

№29  
(441)

ТВ-программа с 20 по 26 июля 2020 года

# ТЕЛЕК

PRESSA.RU

**52**  
КАНАЛА  
ТВ

**СМОРОДИНА +  
КРЫЖОВНИК =  
КРАСОТА  
И МОЛОДОСТЬ**

стр. 10

**ВСЕГО  
ПОНЕМНОЖКУ –  
ВОТ И ОКРОШКА!**

стр. 8

**О ЧЁМ НЕ СТОИТ  
ГОВОРИТЬ  
ДОМОХОЗЯЙКЕ?**

стр. 4

**5 СПОСОБОВ  
ИЗБЕЖАТЬ  
КОМАРИНЫХ  
УКУСОВ**

стр. 14

**ЧЕМ УТОЛИТЬ  
ЛЕТНЮЮ ЖАЖДУ?**

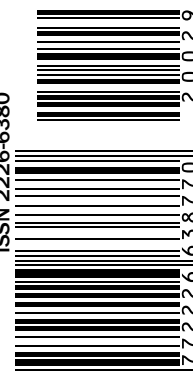
стр. 27

**ОЛЬГА  
МЕДЫНИЧ**

**Я ОБОЖАЮ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ** стр. 3

Фото пресс-службы телеканала CTC

ISSN 2226-6380



12+



## Александр Колтовой покоряет небо

Ведущий программы «ДНК» на НТВ Александр Колтовой осуществил мечту многих мужчин. Весной этого года он получил лицензию частного пилота. И теперь, пользуясь хорошей летней погодой, в перерывах между съемками он максимум времени проводит за штурвалом. Начал Александр с самолета Cessna 172, но этого ему показалось мало.

– Сейчас я осваиваю самые разные типы самолетов: полетал на кукурузнике Ан-2, на реактивных L-29 и L-39. Полетал с Сергеем Константиновичем Крикалёвым, летчиком-космонавтом, дважды героем (*Сергей Крикалёв – один из четырех людей, удостоенных звания Героя Советского Союза и Героя Российской Федерации.* – Прим. ред.), на его гидросамолете, – поделился с нами телеведущий.

Мастерство пилота Александр продолжает оттачивать на аэродроме в Воскресенске. Он осваивает выход из штопора, посадку с выключенным двигателем. В планах – и довольно далекие путешествия за штурвалом. Пока телеведущий слетал в Калугу и Тверь, а в ближайшем будущем хочет «замахнуться» на перелеты до Карелии, Урала и даже на Алтай.

Фото из личного архива Александра Колтового



## «Белоснежка и семь гномов» осенью придут в гости к маленьким зрителям

Благотворительный фонд культуры «Ступень к триумфу» при поддержке продюсерского центра «Триумф» осенью организует онлайн-трансляцию премьеры легендарного мюзикла для всех желающих, но в первую очередь – для детей, которые вынуждены находиться на длительном лечении в стационарах федеральных медицинских центров, в детских домах и реабилитационных центрах. Организаторы проекта планируют сделать трансляцию максимально доступной для каждого независимо от региона страны и точки мира.

– Сейчас мы готовим сразу несколько грандиозных проектов, которые планируем демонстрировать как онлайн, так и непосредственно перед живой публикой. Мы используем не только яркие декорации, костюмы, но и современные 3D и VR технологии. Нам есть чем удивить и порадовать зрителя, – делится генеральный продюсер ПЦ «Триумф» Алексей Пеганов.

Фото пресс-службы ПЦ «Триумф»

## DJ Грув, Бурунов и Гудков посмеялись над снобами

DJ Грув, устав от запретов и ограничений, выпустил до неприличия актуальный трек под названием «Сноб» и снял на него клип. В центре сюжета – шумная вечеринка, все участники которой буквально заражены весельем и танцами, кроме одного – персонажа в исполнении популярного шоумена Александра Гудкова. Меняя образы один за другим, он показал всю абсурдность снобистского поведения. Еще одна главная роль в клипе досталась актеру Сергею Бурунову.

– В каждом из нас живет свой сноб, особенно в представителях шоу-бизнеса, – поделился впечатлениями Сергей. – Я тоже сноб, что уж тут скрывать-то? Характер у меня, признаюсь, так себе. Появилась крутая идея высмеять это все, почему бы нет?



Фото предоставлено лейблом All Star Music

## ОУФК-01/09 ОБЛУЧАТЕЛЬ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫЙ КВАРЦЕВЫЙ\*



### ОУФК-01

- ✓ ЗАЩИТА от вирусных инфекций
- ✓ ПРОФИЛАКТИКА ЛОР-заболеваний, лечение на начальной стадии заболевания
- ✓ УФО кожных покровов: угревая сыпь, экземы, псориаз и пр.
- ✓ ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ помещений объемом до 30 м<sup>3</sup>

## SOLAR-60 Рециркулятор воздуха\*\*

РЕКЛАМА

Линия  
ЗДОРОВЬЯ®



Помогает в борьбе с вирусами и простудными заболеваниями



Очищает воздух



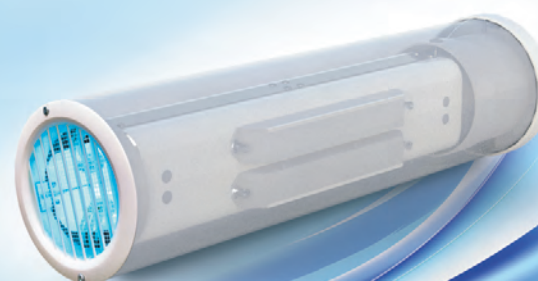
Подходит для использования на работе и дома



Производительность 60 м<sup>3</sup>/час



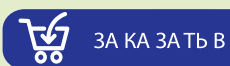
Можно использовать в присутствии людей и животных



Рециркулятор воздуха SOLAR-60 очищает воздух и помогает в борьбе с простудными заболеваниями и ВИРУСАМИ. Обеспечивает обеззараживание воздушного потока в процессе его принудительной циркуляции через корпус, внутри которого размещены бактерицидные лампы. Рециркулятор полностью безопасен и может быть использован в офисах и производственных помещениях.

### ОУФК-09

- ✓ ЛЕЧЕНИЕ вирусных инфекций
- ✓ ЛЕЧЕНИЕ ЛОР-заболеваний в острой форме
- ✓ УФО кожных покровов: лечение и обработка гнойных ран и язв, пролежней, ожогов, лечение фурункулов и пр.
- ✓ ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ помещений объемом до 60 м<sup>3</sup>



© зарегистрированный товарный знак  
\*Облучатель ультрафиолетовый кварцевый ОУФК зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения (Росздравнадзор). Регистрационное удостоверение на медицинское изделие № ФСР 2009/04668.

\*\*Рециркулятор SOLAR-60 зарегистрирован в Евразийском экономическом союзе. Декларация о соответствии: ЕАЭС N RU Д-РУ.НВ27.В.08420/20. Дата регистрации декларации о соответствии: 2.04.2020 г.

1 – аптека ру. 2 – озон. 3 – аптека ВИТА. 4 – Академия здоровья.  
Общество с ограниченной ответственностью «Интернет Решения», ОГРН 1027739244741, юр. адрес: 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, Пом. I, комн. 6  
Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен»», ОГРН 1025403638875, юр. адрес: 630559, Новосибирская область, рабочий поселок Кольцово, проспект Академика Сандахчиева, здание 11  
Общество с ограниченной ответственностью «ВИТА ЛАЙН» ОГРН 1066367041784, юр. адрес: 443001, г. Самара, Ленинский район, ул. Галактионовская, д. 106А, оф. 7.  
Общество с ограниченной ответственностью «Академия здоровья» ОГРН 1145257002736, юр.адрес: 603950, г.Н.Новгород, ул. Интернациональная, д.100, корп. 11.

На телеканале СТС – премьера, сериал «Погнали!». В центре сюжета – автопутешествие семьи Осиных из Красноярска в Минск ради осуществления мечты младшей дочери Вари – победить в Международном песенном конкурсе.

**В** дороге с героями произойдут всякие обыкновенные и необыкновенные приключения. Да и семья Осиных окажется семьей необычной, с тайнами, – у каждого в шкафу найдется свой скелет. Одну из главных ролей в сериале играет Ольга Медынич. Мы встретились с Ольгой и попросили ее рассказать о своей героине, о съемках и о путешествиях.

### «Мама воспитала её принцессой»

– На ваш взгляд, чем зрителям запомнится сериал «Погнали!»? И чем вам нравится ваша героиня?

