ».

ПЯТНИЦА
05.00 «ЛЮБИМЦЫ».

Ю
05.00 «Папа попал».

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины.

VIASAT HISTORY
06.10 «Невероятные изобретения».

NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 «Научные глупости».

УСАДЬБА
06.00, 18.00 Дачные радости с Мариной Рыкалиной.

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.30 Оружейные дома мира.

ЖИВИ!
00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини02.0.

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





1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	ТВУ ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К РОССИЯ К Культура	СТС СТС
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	 21.05 Вести. Местное время	 14.50 Город новостей	 14.00 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)	 01.25 Голливуд Страны Советов	 14.00 Уральские пельмени. (16+)
05.00 Телеканал «Доброе утро» 09.00 Новости 09.20 Телеканал «Доброе утро» 09.50 «Жить здорово!» (16+) 10.35 Информационный канал. (16+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 Информационный канал. (16+) 15.00 Новости (с субтитрами) 15.15 Информационный канал. (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+) 19.45 «Поле чудес». (16+) 21.00 «Время» 21.45 Премьера. Большой юбилейный концерт Григория Лепса. (12+) 00.10 «Айвазовский. На гребне волны». (12+) Полотно Ивана Айвазовского висят в Белом доме, на их фоне президент Джон Кеннеди давал пресс-конференции. Кеннеди не одинок в своем пристрастии к этому художнику - сегодня две картины Айвазовского украшают резиденцию Реджепа Эрдогана. 01.05 Информационный канал. (16+) 04.55 «Россия от края до края». (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 «60 минут». (12+) 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время 14.55 «Кто против?» (12+) 17.00 Вести 17.30 «60 минут». (12+) 20.00 Вести 21.05 Вести. Местное время 21.20 «ЛЕГЕНДА №17». (6+) Россия, 2013 г. Спортивная драма. В ролях: Данила Козловский, Олег Меньшиков. История побед и поражение великого хоккеиста Валерия Харламова, который стал легендой ещё при жизни. Легендой №17. 2 сентября 1972 года. Монреаль. Хоккейная сборная СССР с разгромным счётом 7:3 победила канадских профессионалов из НХЛ в стартовом матче эпохальной Суперсерии СССР - Канада. 23.50 «ТРЕНЕР». (12+) Россия, 2018 г. Спортивная драма. В ролях: Данила Козловский, Владимир Ильин. Юрий Столешников - восходящая звезда футбола. Он талантливый, профессиональный игрок, неоднократно приводивший свою команду к победам. 02.20 «ДУЭЛЯНТ». (16+)	06.00 «Настроение» 08.40 «ПАПА НАПРОКАТ». (12+) 11.30 События 11.50 «ПАПА НАПРОКАТ». (12+) 12.45 «СТО ЛЕТ ПУТИ». (12+) 14.30 События 14.50 Город новостей 15.05 «СТО ЛЕТ ПУТИ». (12+) 17.00 «Актёрские судьбы». (12+) 17.50 События 18.10 «ЖИЗНЬ ПОД ЧУЖИМ СОЛНЦЕМ». (12+) 19.55 «СПАСАТЕЛЬ». (16+) Россия, 2016 г. Детектив. В ролях: Александр Пашков, Михаил Химичев. Тайственное убийство жены начальника спасательного отряда Георгия Уварова потрясает жителей городка, затерянного среди лесов и озер Карельского перешейка. 21.55 «Закулисные войны. Юмористы». (12+) 22.35 Кабаре «Чёрный кот». (16+) 00.05 «ОДИНОКИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (12+) 01.35 «Петровка, 38». (16+) 01.50 «ОКНА НА БУЛЬВАР». (12+) 04.45 «Актёрские драмы. Роль как проклятье». (12+) 05.25 «Олег Ефремов. Последнее признание». (12+)	04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+) 08.00 «Сегодня» 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+) 10.00 «Сегодня» 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+) 13.00 «Сегодня» 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+) В Ушакове проходят соревнования любителей-конструкторов, в них принимает участие племянник Кафарова Игорь. 16.00 «Сегодня» 16.50 «За гранью». (16+) 17.55 «ДНК». (16+) 19.00 «Сегодня» 19.50 «ВОКАЛЬНО-КРИМИНАЛЬНЫЙ АНСАМБЛЬ». (16+) Лена, приехавшая к Славке в Москву, видит, как неизвестный пытается проникнуть в их квартиру. Она звонит в милицию, сигнал поступает Шукину. Он понимает, что это - проверка. 21.45 «ПРИГОВОРЕННЫЙ». (12+) 23.20 «Чайф 35+». Юбилейный концерт. (6+) 01.10 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+) 01.40 «АЛИБИ» НА ДВОИХ». (16+)	06.30 «Пешком...» 07.00 «Другие Романовы» 07.30 «Роман в камне» 08.00 Легенды мирового кино 08.25 23.50 «ДАВИД И ГОЛИАФ» 10.00 15.00 19.30 23.30 Новости культуры 10.15 Красуйся, град Петров! 10.45 Academia 11.35 Искусственный отбор 12.15 «Забываемое ремесло» 12.30 «Зураб Соткилава. Божей милостью певец» 13.25 «ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ» 15.05 Ансамбли. Квинтет. Элисо Вирсаладзе и Квартет имени Давида Ойстраха 15.40 «Главные слова Бориса Эйфмана» 17.05 Спектакль «Проснись и пой!» 18.45 ХХХ Музыкальный фестиваль «Звезды белых ночей» 19.45 «Смехоноста́лгия» 20.15 «Молодинская битва. Забытый подвиг» 21.00 «КВАРТЕТ ГВАРНЕРИ» СССР, 1978 г. Драма. В ролях: Михаил Кузнецов, Юрий Соломин. 01.25 Голливуд Страны Советов 01.40 «Искатели» 02.30 «Шут Балакирев». «Про Ерша Ершовича»	06.00 Ералаш. (0+) 06.05 «Три кота». (0+) 06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+) 07.00 «Том и Джерри». (0+) 09.00 «Галилео». (12+) 10.00 «ПЕРЕВОЗЧИК. НАСЛЕДИЕ». (16+) 11.55 «ПЕРЕВОЗЧИК-3». (16+) Франция, 2008 г. Криминальный боевик. В ролях: Джейсон Стэйтем, Франсуа Берлеан. Фрэнк Мартин решил поменять работу «перевозчика» на спокойную и уединённую жизнь во французской Ривьере. Но его планам не суждено сбыться - к нему обратился бывший солдат из отряда «Дельта»... 14.00 Уральские пельмени. (16+) 14.40 Шоу «Уральских пельменей». (16+) 21.00 «ОДНОКЛАССНИКИ». (16+) США, 2010 г. Комедия. В ролях: Адам Сэндлер, Кевин Джеймс, Крис Рок. Спустя тридцать лет после окончания школы пятеро друзей встречаются на похоронах своего тренера по баскетболу и тут же решают рвануть вместе на уик-энд к озеру. 23.00 «ОДНОКЛАССНИКИ-2». (16+) 01.00 ПРЕМЬЕРА! «ХОЛМС И ВАТСОН». (16+) 02.35 «ВОРОНИНЫ». (16+) 05.40 «6 кадров». (16+)
5 5-й КАНАЛ	★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА	ОТР ОТР	МОСКВА24 МОСКВА 24	360° ПОДМОСКОВЬЕ	МОСКВА. ДОВЕРИЕ
05.00 «Известия». (16+) 05.30 «ПАСЕЧНИК». (16+) 07.00 «БАТАЛЬОНЫ ПРОСЯТ ОГНЯ». (12+) СССР, 1985 г. Военный. В ролях: Александр Збруев, Олег Ефремов, Игорь Скляр, Борислав Брондуков. Два батальона брошены на занятый немцами берег Днепра, чтобы отвлечь на себя силы противника. 09.00 «Известия». (16+) 09.30 «БАТАЛЬОНЫ ПРОСЯТ ОГНЯ». (12+) 13.00 «Известия». (16+) 13.30 «ПАСЕЧНИК». (16+) 17.30 «Известия». (16+) 18.00 «ПАСЕЧНИК». (16+) 19.40 «СЛЕД». (16+) 01.00 «Светская хроника». (16+)	05.40 «ЗАБЫТЫЙ». (16+) 07.25 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (12+) 09.00 13.00 18.00 Новости дня. (16+) 09.20 «КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ БАСТИОНЫ». (12+) 11.25 12.10 «Легенды армии». (12+) 13.25 14.05 19.00 «ОТРЫВ». (16+) 14.00 Военные новости. (16+) 18.40 «Время героев». (16+) 23.00 «Музыка+». (12+) 23.55 «ЧЕРНЫЙ ОКЕАН». (16+) 01.20 «ИХ ЗНАЛИ ТОЛЬКО В ЛИЦО». (12+) 02.45 «Революция. Западная для России». (12+) 05.30 «Перелом». (16+)	05.40 «ФАЛЬШИВОМОНЕТИЧКИ». (16+) 07.30 15.10 «Календарь». (12+) 08.00 ОТражение-1 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости 10.10 «СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА». (6+) 11.50 «То, что задело». (12+) 12.05 «Большая страна». (12+) 13.20 ОТражение-2 15.35 «Сыны России». (12+) 16.05 «Очень личное». (12+) 16.30 «Документальный экран Л. Млечина». (12+) 17.00 «ШУМНЫЙ ДЕНЬ». (6+) 18.45 «Сходи к врачу». (12+) 19.30 ОТражение-3 21.00 «ЧЕТВЕРТЫЙ». (12+) 22.15 «Моя история». (12+) 23.00 «ГЛОРИЯ». (18+)	06.00 «Утреннее вещание» 06.55 08.55 09.55 10.55 11.10 12.25 14.10 15.25 17.55 19.55 21.55 «Атмосфера». (0+) 11.00 «Новости (каждый час)». (16+) 11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+) 13.45 16.50 20.50 00.30 03.30 «The City». (12+) 13.50 16.45 «Доктор 24». (12+) 18.15 «Интервью». (12+) 18.35 «Жизнь в большом городе». (12+) 19.30 22.25 01.30 04.15 «Личная территория». (12+) 21.15 23.45 03.20 «Московский патруль». (16+) 23.15 02.30 «Рейд». (16+) 00.35 03.35 «WOW эффект». (12+)	05.00 23.30 «Бизнес Подмосковья». (12+) 05.30 12.30 «Новости Московской области» 07.30 14.40 15.10 «Внимание! Еда!» (12+) 08.05 22.50 «Интервью 360» 08.35 09.10 «Горизонт приключений. Север». (12+) 09.00 «Новости 360 (каждый час)» 09.35 17.25 «Быстрые деньги» 10.10 «Вкусно, как в кино» 11.00 «Подмосковье. Работаем» 11.30 «Простая медицина» 13.00 «Маршрут построен». (12+) 14.10 «Кругосветка». (12+) 15.30 16.10 17.05 «Вкусно» 18.10 «Арктика». (12+) 19.15 «Город с историей». (12+) 21.00 «Армагеддон». (12+) 21.50 «Усков 360». (12+) 23.20 «ЧП 360». (16+)	06.35 «Тайны кино». (12+) 07.20 «В главной роли». (12+) 08.05 «Это было смешно» 08.35 16.05 «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН». (12+) 10.00 «Тайны нашей эстрады». (12+) 10.30 «Юмор на все времена». (12+) 11.25 20.00 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (12+) 13.00 «ДРАГОЦЕННЫЙ ПОДАРОК». (6+) 14.30 23.15 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (12+) 17.35 Звёзды советского экрана. (12+) 18.10 02.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) 21.30 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)