– Думаю, сменой картинки в кадре. Зритель привык к квартирам и

**Ольга МЕДЫНИЧ:**

# Я обожаю путешествовать



магазинам – таким локациям, которые уже примелькались. А у нас все постоянно в каком-то движении, что добавляет истории динамики и даже перчинки. Теперь о героине. У нее вся жизнь в распашонках и колясках, но она держится. Алла не клуша, которая запустила себя, она следит за собой, потому что мама воспитывала ее принцессой и готовила к немножко другой жизни – к браку с богатым и удачливым человеком. Но получилась многодетная мамка с непутевым мужем (улыбается).

– По сюжету сериала вашего мужа играет Михаил Трухин. Раньше вместе с Михаилом вы работали на съемочной площадке?

– Нет, не работала. Для меня важно наладить контакт с партнером, который играет близкого

для моей героини человека. Мы же экранные муж и жена – постоянно обнимаемся, шутим, смеемся. Еще очень объединяет киноэкспедиция. В Москве после смены разъезжаем по домам, а в экспедиции вместе ужинаем.

### «Видели всё буйство красок»

– Поделитесь своими впечатлениями о, как вы сказали, киноэкспедиции этого проекта. Чем ещё запомнились съёмки?

– Мы снимали в Краснодарском крае, где нет проблем с теплом. И как бы рано мы ни просыпались, солнце ослепляло глаза. Вставали в пять... Проводили целый день на свежем горном воздухе. А как там красиво! Выкладывала фотографии в Stories, и огромное коли-

**КСТАТИ**  
– Ольга, от какого путешествия больше всего впечатлений?  
– Все зависит от проводника, друга, с которым поехал, от гида, которого встретил, в общем, от людей, которые открывают город с другой стороны.

чество подписчиков интесересовались, не в Швейцарии ли я. Нет, это Адыгея! Кроме того, мы снимали в летне-осенний период и видели все буйство красок: когда зелень сменяется красно-желто-оранжевыми цветами. Природа невероятная и дикая! Помню, около гостиницы текла холодная река. А еще нам рассказали, что в горах водятся медведи. Их не видела, зато пошла гулять и встретила змею. Думала, умру со страхом!

– А как местные жители реагировали на вас?

– Прекрасно! Это гостеприимные люди, которые приглашали нас на пикники, дарили яблоки, специи...

– А что ещё обычно привозите из путешествий?

– Опять же, впечатления! Я обожаю путешествовать.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото: пресс-служба телеканала СТС

**Нам 15 лет**

## СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

### ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

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

**ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:**

- Консультация, диагностика, составление комплексного плана лечения .....**бесплатно**
- Пломба (светоотверждаемая, пр-ва США) .....**от 500 р.**
- Металлокерамическая коронка (ед.) .....**3300 2 900 р.**
- Съемный протез (отеч.) .....**8-500 7 500 р.**
- Безметалловая коронка, **ВИНИР** .....**16-000 7 200 р.**
- Установка импланта .....**24-000 18 000 р.**
- Панорамный рентген .....**470 400 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D .....**2500 1500 р.**
- Отбеливание Zoom 4 (ZOOM - White Speed) .....**21-000 17 850 р.**

\*Акция действительна до 20.08.20. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефону у администраторов клиник.

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

При высоком качестве – низкие цены!  
Звоните, приходите и убедитесь!

м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27  
м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19  
м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85  
ООО «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. Реклама  
**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА**

**ВНИМАНИЕ!**

«Телек» приглашает к общению!  
Дорогие друзья!  
Напоминаем, что теперь с редакцией «Телека» вы сможете связаться по номеру  
**8-965-354-55-21!**  
Вместе мы сделаем газету еще интереснее!

**БЕСПЛАТНАЯ** социально-правовая поддержка граждан по г. Москве

- Содействие в возврате вкладов, долгов, денег
- Помощь в выписке/выселении из квартиры, без согласия
- Решение всех вопросов с недвижимостью
- Эффективное решение споров между соседями
- Пресечение нарушений Ваших прав
- Бесплатный прием/выезд и консультация дежурного юриста по всем вопросам

**8 (495) 128-77-56**

**ЗаводЗаборов.ру**

# ЗАБОРЫ ТЕПЛИЦЫ

## ВИНТОВЫЕ СВАИ

**(495) 104-53-53**

**СКИДКИ до 50%**

**БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА**

\*Подробная информация об условиях предоставления и размере скидок по тел. ООО «ЗАВОДЗАБОРОВ» ОГРН 1127747255240 111672, город Москва, Суздальская улица, 34-2, 130

**СЕКРЕТ УСПЕХА**

**Что нужно знать о стрессе**

Все знают, что стресс – одна из главных проблем современного общества. Но учёные давно выяснили, что стрессу рознь! Поэтому можно говорить не только об отрицательных, но и о положительных последствиях стресса.



**ЭУСТРЕСС – ХОРОШИЙ**

Кратковременный стресс, вызванный положительными эмоциями, или не сильный стресс, связанный, к примеру, с предстоящим публичным выступлением, принято называть эустрессом. Эустресс мобилизует организм, запуская серию химических процессов, которые помогают нам успешно действовать в чрезвычайных ситуациях. Эустресс положительно влияет на память и работу мозга. Но череда «легких стрессов» способна истощить организм и привести к более тяжелым формам стресса.

**ДИСТРЕСС – ПЛОХОЙ**

Дистресс вызывают неблагоприятные физиологические и психологические факторы, отрицательные эмоции. Затянувшийся дистресс приводит к возникновению целого букета болезней, ухудшению работы мозга, в частности, памяти. С дистрессом нужно бороться: обратитесь к психологу и не стесняйтесь принимать препараты, защищающие нервные клетки от стресса.

**МЕДИТАЦИЯ ПРОТИВ СТРЕССА**

Когда человек старается максимально расслабиться и позволяет мыслям и эмоциям свободно возникать и утекать – это направленная медитация. Такая медитация за 15-30 минут может восстановить организм так же, как несколько часов здорового сна. Это отличный способ борьбы со стрессом на работе.

**Анекдот**

Испытал стресс. Стресс испытание прошёл, а вот нервы пошли вразнос.

Некоторые люди искренне считают, что домохозяйка – это женщина, которой лень трудиться, и поэтому она сидит дома.

Но каждая женщина, которая «сидит дома» в период декрета, знает, что в напряженном ритме жизни домохозяйки нет ни минуты, когда она могла бы позволить себе лениться. И ей обидно слышать от родных и близких необдуманные слова. Поэтому, если вы заботитесь о душевном покое сестры, жены или подруги, постарайтесь избегать следующих фраз.

**1 «Чем же ты занималась весь день...»**

Вопрос очень обидный. Ведь обычные бытовые дела (приготовление пищи, мытье посуды, стирка, уборка, закупки) отнимают массу времени и сил, а результат всех этих усилий практически незаметен. Тем, кто привык каждый день пользоваться результатами труда домохозяйки, кажется само собой разумеющимся, что вокруг всегда чисто, дети определены в секции и кружки, дома всегда вкусный обед и ужин. И очень редко кто задумывается, что все это требует от женщины постоянной включенности в процесс. А уж если дома есть маленькие дети, то домохозяйке даже в душ сходить бывает некогда.

# 5 фраз, которые не стоит говорить домохозяйке

Самая страшная работа – у домохозяйки! Без зарплаты! Без выходных! Без отпуска! Работа не кончается... А муж говорит с гордостью: «Моя жена не работает, дома сидит...»



**2 «Когда ты вернёшься на работу?»**

Этот вопрос – аналог предыдущего. Если женщина выбрала семью, а не карьеру, она может испытывать чувство вины, что не зарабатывает. Если она готовится выйти на работу, но не уверена, найдет ли место после перерыва, вопрос заставит ее тревожиться.

**3 «А муж даёт тебе денег?»**

Финансовый вопрос не всегда бывает безболезненным в семьях, где работает только муж. По статистике, в России семейными финансами часто распоряжается именно жена, но большинство неработающих женщин тяготеют к отсутствию финансовой независимости. Затевая подобные беседы, вы можете расстроить человека и вызвать всплеск негативных эмоций.

ми финансами часто распоряжается именно жена, но большинство неработающих женщин тяготеют к отсутствию финансовой независимости. Затевая подобные беседы, вы можете расстроить человека и вызвать всплеск негативных эмоций.



**4 «Получается, что ты зря потратила время на получение диплома...»**

В этой фразе звучит и неуважение к домашнему труду женщины, и сомнение в ее профессиональной состоятельности, и неодобрение выбранного ею образа жизни... На самом деле представительницы прекрасного пола часто выбирают семью и отказываются от карьеры, когда рождается ребенок. В жизни появляются новые ценности и приоритеты, но это никак не означает, что женщина не может вернуться к карьерным планам, когда малыш вырастет. Выбор в пользу семьи – это не шаг назад, а другая ветвь социального развития личности.

**КСТАТИ Сломать стереотипы**

Появление ТВ-сериала «Отчаянные домохозяйки» было связано и с социальным заказом общества, так как женская домашняя работа очень сильно обесценилась во время подъема феминистского движения. В том числе, чтобы вызвать интерес к образу жизни домохозяек, преодолеть стереотипы о скуке, царящей в их жизни, и был создан популярный сериал.

**5 «Почему ты без макияжа (причёски, маникюра), ведь ты можешь заниматься собой 24 часа в сутки?»**

Ни одной женщине не понравится скрытая критика в адрес ее внешности. Задавая подобные вопросы, вы заставите женщину расстроиться. Да и чувства к говорящему она будет испытывать не самые добрые. Скорее всего, у домохозяйки банально не хватает времени на себя, а вы «сыпете соль на рану». Если уж вы действительно хотите помочь, поделитесь собственным опытом или предложите погулять с ребенком, пока женщина сходит на маникюр или в парикмахерскую.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

**НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА**

**Два вершка и сорок шкурок**

В старинные времена в России длину измеряли не в метрах и сантиметрах, а иными мерами. И сегодняшняя наша викторина посвящена мерам счёта, ставшим уже историей.

- Мерили не только длину, существовала даже специальная древнерусская единица счёта количества звериных шкур – сорок. Что значило в меховой торговле XVII века выражение «десять сороков соболей»?
  - а) Такое количество шкур шло на одну шубу.
  - б) Столько шкур можно было завернуть в холстину без потерь.
  - в) Столько шкур могли лежать крестнакрест, не падая.
- Система древнерусских мер длины включала в себя следующие основные меры: верста, сажень, аршин, локоть, пядь и вершок. Вершок был

- равен длине двух фаланг указательного пальца, это примерно 4,5 см. О каком росте говорилось, что от горшка два вершка?
- а) 45 см.
  - б) 71 см.
  - в) 151 см.
- В начале XIX века споры дворян решались дуэлями. Величина дуэльной дистанции была небольшой, чуть больше семи метров. Но обычно отмеренное расстояние укладывалось именно в это количество шагов.
    - а) Десяток шагов.
    - б) Дюжина шагов.
    - в) Чертова дюжина шагов.



- В «Сказании о Мамаевом побоище» упоминается расстояние от урочища Березуй до переправы через реку Дон в 23 поприща. Какое расстояние заключала в себе эта старорусская путевая мера?
  - а) Расстояние в один день пути.
  - б) Расстояние, которое проходил пахарь от края до края стандартного надела.
  - в) Римско-греческая миля в 8 стадиев.
- Этот русский учёный получил должность хранителя в Депо образцовых мер и весов. Через год оно благодаря ему было переименовано в Главную палату мер и весов. Он возглавлял палату до самой своей смерти. Кто он?
  - а) Михаил Васильевич Ломоносов.
  - б) Николай Иванович Лобачевский.
  - в) Дмитрий Иванович Менделеев.

**ОТВЕТЫ**

- а) Десяток шагов.
- б) Дюжина шагов.
- в) Чертова дюжина шагов.
- а) Расстояние в один день пути.
- б) Расстояние, которое проходил пахарь от края до края стандартного надела.
- в) Римско-греческая миля в 8 стадиев.
- Этот русский учёный получил должность хранителя в Депо образцовых мер и весов. Через год оно благодаря ему было переименовано в Главную палату мер и весов. Он возглавлял палату до самой своей смерти. Кто он?
  - а) Михаил Васильевич Ломоносов.
  - б) Николай Иванович Лобачевский.
  - в) Дмитрий Иванович Менделеев.

28 лет в эфире, и не где-то, а на Первом канале – это само по себе достойно восхищения!

**Юрий ВЯЗЕМСКИЙ:**

# Мои «умники» сохраняют в себе детство»

Если к этому прибавить пять высших телевизионных наград – премий «ТЭФИ», которых за эти годы удостоилась передача «Умницы и умники», то тут уже можно говорить о некоем феномене, достойном изучения и подражания. А имя этому феномену – Юрий Вяземский.

## Между прошлым и будущим

– Юрий Павлович, миллионы людей знают вас как телеведущего. Но ведь вы ещё и преподаёте в МГИМО, и пишете романы...

– Да, и писатель у меня на первом плане. Я уже много лет член Союза писателей, и у меня вышло уже довольно много книг, в том числе и четыре романа. Последний называется «Бесов нос». А один из предыдущих был «Детство Понтия Пилата. Трудный вторник». И Эдуард Успенский признался мне, что прочел его дважды. Я его спросил: «Эдуард Николаевич, почему вы дважды читали? Зачем?» На что он мне ответил: «У меня возникло полное ощущение, что вы в Древнем Риме жили, и мне это стало любопытно». Почему я вам об этом говорю? Вся моя жизнь, в том числе и творческая, связана напрямую с писательством и косвенно с телевидением. Из этого вытекает моя программа «Умницы и умники», мое преподавание в институте, и все это органически соединено. Но не потому, что я тут «потянул одеяло на себя». Нет. Я прекрасно понимаю, что как у автора и ведущего программы у меня миллионы поклонников и мил-

лионы телезрителей. Некоторые из них уже 10 или 15 лет меня не смотрят, но они когда-то смотрели и благодарны мне за это. Они меня знают, и они – мои благодарные телезрители. И на встречах с читателями я прекрасно понимаю, что из них подавляюще большин-

ство приходит для того, чтобы получить автограф от автора и ведущего программы «Умницы и умники»...

## Сохранить в себе детскость

– Юрий Павлович, скажите, пожалуйста: ваша программа «Умницы и умники», на

ваш взгляд, носит больше просветительский или обучающий характер?

– Она просветительская и обучающая. Но просвещение – это шире, чем обучение. Просвещение, как я понимаю, это сочетание образования и воспитания. Я воспитываю не только своих детей, но волей-неволей и телезрителей. Я им показываю, как интерес-

но исследовать и изучать различные исторические эпохи, изучать литературу, прикасаться к философии, дружить с культурой – что все это полезно и интересно. И, главное, что можно выиграть поступление в МГИМО! У меня – пять главных российских теленаград «ТЭФИ»,

четыре из которых я получил в номинации «Детская программа», во вторую мне вручил лично Михаил Жванецкий в номинации «Лучшая просветительская программа» в 2001 году. То есть когда-то я был просветителем...

– А у вас нет опасения, что ваши умницы и умники, которые с таким азартом сражаются за победу, со временем могут потерять интерес к знаниям, стать обычными «серыми мышками»?

– Теоретически – да. Как учил великий Иоганн Гёте: «Каждый человек рождается на свет гением, но гений так мало, потому что люди себя теряют». Поэтому самое главное, чтобы сохранить в себе умника и умницу, сохранить свои способности, – нужно как можно дольше сохранять в себе живую, эмоциональную, интересующуюся детскость. «До самой ста-

рости мы – дети, вот в чем дело!» – писал Гёте, имея в виду талантливых людей.

## Уроки жизни

– Юрий Павлович, вам в следующем году – 70 лет. Но вы выглядите очень молодо и подтянуто. Спортом или физическими упражнениями себя нагружаете, чтобы подерживать в форме?

– В свое время очень активно нагружал себя спортом: я был безумным велосипедистом! А в 50 лет сел в седло и стал скакать на лошади. И доездили, доскакался, добежался и доспортивился так, что сейчас у меня есть только два вида спорта: бассейн и спортивная ходьба, все остальные виды спорта для меня закрыты. А раньше был совершенно одержим спортом. В 47 лет впервые сел за руль, а до этого всюду ездил на велосипеде: и на дачу, и на работу, и из Москвы до Петербурга – на тяжелых 17-килограммовых велосипедах, с рюкзаком на багажнике...

– А какой главный урок, который вам преподнесла жизнь?

– В жизни есть только одно сокровище: любовь! Великая сила и смысл жизни – любить, и чтобы тебя любили! Именно любовь – это то, ради чего стоит жить. Потому что если этой любви нет, то и сама жизнь становится бессмысленной. Вот, наверное, главный урок!

Александр ГЕРАСИМОВ



## ПОДРОБНОСТИ

### Парадоксы воспитания

– Вы счастливый дедушка? У вас же, кажется, четыре внука?

– Нет, у меня три внука и семь внучек! (Смеется.)

– Тогда вы очень счастливый дедушка!

– Да! Но я их разделяю, за что мне очень сильно попадает от жены: внучек я люблю больше, чем внуков... С одной стороны – да, я очень счастливый дедушка, а с другой – не очень, потому что они у меня живут в разных странах, я их редко вижу – и, наверное, я очень плохой дедушка...