● Сериалы ● Фильмы (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

Телепрограмма и фотоанонсы предоставлены компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «ХЕЛЛБОЙ». (16+)</p> <p>05.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>07.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>11.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «ХЕЛЛБОЙ». (16+)</p> <p>22.10 «ХЕЛЛБОЙ: ГЕРОЙ ИЗ ПЕКЛА». (16+)</p> <p>01.00 «СОЛОМОН КЕЙН». (16+)</p> <p>02.40 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ-5: КРОВНОЕ РОДСТВО». (16+)</p>	<p>09.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.50 «ОТРЯД САМОУБИЙЦ». (16+)</p> <p>19.00 «Где логика?» (16+)</p> <p>20.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>21.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>22.00 «Импровизация». (16+)</p> <p>23.00 «Прожарка». (18+)</p> <p>00.00 «ВОЛК С УОЛЛ-СТРИТ». (18+)</p> <p>03.00 «Импровизация». (16+)</p> <p>04.35 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>05.20 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.10 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>19.30 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 «Старец». (16+)</p> <p>11.50 «УИДЖИ». (16+)</p> <p>12.25 Гадалка. (16+)</p> <p>13.35 «ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ». (16+)</p> <p>14.40 Бульбуль договаривается о собеседовании на работу к Пурабу, другу Абхи.</p> <p>14.40 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>19.30 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)</p> <p>Во время работы над последней главой комикса W, которую ждут буквально все, художник О Сонму исчезает прямо из своего кабинета...</p> <p>22.00 «ПЯТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ». (16+)</p> <p>00.15 «ОНА». (16+)</p> <p>02.15 «ПРЕЗУМПЦИЯ НЕВИНОВНОСТИ». (16+)</p> <p>04.00 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой.</p> <p>04.00 Молодой ученик. (0+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>21.00 Решала. (16+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.10 Невероятные истории. (16+)</p> <p>07.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>08.00 Дорога. (16+)</p> <p>Всё, с чем можно столкнуться на российских трассах. Расследования особенностей национальной езды и поиск виновников дорожного беспредела докажут, что за рулём нужно быть максимально внимательным.</p> <p>10.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>12.00 «СОЛДАТЫ. НОВЫЙ ПРИЗЫВ». (12+)</p> <p>18.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>21.00 Решала. (16+)</p> <p>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.</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 Улётное видео. (16+)</p>	<p>23.00 «ВЕЛИКИЙ ГЭТСБИ». (16+)</p> <p>06.00, 09.00, 12.35, 14.55, 17.10, 22.10, 03.00 Новости</p> <p>06.05, 16.40, 22.15 Все на Матч!</p> <p>09.05 «ТРОЙНОЙ ПЕРЕХВАТ». (16+)</p> <p>11.30 «Есть тема!»</p> <p>12.40, 02.40 Лица страны. (12+)</p> <p>13.00, 15.00 «ПОБЕГ». (16+)</p> <p>15.55 Гольф. Открытый чемпионат Московской области. (0+)</p> <p>17.15 Прыжки в воду. Международные соревнования «Игры дружбы-2022». Пр.тр.</p> <p>19.30 Бокс. Командный Кубок России. Пр.тр.</p> <p>21.00 «Борзенко: Ринг за колючей проволокой». (16+)</p> <p>23.00 «ВЕЛИКИЙ ГЭТСБИ». (16+)</p> <p>01.45 Автоспорт. Российская Дрифт серия. Гран-при-2022. (0+)</p> <p>03.05 «Рецептура». (0+)</p> <p>03.35 «Катар-2022». (12+)</p>	<p>11.55 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.40 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.40 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.55 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.00 «Порча». (16+)</p> <p>13.30 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.05 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.40 «Преступления страсти». (16+)</p> <p>19.00 «КАК ДОЛГО Я ТЕБЯ ЖДАЛА». (16+)</p> <p>23.00 «Порча». (16+)</p> <p>23.30 «Знахарка». (16+)</p> <p>00.00 «Верну любимого». (16+)</p> <p>00.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.20 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>03.00 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>04.40 «6 кадров». (16+)</p> <p>04.50 По делам несовершеннолетних. (16+)</p>	

## ОТДОХНИ!

Петербург не зря называют северной Венецией, ведь в его черте в общей сложности расположено около 94 рек, рукавов, притоков и почти 300 километров каналов. Причём протяжённость 20 искусственных каналов составляет более 160 км. Предлагаем попутешествовать по этому великолепию.

**1** Эта река, заключённая сегодня в гранитные набережные, поначалу была широкой (до 200 м) окраинной болотной речкой. Мелководье постепенно застраивалось, русло углублялось, но судьбоносным моментом для скромной речки стало создание Летнего сада. В процессе строительства обнаружилось, что воды вырытого Лиговского канала будет недостаточно для работы фонтанов в Летнем саду. Решили, что воду будут брать из ближайшей реки. Нетрудно догадаться, что речка, которую именовали то Безымянным Ериком, то Голодушей, стала называться именно так...

а) Мойка. б) Муя. в) Фонтанка.

**2** Мост, открытый в 1716 году на южной границе Санкт-Петербурга, был местом проверки документов. Причём бумаги должны были предоставлять и те, кто въезжал в город, и те, кто покидал столицу. Изначально мост был деревянным, со шлагбаумом. Затем он стал каменным, а в 1849 году его укра-

# ТАЙНЫ МОСТОВ И КАНАЛОВ Санкт-Петербурга

силы скульптурными группами «Укрощения коня человеком» Петра Клодта. Какой мост через Фонтанку украшают четыре конные скульптуры?

а) Аничков. б) Английский. в) Измайловский.

**3** Эрмитажный мост на Зимней канавке имеет негласное название «Мост Лизы». Мировую известность он получил после выхода оперы Петра Ильича Чайковского «Пиковая дама» в 1890 году. Один из трагических эпизодов оперы (третье действие, когда героиня бросается с Эрмитажного мостика в воды Зимней канавки) появился под влиянием реальных событий, которые были описаны в одной из петербургских газет 1868 года. Некая Юлия Петрова завершила свою несчастную любовь именно таким способом. В повести А.С. Пушкина «Пиковая дама» такого элемента сюжета нет. Со-

хранились данные, что Чайковский переслал вырезку из газеты с этим событием брату Модесту, где просил добавить этот момент в либретто оперы. Почему это «Мост Лизы», а не «Мост Юлии»?

а) Лизой звали героиню оперы Чайковского. б) Лизой звали героиню повести Пушкина. в) Чайковский посвятил оперу императрице Елизавете Петровне.

**4** Банковский мост над каналом Грибоедова – пешеходный, первоначально назывался «цепным пешеходным мостом о четырёх Грифах на Екатери-

нинском канале». Он соединяет Казанский и Спасский острова. Спроектировал мост инженер Вильгельм фон Треттер, открытие состоялось 24 июля 1826 года. Сооружение украшают чугунные изваяния, над которыми скульптор Павел Петрович Соколов трудился около пяти месяцев. Через десяток лет мост стали называть Банковским, так как рядом располагалось здание Ассигнационного банка. Украшающие мост изваяния являются образцом ампириной монументальной скульптуры и объектами культурного наследия России федераль-

ного значения. Как называются угловые скульптуры Банковского моста?

а) Грифоны. б) Крылатые львы. в) Крылатые кони.

**5** Этот канал был назван Петром I лично. Подрядчика Семёна, руководившего строительством канала от Невы до Мойки в 1719-1720 годах, царь уважал за талант и золотые руки. Настолько, что пообещал назвать сооружение его именем. Интересно, что при строительстве Благовещенского моста в 1847 году часть канала была заключена под землю. Эта подземная часть фигурирует в романе Всеволода Крестовского «Петербургские трущобы», по мотивам которого снят сериал «Петербургские тайны». Как называется канал?