– Потому что видите с внуками редко?

– Да. Но если вы спросите моих внучек и моего старшего внука – они, наверное, скажут: «Он нас все время воспитывает, даже включил телевизор – и оттуда воспитывает!» А одна из внучек сказала: «Ой, когда же вы все-таки к нам приедете?»

– А вы на самом деле их много воспитываете?

– Воспитание – очень загадочная штука... Потому что ты стараешься что-то объяснить, читаешь нотации, следишь, чтобы родной человек шел в правильном направлении – а тебя этот родной человек нескромно отправляет куда подальше... А иногда и вовсе никуда не лезешь, не читаешь нотаций и книги не подсовываешь – а оказываешься воспитателем... Вот такие парадоксы...



Реклама

**БЕСПЛАТНЫЕ ЮРИДИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ**

8-495-205-14-05

**ДОСУДЕБНОЕ И СУДЕБНОЕ РЕШЕНИЕ ВОПРОСОВ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ**

www.proktolif.ru МОСФАРМА

**Проктолиф®**

Надёжная помощь в деликатной проблеме

Удобная форма выпуска – каждая салфетка в индивидуальном пакете!

РЕКОМЕНДОВАН

- Людям, ведущим малоподвижный образ жизни
- При тяжелых физических нагрузках
- В качестве гигиенического средства в стадии обострения
- При подготовке к колоноскопии или операциям на кишечнике

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

На Первом канале близится к финалу новое танцевальное шоу «Dance Революция». Мы решили узнать не только закулисные подробности, а всё что можно о съёмках – ведь проект уникальный.

**Н**а сцене участники соревнуются в различных танцевальных стилях и жанрах. Ни количество участников на сцене (это может быть и сольный танец, и дуэт, и выступление целой группой), ни возраст – не ограничены, поэтому тут мы можем увидеть как юные таланты, так и уже состоявшихся артистов. Зрителям могут представить и классический балет, и современные молодежные стили. В креслах жюри – легендарный хореограф Алла Сигалова, всемирно известный артист балета, хореограф, педагог Сергей Полунин, популярная артистка и телеведущая Вера Брежнева. Ведущая шоу – Алла Михеева.

## Сложная техника

Только в проекте «Dance Революция» благодаря технологии «360 градусов» у зрителей есть уникальная возможность рассмотреть каждый танец в буквальном смысле со всех сторон. А снимают шоу 128 камер, направленных на участника, фиксируя мельчайшие детали и показывая самые зрелищные моменты выступления с самого лучшего ракурса.

Съемки шоу идут в одном из специальных павильонов столицы. Как мы уже и сказали, в проекте применена технология «360 градусов». Тут круглая сцена и всюду – камеры, одна из них подвешена на специальном приборе, который летает над сценой. Любое движение, эмоцию зрителям можно рассмотреть в деталях и подробностях.

Как нам пояснили, проект снимают со всеми мерами предосторожности. Хотя режим самоизоляции в Москве уже сняли, никто не отменял маски, перчатки, антисептики и безопасные дистанции. Все это неукоснительно соблюдается на съемочной площадке. Все новые выпуски снимали уже без зрителей – именно для максимальной безопасности.

При этом для всех участников – а это любители и

# Время

«Dance Революция»  
умеет удивлять

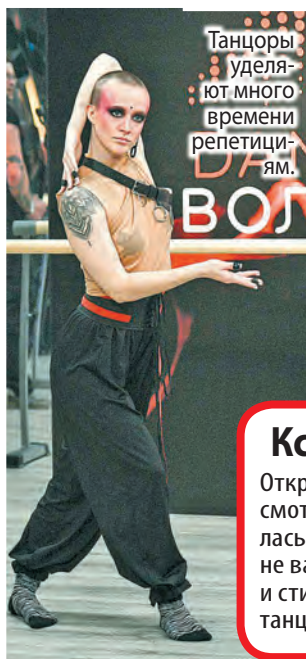
# танцевать!



Жюри шоу: Алла Сигалова, Сергей Полунин и Вера Брежнева.



Танцы со сложными элементами завораживают.



Танцоры уделяют много времени репетициям.



Вера Брежнева.

## Кстати Новый кастинг

Откроем тайну: поскольку у проекта – высокие рейтинги, то несмотря на то, что первый сезон еще в самом разгаре, уже началась подготовка ко второму. Для того чтобы попасть на кастинг, не важно, сколько вас человек в группе, не важны ваш возраст и стиль, в котором вы танцуете. Важно, чтобы вы жили в ритме танца. Танцуют все, но кто-то делает это лучше других...

профессионалы, которые прошли кастинг, – созданы равные условия для репетиций своих номеров, которые они собираются представить на суд зрителей и жюри. Причем несмотря на то что шоу «Dance Революция» – это телевизионный проект, и, казалось бы, есть возможность какие-то неудачные моменты переснять, – но нет, все дубли исключены, у каждого есть только один шанс. Мы как очевидцы подтверждаем: это действительно так! Второго шанса нет ни у кого.



Алла Михеева с удовольствием разучивала новые движения с участниками.

## Танцевальная ведущая

– Каждому художнику необходимо что-то, чтобы выразить себя: кому-то – краски, кому-то – звуки, кому-то – слова, – говорит нам Алла Михеева. – У танцора для этого есть только собственное тело. Я всегда считала, что танец – уникальный вид искусства, потому что в нем невозможно притворяться. Танец показывает человека таким, какой он есть. И наш проект – о людях, которые не боятся быть искренними, демонстрируя свой талант. Танец для них – это палитра эмоций и переживаний, а каждое выступление – это полноценный драматический этюд, в котором есть пролог, развитие и, конечно, самый важный кульминационный момент, который определяет все...

## Слово жюри

Член жюри Алла Сигалова признается, что все выступления вызывают у нее положительные эмоции. А иногда, признается хореограф, эмоции зашкаливают...

– Стиль танца абсолютно не важен – важно, насколько талантливо танец исполняется, – говорит нам Алла Сигалова. – Когда в выступлении есть и азарт, и актерское мастерство, и техника, и энергия – это прекрасно!

Еще один из членов жюри – один из самых востребованных танцовщиков мира Сергей Полунин.

– Со многими стилями, которые здесь демонстрируют участники, я никогда раньше не сталкивался вживую – например, уличными – и мне очень интересно было узнать о них больше, – говорит Сергей Полунин. – Танец безграничен, и лишь талант танцора определяет, на какое выступление откликнется наше сердце. Скрыть что-то за техникой или костюмом практически невозможно: сразу видно, выложился человек на сто процентов или нет – по его лицу, по его мышцам. И сразу можно понять, сколько времени и сил человек потратил на достижение своей цели...

– В отличие от моих прекрасных коллег в жюри, у меня нет профильного образования, и это мне даже немного помогает абстрагироваться от всего и просто смотреть и чувствовать, – рассказала нам Вера Брежнева. – Для меня танец – это язык любви. Я очень люблю танцевать... Мне, как человеку энергичному, нужно выплескивать свою энергию – вот я это и делаю в танце... А еще я рада, что в нашем шоу нет возрастных ограничений. И, конечно, я за участников очень переживаю: мне тяжело принимать решение, особенно если оно отрицательное...

Валерия ХВАЦЕВСКАЯ

## «Тайны следствия» – юбилейный сезон



В Санкт-Петербурге начались съёмки новых серий легендарного детективного сериала «Тайны следствия». Это будет 20-й, юбилейный сезон, который покажут на телеканале «Россия 1». В ролях: Анна Ковальчук, Вячеслав Захаров, Игорь Николаев, Александр Новиков, Алексей Комашко, Злата Ковальчук, Степан Пивкин, Андрей Шарков, Светлана Щедрина, Наталья Ионова и другие. Главная героиня – следователь Мария Швецова – и ее команда продолжат раскрывать запутанные преступления. В этом сезоне их ждут новые испытания на службе и в личной жизни. Неожиданные повороты сюжета и сложные преступления будут держать зрителей в напряжении до самого финала.

Съемки «Тайн следствия – 20» проходят в Санкт-Петербурге и его окрестностях, а также в Карелии, куда герои отправятся для расследования. Режиссером новых эпизодов вновь станет Егор Баринов, который работал над 18-м и 19-м сезонами, а также Егор Абросимов. Главную роль в картине, как и прежде, исполняет Анна Ковальчук.

Фото Вадима Тараканова



## Алина Ланина стала детективом

В Москве и Санкт-Петербурге идёт работа над многосерийным историческим детективом «Формула преступления».