а) Волковский. б) Матисов. в) Крюков.

### ТУРИЗМ И ОТДЫХ

■ (495) 643-30-04 Абхазия от 1600 рублей с 3-х раз. питанием. Сочи, Анапа, Геленджик от 1800 рублей с 3-х раз. питанием. Крым от 1800 рублей с 3-х раз. питанием. Метро Красные ворота, ул. Садово-Спасская, д.20, стр.1, оф. 513. 000 «Гарант»

На правах рекламы

### ОТВЕТЫ

1-в. Фонтанка.  
2-а. Аничков.  
3-а. Лизой звали героиню оперы Чайковского и повести Пушкина.  
4-б. Крылатые львы.  
5-в. Крюков.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.40 «СВЕРСТНИЦЫ». (16+)
08.05 «Каникулы Бонифация». (0+)

TV1000
06.05 «ДОКТОР ХАУС». (18+)
07.40 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ». (12+)

РУССКОЕ КИНО
05.30 «Смешарики». (6+)
07.10 «Фиксики». (6+)

ДОМ КИНО
06.00 «Ералаш». (6+)
06.30 «ХОЛОП». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+
01.50 «ЗАЩИТНИК». (18+)
03.20 «ОПЕРАЦИЯ «КОЛИБРИ».

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
06.20 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.55 «ДОМ СПАНОРМАЛЬНЫМИ ЯВЛЕНИЯМИ». (16+)

РОДНОЕ КИНО
00.35 «БРАТ-2». (16+)
03.25 «ЛИВЕНЬ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН
07.15 «НАЧАТЬ СНАЧАЛА. МАРТА». (16+)

CINEMA
06.20 «ШАГ ВПЕРЕД». (16+)
08.00 «ГРЯЗНЫЕ ТАНЦЫ».

red .RED
07.05 Проект «Подним». Все звезды. (16+)

РЕТРО
06.00 «ИНСПЕКТОР ГАИ». (16+)
07.15 «ШИНЕЛЬ». (12+)

суббота! СУББОТА!
05.00, 08.30, 06.10, 07.10, 08.00, 08.55, 09.20,

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)

CTC LOVE
06.00 «Три кота». (0+)
07.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (12+)

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «ПЕРВАЯ СТУДИЯ». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
07.00 «Дела судебные. Деньги верните!». (16+)

ПОБЕДА
04.30 «ПУТЬ К ПОБЕДЕ». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 «ЛЮБИМЦЫ». (16+)
05.50 Пятница News.

Ю
05.00 «Папа попал». (16+)
08.10 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ».

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.00 «Россия. Связь времен». (12+)

VIASAT HISTORY
06.20 «Невероятные изобретения». (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 «Научные глупости». (16+)
06.20 Сесар Миллан: главный в стае.

Усадьба
08.30 Лучки-пучки. (12+)
08.45 ЗаСада. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.30 Рождение клинка. (16+)
07.00 Рыбалка на Черемшане. (6+)

ЖИВИ!
00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини02.0. (12+)





REN	TNT	ТВ-3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!»</p> <p>08.00 «О вкусной и здоровой пище». (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.00 Самая полезная программа. (16+)</p> <p>11.00 13.00 «Военная тайна»</p> <p>14.30 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>15.30 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>17.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>18.00 20.00 «ВОДНЫЙ МИР». (12+)</p> <p>21.05 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ». (16+)</p> <p>23.25 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ-2: ПОВТОРНЫЙ УДАР». (16+)</p> <p>01.20 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ-3: ВОЗВРАЩЕНИЕ ЧУДОВИЩ». (16+)</p> <p>03.00 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ-4: ЛЕГЕНДА НАЧИНАЕТСЯ». (16+)</p> <p>04.35 «Тайны Чапман». (16+)</p>	<p>21.00 «Музыкальная интуиция». (16+)</p> <p>07.00 «Смешарики: Пинкод». (6+)</p> <p>07.30 «Чудо-Юдо». (6+)</p> <p>09.00 «Перезагрузка». (16+)</p> <p>09.30 «Модные игры». (16+)</p> <p>10.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>15.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>Шутки в Comedy Club заразны, но не опасны. Наоборот, они способны качественно повысить уровень жизни граждан огромной страны. Смотрите, даже доллар и евро падают со смеху, а настроение у нефти растет прямо на глазах!</p> <p>21.00 «Музыкальная интуиция». (16+)</p> <p>23.00 «ХБ». (18+)</p> <p>00.00 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>02.40 «Импровизация». (16+)</p> <p>04.15 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>05.55 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.45 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>09.15 «Слепая». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.15 «Слепая». (16+)</p> <p>10.45 «Феномен Ванги». (16+)</p> <p>11.45 «Ванга. Испытание даром». (16+)</p> <p>13.00 «ДОМ У ОЗЕРА». (16+)</p> <p>15.00 «2:22». (16+)</p> <p>16.45 «ПЯТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ». (16+)</p> <p>Канада, США, 2009 г. Фантастика. В ролях: Крис Эванс, Камилла Белль. С давних пор в мире существуют люди, обладающие уникальными и сверхъестественными способностями.</p> <p>19.00 Пророчество-2022 - что дальше? (16+)</p> <p>20.00 «ПРОКЛЯТИЕ АННА-БЕЛЬ: ЗАРОЖДЕНИЕ ЗЛА». (16+)</p> <p>22.15 «ПРОКЛЯТИЕ АННА-БЕЛЬ». (16+)</p> <p>00.15 «РЕИНКАРНАЦИЯ». (18+)</p> <p>02.15 «ПРОСТО ПОМИЛОВАТЬ». (16+)</p> <p>04.30 «Властили». (16+)</p>	<p>21.00 «+100500». (16+)</p> <p>06.00 Супершеф. (16+)</p> <p>07.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+)</p> <p>08.40 «СОЛДАТЫ. НОВЫЙ ПРИЗЫВ». (12+)</p> <p>Россия, 2004-2013 гг. В ролях: Иван Моховиков, Александр Лымарев, Алексей Маклаков. Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идет о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине.</p> <p>21.00 «+100500». (16+)</p> <p>01.30 Рюкзак. (16+)</p> <p>Тревел-шоу «Рюкзак» даёт участникам уникальный шанс посмотреть мир! И даже выиграть денежный приз. Но сначала им придется пройти испытание: добраться из пункта А в пункт Б в паре с незнакомым попутчиком в неизвестной стране.</p> <p>02.20 Улётное видео. (16+)</p>	<p>00.30 «БРЮС ЛИ». (16+)</p> <p>06.00 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>07.00, 09.10, 12.05, 14.55, 03.00 Новости</p> <p>07.05, 12.10, 23.30 Все на Матч!</p> <p>09.15 «Как утёнок-музыкант стал футболистом». (0+)</p> <p>09.25 «Кто получит приз?» (0+)</p> <p>09.35 «ВИРУСНЫЙ ФАКТОР». (16+)</p> <p>12.55 Регби. «Локомотив-Пенза» - «Енисей-СТМ» (Красноярск). PARI ЧР. Прямая трансляция</p> <p>15.00 Бокс. Командный Кубок России. Пр.тр.</p> <p>17.00 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Локомотив» (Москва). Пр.тр.</p> <p>19.30 Бокс. Матч ТВ Кубок Победы. Пр.тр.</p> <p>21.25 Футбол. «Лейпциг» - «Бавария». Пр.тр.</p> <p>00.30 «БРЮС ЛИ». (16+)</p> <p>03.05 «Всё о главном». (12+)</p>	<p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>08.05 «НЕ ХОДИТЕ, ДЕВКИ, ЗАМУЖ». (16+)</p> <p>09.25 «РОДНЯ». (16+)</p> <p>СССР, 1981 г. Мелодрама. В ролях: Нонна Мордюкова, Светлана Крючкова. Мария Коновалова приезжает в город навестить дочь и внучку...</p> <p>11.25 «НЕ ОТПУСКАЙ». (16+)</p> <p>Украина, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Матвей Зубалевич, Евгения Нохрина, Ксения Мишина. Максим и Рита дружат с младших классов. К выпускному их дружба уже перерастает в большую и искреннюю любовь. Но случается несчастье, которое навсегда делит их судьбы.</p> <p>19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)</p> <p>22.55 «ГОРИЗОНТЫ ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>02.05 «НЕ ОТПУСКАЙ». (16+)</p> <p>05.05 «6 кадров». (16+)</p> <p>05.30 «Преступления страсти». (16+)</p>	