Действие фильма разворачивается в 1896 году. Главная героиня Анастасия Ардашникова – первая женщина, получившая диплом юридического факультета Сорбонны, – возвращается из Франции на родину в Россию. Она мечтает стать криминалистом. Однако на пути к заветной цели ей придется не только столкнуться с чрезвычайно запутанными преступлениями, но и со стереотипом, что юной девушке не место в криминалистике. В главной роли – молодая актриса Алина Ланина, известная зрителям по сериалам «Отчий берег», «Тайны института благородных девиц» и фантастическому боевику «Защитники».

Фото «Мостелефильм Дистрибьюшн»

## «Кинотавр» выбрал даты

31-й Открытый российский фестиваль «Кинотавр» состоится. Об этом сообщили оргкомитет мероприятия и президент фестиваля Александр Роднянский. Самое интересное, что «Кинотавр» не будет переноситься в онлайн – он пройдет традиционно в Сочи с 11 по 18 сентября 2020 года.

По понятным причинам в этом году формат фестиваля будет немного изменен: «Кинотавр» сможет принять меньшее количество гостей, развлекательная программа будет сокращена. И, безусловно, все мероприятия пройдут с максимальным соблюдением санитарных норм и эпидемиологических предписаний.

Фото Геннадия Авраменко



## Мария Куликова ничего не скрывает

На телеканале «Россия 1» снова в эфире полюбившийся зрителям сериал «Ангелина». В центре сюжета – история нескольких семей. События происходят на протяжении двух десятилетий. Зрители увидят главных героев в прошлом и настоящем в двух разных образах. Так, главную героиню Ангелину играют сразу две актрисы: Анна Сагайдачная и Мария Куликова.

– Безусловно, героиня этой истории – очень сильный человек, – рассказывает нам Куликова. – Ангелина пережила страшные события, но это ее не сломало, не обозлило – что бывает, к сожалению, с людьми, когда они оказываются в таких ситуациях. Ей пришлось долгое время скрывать некоторые события своей жизни от близких, что причинило им большую боль.

Фото пресс-службы «Россия 1»



# ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ В 3Z БЕЗ ТРЕВОГ И ВОЛНЕНИЙ

Катаракта – возрастное заболевание, первые признаки которого могут появиться после 45 лет даже у тех, кто всегда хорошо видел без очков. Ваши растерянность и волнение в этой ситуации понятны многим. Именно поэтому помимо хирургии катаракты федеральная сеть офтальмологических клиник 3Z предлагает своим пациентам максимально комфортный сервис на протяжении всего взаимодействия, окружая вас заботой на каждом этапе лечения и послеоперационного сопровождения.

Для того, чтобы оградить вас от лишних забот и волнений мы тщательно продумали и организовали весь процесс хирургического лечения и послеоперационного сопровождения. Так в чем же заключается наша забота?

Каждому пациенту в клинике 3Z мы предоставляем\*:

- **Помощь персонального менеджера**

К вам будет прикреплен персональный менеджер, который встретит в клинике, поможет оформить документы, будет сопровождать во время обследований, а также в пред- и послеоперационный период, проконсультирует по всем организационным вопросам, вызовет

такси, найдет и забронирует гостиницу при необходимости.

- **Персональные консультации хирурга 24/7**

Вы всегда сможете получить онлайн-консультацию офтальмохирурга по всем вопросам вашего заболевания, предоперационной подготовки, проведения хирургической процедуры, восстановительного периода и т.д. Для этого достаточно позвонить по телефону, написать СМС или отправить сообщение в онлайн-мессенджер.

- **Бесплатные предоперационные анализы и обследования**

Для наших пациентов все предоперационные анализы

и консультации специалистов проводятся бесплатно и в рамках одной клиники. В 3Z пройти диагностику зрения, сделать предоперационную подготовку и провести операцию по катаракте можно всего за 1 день.

- **Трансфер после операции**

После операции ваш персональный менеджер вызовет такси, которое бесплатно отвезет вас домой в пределах г.Москвы и Московской области.

- **Бесплатное диагностическое обследование в течение 5 лет**

Мы заботимся о вас и после хирургии катаракты, для этого предоставляем 5 лет

послеоперационного сопровождения. Это позволит получать ежегодную диагностику зрения и консультацию офтальмолога бесплатно на протяжении всего периода.

Также в условиях сложившейся эпидемиологической ситуации в 3Z действуют следующие меры профилактики Covid-19: при входе в клинику просим надеть

защитную маску, измеряем температуру тела и проводим обработку рук дезинфицирующими средствами; перед приемом заполняем вместе с пациентом эпиданкету о его самочувствии в последние 14 дней; проводим дезинфекцию (в том числе обеззараживание воздуха и кварцевание) всех кабинетов и коридоров специальными растворами и т.п.

Тысячи людей уже получили свою возможность снова наслаждаться чтением, просмотром телевизора, вождением автомобиля, путешествиями и просто счастьем видеть лица родных и близких. **Сделайте и вы первый шаг к хорошему зрению! Запишитесь на прием по телефону 8 (495) 191 49 12 и получите скидку 10% для пенсионеров на диагностику зрения.**

## Верните молодость взгляда!

**Скидка 10 000₽**  
на лечение катаракты  
с импортными хрусталиками

**3Z** Клиники  
заботы о зрении

г. Москва, ул. Бориса Галушкина, 3  
**8 (495) 191 49 12** **3z.ru**



\*Консультация хирурга проводится в свободное от приема пациентов время в рамках законодательства РФ. Услуги трансфера осуществляет ООО «Яндекс.Такси» в пределах лимита 2000 рублей. Бесплатная диагностика предоставляется 1 раз в год в течение 5 лет. ООО «Три-3-МСК», лицензия №ЛО-77-01-019940 от 22.05.2020 г. Предложение действует при проведении хирургического лечения катаракты в клинике 3Z по адресу: г. Москва, м. ВДНХ, ул. Бориса Галушкина, д. 3. Скидка 10 000 рублей предоставляется на операцию по катаракте на один глаз при стоимости хрусталика от 60 000 рублей. Скидка не суммируется с другими акциями и предложениями. Предложение действительно до 31.08.2020 г. в клинике 3Z г. Москва. ООО «Три-3». РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Нет более летнего и более желанного после долгой зимы блюда, чем разноцветная окрошка.

С первыми ростками свежей весенней зелени, с первыми пучками молодой редиски спешат хозяйки поставить квас, чтобы угостить родных и близких этим холодным супчиком.

Окрошка – яркий и значимый вклад русской кухни в мировую кулинарию холодных супов. Ни в одной стране мира не заливают квасом овощное или мясное крошево, которое, собственно, и дало имя этому замечательному блюду.

### Детали

Некоторые ученые считают, что благодаря русскому крошеву, холодному супу на квасе, Русь спаслась от эпидемии холеры, которая выкосила половину Европы. Вместо воды люди употребляли в основном квас. Дело в том, что холерный вибрион погибает в кислой среде, которой является квас.

# ВСЕГО ПОНЕМНОЖКУ – ВОТ ВАМ ОКРОШКА

## Окрошка постная

На 4 персоны

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л хлебного или свекольного кваса, 100 г отварного картофеля, 2 огурца, 100 г редиса, пучок зеленого лука, соль, сметана.

**Калорийность (на 100 г):** 35 ккал.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Лук мелко нарезать и растереть с солью до появления сока.
- 2 Яйца, картофель и огурцы нарезать мелкими кубиками, редис – тонкими кружками.
- 3 Все перемешать, залить квасом.
- 4 Подавать со сметаной.

## Окрошка традиционная

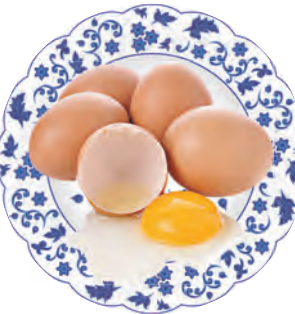
На 4 персоны

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л хлебного кваса, 250 г вареной колбасы или отварной говядины, 3 сваренных вкрутую яйца, 3 огурца, небольшой пучок редиски, по одному пучку укропа и зеленого лука, 0,5 ст. л. горчицы, соль, сметана.

**Калорийность (на 100 г):** 81 ккал.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Желтки растереть с горчицей и разбавить квасом до консистенции соуса.
- 2 Мелко порубить и растереть с солью укроп.
- 3 Мясо, огурцы и яичные белки нарезать соломкой, редиску – порубить, заправить укропом и желточным соусом.
- 4 Залить квасом.
- 5 Подавать со сметаной, посыпав мелко рубленным зеленым луком.



## Окрошка сборная сытная

На 4 персоны

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л хлебного кваса, по 100 г мясных продуктов (отварных говядины и курицы, свиного окорока), 3 огурца, 2 вареных яйца, по одному пучку зеленого лука и укропа, сахар, горчица, соль, сметана.

**Калорийность (на 100 г):** 70,8 ккал.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Отделить желтки от белков, растереть их с солью, сахаром, горчицей и развести квасом.
- 2 Отдельно растереть с солью мелко нарубленный зеленый лук.
- 3 Мясо, огурцы и яичный белок нарезать кубиками, перемешать и сыпать в квас. Перемешать еще раз.
- 4 Подавать со сметаной, посыпав рубленным укропом.

## Окрошка рыбная

На 6 персон

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1,5 л кваса, 0,5 кг филе рыбы, 3 сваренных вкрутую яйца, 4 огурца, 6 отварных картофелин, пучок зеленого лука, пучок укропа, 1 ст. л. горчицы, сахар, соль.

**Калорийность (на 100 г):** 70 ккал.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Филе рыбы отварить в небольшом количестве воды с кореньями и специями 20 минут, остудить.
- 2 Зеленый лук мелко порезать и растереть с солью до выделения сока, добавить горчицу и немного сахара, хорошо перемешать.
- 3 Картофель, огурцы и яйца нарубить кубиками, заправить луково-горчичной смесью, посолить, перемешать и залить квасом.
- 4 Рыбу разобрать на небольшие куски и разложить по тарелкам.
- 5 Залить окрошкой.
- 6 Подавать, посыпав рубленным укропом.

Наша встреча была одной сплошной ошибкой. С ней нужно было рвать все отношения ещё тогда, летом, когда она предложила разогреть окрошку.



### Пословица

Клади картошку в окрошку, а любовь в дело.

## Окрошка по-кавказски

На 2 персоны

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 600 мл тана, 2 огурца, 100 г отварного мяса, по одному пучку кинзы, укропа, зеленого лука, сахар, соль.

**Калорийность (на 100 г):** 44 ккал.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Огурцы очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками, зелень мелко нарубить.
- 2 Все ингредиенты соединить, перемешать и залить таном.
- 3 Добавить сахар и соль по вкусу.
- 4 Мясо нарезать небольшими кусочками и выкладывать на каждую тарелку, заливая получившейся окрошкой.

## Из истории вопроса

Слово «крошево» произошло от глагола «крошить» и обозначало мелкую нарезку продуктов. Блюдо, ставшее прародителем окрошки, готовилось из остатков съестного, которые мелко нарезали и заливали капустным или огуречным рассолом. Было это так давно, что даже названия блюда история не сохранила.

С большой вероятностью можно предположить, что с появлением кваса им стали заливать и крошево. Есть версия, что история окрошки начинается с редьки с квасом – черная редька и лук мелко крошились и заливались хлебным квасом. Впервые письменное упоминание о квасе встречается в летописи 989 года, так что окрошке, возможно, более тысячи лет.

## Окрошка на пиве

На 4 персоны

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л светлого безалкогольного пива, 350 г докторской колбасы, 2 яйца, 2 огурца, 2 картофелины, 100 г редиса, пучок зеленого лука, соль.

**Калорийность (на 100 г):** 168 ккал.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Картофель отварить в мундире, остудить, почистить.
- 2 Яйца сварить вкрутую, остудить, почистить.
- 3 Огурцы, картофель, яйца и колбасу нарезать мелкими кубиками, редис – тонкими кружками.
- 4 Зеленый лук мелко нарубить.
- 5 Все ингредиенты соединить, хорошо перемешать и залить холодным пивом.
- 6 Подавать немедленно.

## Кстати

### Главное – рыба

Свою лепту в рецепт окрошки внесли волжские бурлаки, которых утром кормили кашей, а днем – сушеной рыбой и квасом. Согласно одной из версий историков, рыба была в прямом смысле не по зубам многим и многим работягам (стоматология в те времена была не развита, да и недоступна для бурлаков), и рыбу размачивали в квасе. Для сытости и густоты добавляли овощи с близлежащих огородов.



Светлана ИВАНОВА



Актриса Ольга Бобкова (которую зрители знают по фильмам и сериалам «Терминал», «Профиль убийцы», «Москва. Три вокзала», «Братаны», «Дознаватель», «Сильнее судьбы», «Невский. Проверка на прочность», «Адмиралы района», «Берёзка», где она сыграла одну из главных ролей) рассказала о своих любимых продуктах.

**А** также дала несколько проверенных рецептов: легких сырников без яиц и летнего овощного салата.

### «Строгие диеты точно не для меня»

– Ольга, расскажите, пожалуйста, о ваших главных приоритетах в питании. Следите за тем, что едите?

– Я скорее прислушиваюсь к собственному организму, чем просто слежу за питанием, это возникает естественно: когда ощущаешь тяжесть от каких-то продуктов, ты от них отказываешься. Это сравнимо с ощущениями, которые мы испытываем в жизни, ведь когда нам дискомфортно в какой-то ситуации, мы меняем эту ситуацию или совсем уходим из нее и стараемся не возвращаться к ней.

– Какой смысл вы вкладываете в понятие «правильное питание»?

– Для меня правильное питание – это бережное отношение к своему организму. Строгие диеты и постоянный подсчет калорий – это точно не про меня.

– Поделитесь, пожалуйста, секретом: как

## Ольга БОБКОВА:

# Я очень люблю салаты



Звезда сериала «Берёзка» поделилась любимыми рецептами.



вам удастся так прекрасно выглядеть?

– Я ем много сезонных овощей и фруктов. В моем рационе иногда «проскальзывает» рыба, а вот мяса я почти не ем – очень-очень редко. В детстве всегда ела мамины котлеты, а вот сейчас я предпочту салат. То же произошло и с коровьим молоком, и с виноградом.

### «Два идеальных завтрака»

– Ольга, из чего состоит ваш идеальный завтрак?

– У меня есть два идеальных завтрака, которые между собой постоянно чередуются. Первый состоит из тоста с авокадо. Готовится тост следующим образом: нарезается очень тонкими ломтиками цельнозерновой хлеб. Сверху на ломтик хлеба кладу кусочек авокадо, за ним идет ломтик свежего огурца, после чего – предварительно сваренное яйцо пашот. Сверху по желанию можно положить кусок слабосоленой семги. Для меня это очень вкусно! Мой второй вариант завтрака – сырники, которые я готовлю без единого яйца! Для моих сырников понадобятся: один банан, одна пачка пятипроцентного, не жидкого творога, изюм или курага, мука (ее

я добавляю на глаз), чуть ванилина и кокосовое масло, на котором будем выпекать наши сырники. Разминаем банан и творог, просеиваем муку и вместе с ванилином добавляем к основной массе. После чего очень мелко режем курагу и добавляем в тесто. Или добавляем изюм, предварительно замоченный в воде. Еще раз все хорошенько перемешиваем. Далее нужно скатать шарики, немного их распластать и положить на предварительно разогретую сковородку. Сырники я жарю на кокосовом масле, но можно и на любом другом, какое вам нравится. Очень важный момент: жарить сырники нужно обязательно под крышкой. Пожарить с одной стороны, перевернуть, снова закрыть крышкой и жарить до готовности. Затем выкладываем их на тарелку и по желанию добавляем сметанку и фрукты – получается очень вкусно! Еще к завтраку я люблю приготовить свежий черный чай с мятой. В него можно добавить ложечку меда – для вкусуности.

котлеты.

– Какие-то мамины блюда взяли себе на вооружение?

– Иногда я готовлю королевскую ватрушку. Она делается из творога и песочного теста.

– Ольга, любите проводить время за приготовлением чего-нибудь вкусенького?

– Готовить я люблю, а вот мыть посуду – не очень. (Смеется.) Я готовлю каждый день, мне нравится домашняя еда. И если дома есть все необходимые продукты и не нужно идти в магазин, я с удовольствием два часа своего времени проведу на кухне, чтобы приготовить что-то изысканное.

– Сейчас лето. Хотите лёгких и свежих блюд. Что вы обычно готовите в это время?

– Я очень люблю салаты. И один из моих любимых – салат с авокадо. Кроме авокадо, туда входят огурец, помидоры, редис, зеленый лук, оливковое масло, чуть-чуть соли. Можно добавить лимонный сок, а также семечки, кедровые орешки. И кусочек цельнозернового хлеба. Для меня это – идеальный ужин!

– Что приготовите для своих друзей, если те вдруг нагрянут в гости?

– Тарелку со свежими овощами, зеленый салат, а кто захочет мяса – смогу приготовить стейк. И обязательно – ягоды и фрукты.

### Кстати

#### Об испанском рыбаке и экстремальной еде

– Путешествуя по миру, любите пробовать новые блюда?