### ШЕСТИУГОЛЬНИК

1. Тонкий кусочек хлеба. 2. Денежка звонкая, а не хрустящая. 3. «Точка, точка, запятая - вышла ... кривая». 4. Дословная выдержка из текста. 5. Владелец заводов, газет, пароходов. 6. Выяснение «кто круче» у хитменнов. 7. Горбушка от каравая. 8. Сапоги, превращенные в ботинки. 9. Философ, учивший Платона. 10. Агрегат фрезеровщика. 11. Самая маленькая ящерица, что умеет бегать по потолку. 12. Сухое печенье, которому насолит. 13. Душевая ... защищает ванную от брызг воды. 14. Имя девушки из знаменитой грузинской песни. 15. Покидание гимнастки. 16. Вкусно приготовленная свиная нога. 17. Спаниель, спец по вальдшнепам. 18. Он же матадор. 19. Ни капельки не мудрец. 20. Дипломатический, кадетский, Пажеский. 21. Архитектурный стиль с завитушками. 22. Нечто путаное и непонятное. 23. Гармонь - хромка, а край льда - ... 24. Тяжелая тяпка. 25. Ковер под седлом.

26. Свеча после «выполнения задания». 27. Жаждоутолителю внутри кокоса. 28. Заставляет себя упрашивать. 29. Советский писатель по имени Самуил, автор пьесы-сказки «Двенадцать месяцев». 30. На востоке какой страны находится верхнее течение Замбези? 31. Витиеватая линейка.

Ответы: 1. Ломтик. 2. Монета. 3. Рожница. 4. Цитата. 5. Ломтик. 6. Монета. 7. Рожница. 8. Цитата. 9. Ломтик. 10. Монета. 11. Рожница. 12. Цитата. 13. Ломтик. 14. Монета. 15. Рожница. 16. Цитата. 17. Ломтик. 18. Монета. 19. Рожница. 20. Цитата. 21. Ломтик. 22. Монета. 23. Рожница. 24. Цитата. 25. Ломтик. 26. Монета. 27. Рожница. 28. Цитата. 29. Ломтик. 30. Монета. 31. Рожница.

## СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

### ВЕСЬ СПЕКТР УСЛУГ

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

**ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ**

#### ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

**ИМПЛАНТАЦИЯ ПОД «КЛЮЧ»**  
ИМПЛАНТ OSSTEM + ЦИРКОНИЕВАЯ КОРОНКА

только до 31.08.2022!!! **32 000 р.**

- Консультация, составление комплексного плана лечения.....**бесплатно**
- Профессиональная гигиена зубов (Air Flow + ультразвуковая чистка + полировка эмали).....**2200 р.**
- Пломба светоотверждаемая Composite.....**950 р.**
- Металлокерамическая коронка Discera под «ключ» (ед.).....**4500 р.**
- Съемный протез (отечественный) под «ключ».....**9900 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D.....**2500 790 р.**
- Панорамный рентген.....**470 400 р.**

\*акция до 31.08.2022. 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», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85  
м. «Медведково», Студеный 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. «Проспект Мира», Олимпийский проспект, д. 22, (495) 181-01-01  
ООО «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. ООО «ЭТА», Лиц. № ЛО 77-01-020888 15 декабря 2020 года Реклама