– Конечно! Пробовать национальную кухню той страны, в которой я побывала, – это неотъемлемая часть моих путешествий. В прошлом году я отправилась на отдых в Испанию. И там открыла для себя удивительное место – морской ресторан! Его держит местный рыбак прямо на берегу моря, в небольшой бухточке. Он сам лично каждое утро отправляется в море, чтобы порадовать своих посетителей свежим уловом...

– А как вы относитесь к необычным блюдам?

– К экстремальным блюдам отношусь довольно сдержанно. Но если меня пригласят сниматься в интересный фильм, где мне нужно будет съесть что-то необычное, – я это сделаю! Или если окажусь на острове, где мое выживание будет зависеть от найденной еды, то я, конечно, не заморю себя голодом.

### «Мне нравится домашняя еда»

– Ольга, расскажите о ваших любимых блюдах из детства.

– Моя мама знает, как приготовить чудесное картофельное пюре. Я до сих пор не понимаю, как она это делает! Еще мама готовит очень вкусные

фото из личного архива Ольги Бобковой

**ОПЫТНЫЕ ДИЗАЙНЕРЫ**

★ ПОЛИГРАФИЯ  
★ СУВЕНИРКА  
★ НАРУЖНАЯ РЕКЛАМА

ВОПЛОТЯТ ЛЮБУЮ ВАШУ ИДЕЮ!

ОЧЕНЬ ДОСТУПНО И ВЫГОДНО!

БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ И ПЕРЕПЛАТ!

8 (903) 008-80-03

\*Акция до 31 июля!

МИР СЛУХА

Не разбираете речь по телевизору?  
У вас потеря слуха!

ЦИФРОВЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ для разборчивости речи!

Со скидкой до 50%!

МИР СЛУХА  
www.mirsluha.ru

8 (495) 411-90-16

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

**АДВОКАТЫ на Лубянке!**

**УСПЕХ ГАРАНТИРОВАН!**

**ЗВОНИТЕ: 8(495) 626-06-00**

Реклама

Самый простой и эффективный способ сэкономить на лекарствах – не болеть. И поможет нам в этом обыкновенная садовая ягода: чёрная смородина и крыжовник.

О них и поговорим сегодня. Кстати, крыжовник мы выбрали совсем не случайно. Ведь эта замечательная ягода из рода смородиновых.

# Чудо-ягоды

## стройности, красоты, бодрости

### ЧЁРНАЯ СМОРОДИНА



#### ПИТАЕТ МОЗГ И РАЗВИВАЕТ ПАМЯТЬ

Ученые доказали, что черная смородина содержит большое количество антоцианидинов, которые, в свою очередь, способны восстанавливать связь между нейронами головного мозга. Такое свойство смородины особенно важно для людей пожилого возраста, а также для студентов и школьников перед экзаменами. Не случайно для лучшего запоминания, для развития и улучшения памяти рекомендовано в сезон ежедневно между приемами пищи съедать 3-5 столовых ложек свежих ягод.

#### СОХРАНЯЕТ И УЛУЧШАЕТ ЗРЕНИЕ

Антоцианы, мощнейшие антиоксиданты, в большом количестве содержащиеся в черной смородине, питают сетчатку, улучшают зрение при близорукости, а также полезны для профилактики возрастных изменений в глазах. Смородина рекомендована в дневном рационе не только профессиональных водителей, но и тех, кто долго работает за компьютером или просто очень любит смотреть телевизор.

#### ПОМОГАЕТ ДЕРЖАТЬ ВЕС

Черная смородина весьма популярна среди желающих похудеть и тех, кто контролирует свой вес и талию. Эта чудо-ягода из-за своих питательных свойств способна сдерживать набор веса у людей предпенсионного и пенсионного возраста. В 100 граммах смородины всего 60 килокалорий.

#### ПОЛЕЗНЫЕ КАЧЕСТВА ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ:

- \* усиливает обменные процессы,
- \* насыщает организм витаминами,
- \* очищает кровь от токсинов,
- \* расширяет сосуды,
- \* тонизирует,
- \* создает мочегонный и потогонный эффект,
- \* повышает иммунитет и укрепляет организм.



На кусте зреет смородина.  
– А можно их уже есть? – спрашивает младшая сестра у брата.  
– А ты сорви. Если бабуля на скамейке завозмущается – значит, созрели...



### ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

#### О СМОРОДИНЕ

В России черная смородина произрастала еще в давние времена. Из-за резкого запаха люди ее не собирали, считали, что ягода ядовита, и называли растение смородиной («смород» – дурной запах). Только в XVII веке ее стали широко использовать в народной медицине и употреблять в пищу. С тех пор черная смородина считается одной из наиболее ценных ягодных культур.

#### О КРЫЖОВНИКЕ

А крыжовник выращивали в садах при монастырях, позже – в богатых усадьбах. Ягода даже считалась неким символом благополучия. И именовали ее первоначально «крыж», «крыж-берсень». Из него варили варенье, делали мармелад. Крыжовенное варенье очень любил Александр Сергеевич Пушкин.

#### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Черную смородину нельзя есть бесконтрольно. Ягода имеет серьезные противопоказания, в числе которых – ряд заболеваний желудочно-кишечного тракта. Чрезмерное и длительное употребление черной смородины может привести к повышенной свертываемости крови. Черная смородина может вызывать аллергию. Имеются и другие противопоказания.

### КРЫЖОВНИК



#### ЯГОДА КРАСОТЫ

Крыжовник ботаники относят к роду смородины. Эта ягода хорошо способствует укреплению иммунитета, помогает снизить риск подхватить простуду. С древних времен крыжовник называли ягодой красоты. В 100 граммах крыжовника всего 40 килокалорий. Он является диетическим продуктом, рекомендуется детям и пожилым людям при нарушении обмена веществ и ожирении. Крыжовник не только отлично «держит» талию, но и помогает оставаться в тонусе всему организму.

#### УКРЕПЛЯЕТ НЕРВЫ, ДАРИТ СОН

Учеными доказано, что употребление крыжовника оказывает мягкое седативное воздействие на организм. Замечено, что эти ягоды способствуют восстановлению нервной системы после стрессов и перенапряжений. Отмечается также нормализация ночного сна. Народная медицина издавна использует крыжовник как слабительное средство.

#### ВАЖНО!

Если вы решили активно изгонять свои болезни и хвори с помощью смородины или крыжовника – обязательно проконсультируйтесь с врачом. У ягод имеются противопоказания. Помните, что организм каждого человека индивидуален.

#### ПОМОЖЕТ СНИЗИТЬ ХОЛЕСТЕРИН

Доказано, что регулярное употребление крыжовника в количестве чуть более 100 г в сутки за 2-3 приема ведет к ощутимому снижению уровня холестерина в крови. Это одна из самых уникальных способностей ягоды.

#### ПОЛЕЗНЫЕ КАЧЕСТВА КРЫЖОВНИКА:

- \* обладает легким слабительным, мочегонным и желчегонным свойством;
- \* помогает при лечении цистита;
- \* полезен при недостатке железа (железодефицитной анемии);
- \* устраняет склонность к запорам;
- \* нормализует обмен веществ;
- \* благодаря наличию серотонина помогает снять стресс.

#### КСТАТИ

Гибрид крыжовника и смородины называется йошта.



#### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

В ягоде содержится большое количество кислот. Крыжовник следует исключить из рациона при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Имеется и ряд других серьезных противопоказаний.

#### ПОСЛОВИЦЫ

Хорош садовник – хорош и крыжовник.  
Черную смородину растят для внуков, красную – для детей, белую – для себя.

Движение дарит здоровье. Напомним школьную истину: скелет человека нуждается в постоянной физической нагрузке, что позволяет ему сохранить свою подвижность и, скажем так, функциональность.

### Разминка

Существует целый ряд упражнений, которые способны эффективно развивать и укреплять костную массу. Это актуально в том числе и для женщин, вступивших в пору менопаузы, когда крайне важна физическая нагрузка. Если упражнения выполнять регулярно, мышечная масса будет увеличиваться, что, в свою очередь, поможет предотвратить и потерю костной массы. Сегодня мы покажем часть базовых упражнений. Напомним, перед началом выполнения упражнений необходима короткая разминка, в том числе и для того, чтобы разогреть мышцы. Все упражнения, которые приведены на рисунках, должны выполняться последовательно, в неспешном, комфортном для вас темпе – без резких движений и рывков. Желательно выполнять упражнения 3-5 раз в неделю в течение 15-25 минут. Нагрузки должны быть комфортны, время тренировок увеличивайте по мере сил, здоровья и возможностей.

# ТРЕНИРУЕМ МЫШЦЫ, укрепляем кости



### Упражнение 1

Исходное положение – стоя, ноги вместе, в руках гантели, руки вдоль тела. Сделать небольшой выпад одной ногой вперед, вторую ногу распрямить. Вернуться в исходное положение. Повторить второй ногой. Выполнить 5-10 повторений на каждую ногу.