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА**









REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
03.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	00.00 «Битва экстрасенсов». (16+)	09.15 Гадалка. (16+)	01.30 Рюкзак. (16+)	09.50 «ЭЛАСТИКО». (12+)	19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
05.00 «Тайны Чапман». (16+)	07.00 «Смешарики: Пинкод». (6+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Супершеф. (16+)	06.00 Смешанные единоборства. Пр.тр.	06.30 «Преступления страсти». (16+)
05.55 «Огонек-Огниво». (6+)	09.00 «Смешарики. Легенда о золотом драконе». (6+)	09.15 Гадалка. (16+)	07.00 Утилизатор. (12+)	08.00, 09.30, 22.00, 02.45 Новости	07.15 «БЕЗОТЦОВЩИНА». (16+)
07.30 09.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)	10.30 «САШАТАНЯ». (16+)	10.15 «ЧЕЛЮСТИ-2». (16+)	Популярное шоу расширяет географию проекта. Теперь команда Юрия Сидоренко будет утилизировать и тюнинговать авто по всей Сибири. Участник программы сможет продать свой старый автомобиль по выгодной цене и заработать ещё, ответив на вопросы викторины. В конце программы он должен будет сделать выбор.	08.05, 16.55, 22.10 Все на Матч!	09.10 «УСЛЫШЬ МОЁ СЕРДЦЕ». (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	15.00 «ОСТРОВ». (16+)	12.30 «ПРОКЛЯТИЕ АННА-БЕЛЬ». (16+)	Участник программы сможет продать свой старый автомобиль по выгодной цене и заработать ещё, ответив на вопросы викторины. В конце программы он должен будет сделать выбор.	09.35 «Спорт Тоша». (0+)	09.10 «УСЛЫШЬ МОЁ СЕРДЦЕ». (16+)
09.55 «БИБЛИОТЕКАРЬ-3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ». (16+)	Идиллию в отношениях Леши и Марго внезапно нарушает новое обстоятельство - тайна Марго, которая может навсегда их разлучить. Между Костей и Надей разгорается конфликт, который сильно задевает гордость обоих. Никто из них не хочет уступить...	14.30 «ЧЕРНОБЫЛЬ-2. ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ». (16+)	08.40 «СОЛДАТЫ. НОВЫЙ ПРИЗЫВ». (12+)	11.35, 15.55 Автоспорт.	Россия, 2009 г. Мелодрама. В ролях: Людмила Свитова, Дмитрий Исаев. Провинциальная девушка Таня Клочкова работает официанткой в кафе, расположенном на трассе, и живет с матерью в поселке.
11.50 13.00 «ИНДИАНА ДЖОНС: В ПОИСКАХ УТРАЧЕННОГО КОВЧЕГА». (12+)	19.00 «Комеди Клаб». (16+)	Новый сезон популярного фантастического сериала. В прошлом сезоне Паше и его друзьям удалось совершить прыжок в прошлое и предотвратить катастрофу на Чернобыльской АЭС.	21.00 «+100500». (16+)	12.40 Синхронное плавание. Международные соревнования «Игры дружбы-2022». Пр.тр.	11.00 «УРАВНЕНИЕ ЛЮБВИ». (16+)
14.40 17.00 «ИНДИАНА ДЖОНС И ХРАМ СУДЬБЫ». (12+)	23.00 «Женский стендап». (16+)	22.00 «ЧЕРНОБЫЛЬ: ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ. ФИНАЛ». (16+)	Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для ЧЕ.	13.55 Футбол. Международный турнир. Пр.тр.	Россия, 2011 г. Мелодрама. В ролях: Наталия Антонова, Александр Робах, Дмитрий Муляр. Татьяна посвятила всю жизнь своей семье - любимому сыну Дениске и супругу.
17.30 19.55 «ИНДИАНА ДЖОНС И ПОСЛЕДНИЙ КРЕСТОВЫЙ ПОХОД». (12+)	00.00 «Битва экстрасенсов». (16+)	00.15 «НЕРВ». (16+)	Зачем волшебник гоняет на самокате, а Дарт Вейдер играет на волынке?..	17.25 Футбол. «Крылья Советов» (Самара) - «Торпедо» (Москва). Пр.тр.	19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
20.30 «ИНДИАНА ДЖОНС И КОРОЛЕВСТВО ХРУСТАЛЬНОГО ЧЕРЕПА». (12+)	02.40 «Импровизация». (16+)	01.45 «РЕИНКАРНАЦИЯ». (18+)	01.30 Рюкзак. (16+)	19.30 Футбол. Чемпионат Европы-2022. Пр.тр.	22.45 «ГОРНИЧНАЯ». (16+)
23.25 «ОСОБНЯК «КРАСНАЯ РОЗА». (16+)	04.15 «Comedy Баттл». (16+)	03.45 «Городские легенды». (16+)	02.10 Улётное видео. (16+)	21.00 «После футбола» с Черданцевым	02.20 «НЕ ОТПУСКАЙ». (16+)
03.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	05.00 «Открытый микрофон». (16+)			23.10 Смешанные единоборства. (16+)	05.20 «Преступления страсти». (16+)
	05.50 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)			00.30 «ТРОЙНОЙ ПЕРЕХВАТ». (16+)	
				02.50 Автоспорт. (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.

А что у нас за шум и гам в отделе кадров? – Вера влетела в кабинет, бросила на стул сумку и налила себе воды из кулера. – Фух, ну и жара сегодня, чуть не сварилась, пока по пробкам на работу добралась. Три дня лило как из ведра, а теперь пекло. Парит ужасно.

– Да, жарковато, – согласился Быков. – И в отделе кадров знойно. Ты сама сходи полюбопытствуй.

Вера заинтригованно посмотрела на коллегу. Допила воду, смяла пластиковый стаканчик и бросила в мусорную корзину.

– Что ж, пожалуй, пойду гляну, – согласилась она. В отделе кадров было шумно и многолюдно. Вера не сразу отыскала источник этого сумбура, а когда отыскала, даже взвизгнула от восторга:



– Ритка, ты? Откуда? Б елокурое, кудрявое, воздушное и одухотворенное существо двинулось ей навстречу, тоже радостно

взвизгивая и широко улыбаясь:

– Верочка! – Рита заключила следователя в объятия. – А я вот к вам вернулась. Примете обратно?

Рабочий день был скопомкан. Разговорами, чаепитиями, обсуждениями планов и коллег, перемыванием косточек мужьям. А вечером было решено, что наутро все едут на дачу к Рите и Илье – ее мужу и бывшему следователю Управления – на шашлыки.

Утром Вера горько об этом пожалела, когда будильник в семь утра возвестил, что выпастись в свой единственный на этой неделе выходной не получится. Надо было отвезти Юрочку к бабушке, встретиться с Ритой и Ильей, закупить мясо и что там еще жарят на мангале, ну и все такое прочее, что сопутствует дачно-шашлычной субботе.

«Поезжайте первыми, – отправили Веру с Ритой на дачу мужа, стоило их познакомиться, – отдохните, мы сами все закупим».

Рита обрадовалась: В ера, это же здорово! У нас там недалеко прекрасное озеро. Искупаемся, позагораем. Ты же взяла купальник? Ой, мы с Ильей в прошлое воскресенье на даче были, накупали и-ис. А там еще и земляника пошла. Ты любишь землянику? А варенье варишь? Если нет, я тебе дам попробовать, начнешь варить. Оно ужасно вкусное.

Вера уже и забыла, сколько энергии и задора в ее бывшей коллеге. Даже управляя автомобилем, она не прекращала щебетать без умолку, подмечать что-то необычное по пути, пить воду и комментировать дорожную обстановку.

– Проходи-проходи, – пригласила она Веру в дом, когда женщины прибыли на место. – Я тебе сейчас тапочки дам, они у меня в калошнице. – Ой, вот они, – удивилась она, увидев тапочки, стоящие рядом с вешалкой. – А я

была уверена, что, уезжая, в тумбочку их убрала. Наверное, забегалась и забыла. Бери, надевай, а то на втором этаже у нас ковровое покрытие, а внизу кафель на кухне. Ноги замерзнут. Пошли наверх, я тебе покажу, где можно переодеться в купальник.

Женщины поднялись наверх. Н адо же, окно забыли закрыть с Ильей. Как же это мы так? Хорошо, что никто не влез за неделю, – Риточка, утопая в пушистом ворсе ковра, подошла к балконному окну и задвинула его створку. – Ну что, пойдём кофейку сварим, и на озеро? Давай переодевайся и спускайся.



Почему Вера огорчилась, попав на дачу к Рите?

Ответ и продолжение Вериних дачных приключений читайте в следующем номере.

Ответ на загадку в № 28: водитель утверждает, что при аварии его выбросило из машины. Но машина на скорости влетела в стог сена, зарывшись в него бампером и капотом. Вылететь при такой аварии мужчина мог только через лобовое стекло, а никак не из боковой двери. Но лобовое стекло цело. Да и ключ от багажника и зажигания водитель достал из кармана. Если бы случилась авария, и его выбросило, как он говорит, из машины, ключи бы остались в замке зажигания. К тому же у машины оказался измят бок, а в стог сена она въехала передним бампером. Имитация аварии ради получения страховки? Похоже на то.







Все объявления на правах рекламы

**ДВЕРИ**

## ДОК ПРОИЗВОДСТВО ДВЕРЕЙ

# ДВЕРИ

МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ

✂ **ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА** **СКИДКИ до 30%**

**ДЕРЕВЯННЫЕ ДВЕРИ:** межкомнатные, входные, для ванной и туалета, для офисных помещений, арки, порталы, шкафы, антресоли.  
**СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ:** квартирные, тамбурные, парадные, противопожарные, решетки, козырьки, ворота, ограды, заборы и т.п.

**ВETERANAM NOBOSELAM CТАPШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ**

**ЗАМЕНА ЗАМКОВ**

1 ЧАС И МАСТЕР У ВАС | Для ветеранов и для людей с ограниченными возможностями действует социальная программа «НАРОДНЫЕ ДВЕРИ»

БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ ОТ ПРОСТЫХ ДО ЗЛИТНЫХ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДВЕРЕЙ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ПРОЕКТУ

ОТДЕЛ ЗАКАЗОВ  
8:00 – 21:00  
БЕЗ ВЫХОДНЫХ

**8 (495) 208-03-88**

## ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ

# ДВЕРИ

АРКИ  
АНТРЕСОЛИ  
ШКАФЫ

- ДЕРЕВЯННЫЕ
- СТАЛЬНЫЕ
- МЕЖКОМНАТНЫЕ
- ВХОДНЫЕ

**ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА!** *3-я дверь в подарок!*

Сервисное (обивка дверей, замена замков) и гарантийное обслуживание.

**8 (499) 408-40-71**  
ЗАМЕР, ДОСТАВКА - БЕСПЛАТНО, УСТАНОВКА.

**БЫТОВАЯ ТЕХНИКА**

## РЕМОНТ

### ХОЛОДИЛЬНИКОВ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН

**8 (495) 177-45-76**  
**8 (901) 519-52-48**

Вызов бесплатно  
Пенсионерам скидки

## РЕМОНТ НА ДОМУ

- Стиральных машин
- Холодильников

от 400 р.  
Гарантия  
Скидки 30%  
Выезд бесплатно

**8-495-109-33-56**  
**8-977-000-93-81**

**СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ**

# ЗАМКИ

ВРЕЗКА  
ЗАМЕНА  
РЕМОНТ  
УСТАНОВКА  
УКРЕПЛЕНИЕ  
ВСКРЫТИЕ

**(495) 740-21-51**  
круглосуточно

## ЭМАЛИРОВКА ВАНН

от завода

**8 (495) 782-63-86**  
**8 (495) 782-51-63**

Выезд по Москве и МО без выходных

## РЕМОНТ ВАННЫХ КОМНАТ

АКРИЛОВЫЙ ВКЛАДЫШ  
ПАНЕЛИ ПВХ, ПЛИТКА,  
САНТЕХНИКА, НЕДОРОГО!

**8-495-761-36-10**

**8 (905) 557-77-37** Косметический ремонт за 3 дня! Идеальная чистота и качество. Обои, покраска, подготовка стен и потолков, электрика, ламинат, плинтуса. Семейная пара – Слава и Ольга. Доставка материалов. Пенсионерам скидки! Работаем на результат. Тел.: 8 (905) 557-77-37

**8 (495) 978-03-44** РЕМОНТ КВАРТИРЫ ПОЭТАПНО: обои, плитка, сантехника, электрика. ЦИКЛЁВКА и ремонт паркета. Укладка массива, ЛАМИНАТА, доски. НАТЯЖНОЙ ПОТОЛОК. ОКНА, остекление лоджий. Монтаж входных и межкомнатных ДВЕРЕЙ, предоставляем модели дверей. Выбор материалов. Выезд в область. Недорого. Пенсионерам скидки. Тел.: 8 (495) 978-03-44

**8 (905) 745-72-90** Малярные работы. Выравнивание стен, потолков и шпатлёвка. Покраска. Обои. Ламинат. Электрика. Тел.: 8 (905) 745-72-90

**8 (916) 471-14-83** Ремонт квартир под ключ. Все виды отделочных работ, любой сложности. Качественно и недорого! Штукатурка, стяжка, шпатлёвка, покраска, электрика, сантехника, плитка, ламинат. Ванна под ключ. Гарантия и качество, разметка бесплатно. Пенсионерам хорошие скидки. Буду рад вам помочь. Тел.: 8 (916) 471-14-83, Павел

**ЗДОРОВЬЕ**

**8 (495) 734-99-37**

## НАРКОЛОГИЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Неврозы, Депрессии, Бессонница  
МОСКВА и МО БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ

**24ч АНОНИМНО**

ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВРАЧИ  
Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом

## НАРКОЛОГ НА ДОМ

Психотерапия

ГИППОКРАТ [www.hippocrate.info](http://www.hippocrate.info)

ЗАПОИ, КОД, АНОНИМНО

**8 (495) 223-23-63**

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

## НАРКОЛОГИЯ

### ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА

24 часа

Скорая, круглосуточная наркологическая помощь

**8 (495) 776-76-03**

Лиц. №ЛО 77-01-018861

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**РАБОТА**

# ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ Г. МОСКВЫ

## УСЛОВИЯ РАБОТЫ:

- ★ Выдача заработной платы наличными, без задержек;
- ★ Ежедневный аванс от 500 рублей;
- ★ Бесплатное общежитие, заселение в день обращения;

## ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА

от **30 000 рублей**

- ★ График работы: 6/1;
- ★ Место работы: киоски в разных районах г. Москвы

**8 (925) 507-46-48, 8 (965) 354-39-02**

**8 (999) 596-77-64** Курьер-регистратор. Оклад: 30 000 руб. + выезд 5 000 руб. 2-3 выезда в неделю. В консалтинговую компанию. Тел.: 8 (999) 596-77-64

**ВETERИНАРНАЯ ПОМОЩЬ**



**ВЕТКЛИНИКА**

Весь спектр ветеринарных услуг на дому и в клинике.  
**ВЫЕЗД ВЕТВРАЧА 24 Ч. (срочный).**  
АНАЛИЗЫ. Биохимия. СТРИЖКА.  
БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ.  
КРЕМАЦИЯ.

Тел.: **8 (495) 142-40-67, 8 (495) 728-45-03**

**8 (495) 231-05-58, 8 (916) 797-29-40**

ВЫЕЗД ВЕТВРАЧА 24 часа (срочный). Стрижка. Безболезненное усыпление. Кремация. Телефоны: 8 (495) 231-05-58, 8 (916) 797-29-40

**АВТО**

**8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00**

**АВТОВЫКУП МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО!!!** АВАРИЙНЫЕ, БИТЫЕ, ПОДЕРЖАННЫЕ автомобили всех марок купим ДОРОГО в день обращения. Выезд, оценка, снятие с учёта. ЭВАКУАЦИЯ – Москва, МО. БЕСПЛАТНО. РАСЧЁТ НА МЕСТЕ. ВЫКУПАЕМ ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ. ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ПОРЯДОЧНОСТЬ. Тел.: 8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00

**8 (926) 032-69-99** АВТОВЫКУП ОЧЕНЬ ДОРОГО!!! В любом состоянии, все марки: битые, целые, горелые, кредитные, залоговые купим очень дорого!!! Порядочность 100%. Снимаем с учёта, деньги сразу. Тел.: 8 (926) 032-69-99

**8 (916) 841-89-94** Срочный выкуп абсолютно любого авто максимальной цене. С абсолютно любыми проблемами. С запретом регистрационных действий, арест, кредитные, без ПТС. Старые, новые, любые, Москва и МО, не на ходу. Приеду в любое время, деньги сразу, оформление полностью за мой счёт. Куплю дорого. Тел.: 8 (916) 841-89-94

**8 (926) 029-93-33.** 100% выкупим! Автомобили иностранные и отечественные в любом состоянии куплю. Оформление и эвакуация за мой счёт. Оплата сразу.

**ФИНАНСЫ**


**8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43**

Деньги срочно! День в день! Ставка от 0,2%, от 10 тыс. руб., от 1 мес. Нужен только паспорт. Одобрение 99%. Пенсионерам скидки! Тел.: 8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43. ООО МКК «Выручай-деньги» СРО «МиР» № 32 000068, Пер. № 2110132000808. ОГРН 1113256019469.

*\*Будьте бдительны. Объявления, не содержащие официальных названий и лицензий банков, КПК, МФО и ломбардов не являются рекламой банковских, страховых и иных финансовых услуг. Объявления, в которых предлагаются посреднические услуги, означают информационное консультирование при осуществлении сделок между вами и банковскими, страховыми и иными финансовыми организациями.*

**НЕДВИЖИМОСТЬ**

**8 (903) 515-85-33** Срочно выкуплю для себя квартиру, комнату. Сложные документы не пугают. Можно без ремонта, после пожара. Возможно с задолженностями и др. проблемами. Выкуплю из ипотеки. Тел.: 8 (903) 515-85-33, Лина



**РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»:**

**8 (495) 792-47-73**

**ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»:**  
**8 (495) 792-47-73**

**ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЁ ОБО ВСЁМ» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:**

Отдел рекламы газеты «ТЕЛЕК», 8 (495) 792-47-73, м. «Марьино Роща»

<b>РА «Информ Экспресс»</b> , 8 (495) 543-99-11, м. «Ленинский проспект»	<b>ООО «Арт Кошуна»</b> 8 (495) 944-30-07, 8 (495) 944-22-07, м. «Планерная», дизайн-макет БЕСПЛАТНО	<b>РА «МангоАдв»</b> 8 (495) 646-03-83, м. «Преображенская площадь», выезд менеджера бесплатно	<b>Stroki.info (РА «Магазин рекламы»)</b> 8 (495) 669-31-55, 8 (495) 778-12-38, м. «Шоссе Энтузиастов»
<b>РА ООО «ГРИН КЛАССИК»</b> 8 (495) 926-38-00, многоканальный, «Семеновская», курьер БЕСПЛАТНО	<b>РА «Мир рекламы»</b> 8 (495) 228-06-30, «ВДНХ», выезд курьера БЕСПЛАТНО	<b>РА «А-ПРЕСС»</b> 8 (495) 788-77-03, м. «Китай-город» Дизайнер, курьер — бесплатно	<b>ООО «100МЕДИА.РУ»</b> 8 (495) 961-00-97 м. «Артбатарская», круглосуточно
<b>РА «НОВЫЙ ВАРИАНТ»</b> 8 (985) 933-58-69, м. «Текстильщики», курьер БЕСПЛАТНО	<b>«РЕКЛАМА 21 ВЕК»</b> 8 (495) 774-74-20, 8 (916) 408-49-91 м. Солнцево	<b>ИД «ВСЕ ДЛЯ ВАС»</b> 8 (495) 909-98-96 м. Алексеевская	<b>РА «Солидарность-Паблшер»</b> 8 (800) 300-81-43, м. «Аэропорт, курьер БЕСПЛАТНО