### Упражнение 2

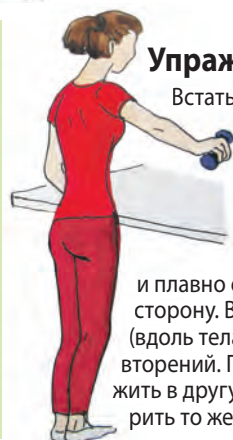
Исходное положение – стоя, ноги вместе, в руках гантели, руки вдоль тела. Приподнимать и опускать плечи, спина ровная, лопатки сведены. Повторять 45-60 секунд.



### Кстати

#### Движение – жизнь!

Движение – жизнь. И специальные, скоординированные со специалистами физические нагрузки необходимы для организма. Ряд ученых подсчитали, что минерализация и плотность костей у физически активных людей в среднем на 30% больше, чем у людей, ведущих малоподвижный образ жизни.



### Упражнение 3

Встать перед столом, опереться в него ладонью, ноги слегка согнуты в коленях. В свободную руку взять гантель и плавно отвести руку в сторону. Вернуть обратно (вдоль тела). Сделать 10 повторений. Гантель переложить в другую руку, повторить то же упражнение.



Исходное положение – сидя на стуле. В руки взять гантели, согнуть руки в локтях под углом 90 градусов. Подтянуть руки к плечам, затем поднять их вверх. Вернуть в исходное положение так же – к плечам, затем согнуть под углом 90 градусов. Сделать 10-20 повторений.



### Упражнение 4

### Упражнение 5

Исходное положение – лежа на животе, руки с гантелями вытянуты вперед и чуть приподняты над полом. Ноги оторвать от пола, удерживать положение 10-20 секунд. Вернуться в исходное положение. Повторить 6-10 раз.



### Упражнение 6

Исходное положение – лежа на животе, руки с гантелями вытянуты вперед, лежат на полу. Оторвать одну руку с гантелью и противоположную ей ногу от пола. Удерживать положение 10-20 секунд. Вернуться в исходное положение. Повторить с другой рукой и ногой. Сделать 6-10 повторений на каждую руку.



Любовь АНИНА

### Спа-салон на даче

## Сорняки для красоты

Пропалывая сорняки, мы, не задумываясь, выбрасываем их в компостную кучу. Лопух, одуванчик, мать-и-мачеха, крапива, подорожник способны не только улучшить состояние нашей кожи и волос, но и устранить многие их проблемы.

Перед использованием дикорастущих трав их необходимо тщательно вымыть, обсушить и измельчить. Для приготовления тоников и лосьонов лучше выжать из сырья сок.

### Крапива и лопух

Хорошо тонизирует и питает любую кожу, раскрывает поры, обладает легким вяжущим действием. Маски из измельченных крапивных листьев с медом подходят для всех типов кожи, со сметаной или желтком – для сухой кожи, с яичным белком или простоквашей – для жирной. Крапивным отваром, особенно с добавлением молодых листьев лопуха, полезно ополаскивать волосы (или делать маски для волос) – они станут гуще, перестанут выпадать, вернется блеск, исчезнет перхоть.

### Подорожник и одуванчик

Стягивают кожу, обладают бактерицидными свойствами, способствуют уменьшению выделения подкожного жира. Маски и лосьоны из одуванчика и подорожника подходят для жирной и склонной к образованию угревой сыпи кожи.

### Маски-компрессы

Маски-компрессы из дикорастущих трав могут стать настоящей палочкой-выручалочкой при проблемной коже. Чтобы сделать такую маску, кашицу из измельченного сырья наносят на салфетку из тонкого хлопка (или сложенную в два-три слоя марлю), а затем салфетку аккуратно укладывают на предварительно очищенное лицо, избегая областей вокруг глаз (для их защиты можно заранее положить на глаза ватные диски). Также можно смочить салфетку в соке, выжатом из измельченного сырья, и наложить на лицо. Держать такую маску нужно 10-20 минут, после чего смыть водой комнатной температуры.

### Мать-и-мачеха

При проблемной коже – успокаивает, снимает раздражение. В компании с подорожником усиливает свое действие. Мать-и-мачеха полезно добавлять к крапиве для ополаскивания склонных к жирности волос.

### СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

## Какого питомца завести аллергику?

Как заверяют врачи, не существует гипоаллергенных животных. И это действительно так. Но бывают ситуации, когда «хочу, и всё тут». Если уж очень-очень хочется заботиться о питомце, этот материал будет вам полезен.

### Кошки

Считается, что аллергией на кошек и собак страдает не менее 15% жителей планеты. Но вот что интересно: кошки менее аллергенны, чем коты. Но чем кошка старше, тем выше вероятность появления на нее аллергии.

### Собаки

Любителям собак стоит знать, что аллергики – белки Can f 1 и Can f 2 – содержатся в основном в слюне и перхо-



ти животных. На волосках шерсти оказываются опасные протеины, и аллерген разносится по дому. А потому, если все же желание завести собаку непреодолимо, обязательно посоветуйтесь не только с врачом, но и с кинологом. Существуют, если так можно выразиться, менее аллергенные породы.

### Шиншиллы

Шиншиллы не линяют, у них крайне мало пото-

вых и солевых желез. Вот почему сам зверек практически не вызывает аллергии. Но кормится он сеном и сухими кормами. Держать и то и другое стоит в герметичной таре, а кормить питомцев лучше в маске.

### Лысые морские свинки

Представители пород скинни и болдуин похожи на миниатюрных бегемотиков. Милые, смешные и не такие аллергенные, как их пушистые собратья.

Светлана ИВАНОВА

Если, страдая от аллергии, вы решили завести питомца, соблюдайте ряд несложных правил:

- помните: животным не место в вашей спальне;
- кровати, кресла, диваны – для людей, у питомца должно быть свое место для отдыха;
- озаботьтесь установкой качественного воздухоочистителя;
- регулярно делайте влажную уборку;
- не пренебрегайте гигиеническими процедурами в отношении животного;
- мойте руки после общения со своим питомцем или ухода за ним.

В середине лета деревья и кустарники тратят много энергии, микро- и макроэлементов на поддержание внутренних процессов развития.

**Ч**тобы обеспечить их оптимальное цветение, плодоношение и улучшить вкус плодов, нужно вовремя и правильно внести удобрения.

# Пикник



## для растений в разгаре лета

### Что в «меню»?

К середине июля азотистая подкормка, активно употребляемая весной и в начале лета, постепенно должна быть сведена к нулю.

На смену азоту в это время приходят фосфорно-калийные удобрения. Фосфор регулирует корнеобразование растений, а калий закладывает плодовые, цветочные почки и побеги заещения, а также помогает растению подготовиться к зимнему сезону.

Для растений, которым нужно будет зимовать в открытом грунте, исключаем добавление азота совсем, а вот однолетним цветам азотные подкормки даже показаны и желательны.

Кроме указанных фосфора и калия, плодовые деревья и кустарники во второй половине летнего сезона желательно подкармливать следующими микроэлементами:

- Бор – улучшает вкус плодов и помогает образоваться большему количеству завязей. Также он влияет на рост стебля и корневой системы.
- Сера активизирует развитие листьев.
- Медь предотвращает болезнь «суховершинность».
- Железо участвует в биосинтезе хлорофилла, предотвращает наступление многих заболеваний растений.
- Марганец помогает развитию корневой системы и листьев.



Покупатель, недовольный качеством навоза, так и не смог подобрать подходящего слова, чтобы описать товар.



### Минеральные удобрения

При внесении удобрений можно запутаться с пропорциями, поэтому имеет смысл обратиться к комплексным минеральным удобрениям, которые применяются для плодовых деревьев и цветущих кустарников. Обычно в состав комплексных удобрений азот тоже входит, просто обратите внимание, чтобы его содержание не превышало 6-10%. Этот показатель является допустимым.

Суперфосфат – удобрение, в котором содержится необходимое количество фосфора для растений. Фосфат калия, сульфат калия и гумат калия насыщают калием.

Подкармливать ими растения можно только после хорошего полива, следуя инструкции по применению.

Например, для внекорневой подкормки можно использовать следующий состав: 100-150 г суперфосфата растворить в ведре воды, а затем опрыскать листья растений.

**Внекорневые подкормки используются для быстрого восполнения необходимых элементов в питании растений.**

### Органические удобрения

Органические удобрения можно использовать как самостоятельно, так и комбинировать друг с другом.

Раствор **куриного помёта** используется как наиболее эффективное удобрение из-за наличия в его составе магния, фосфора, калия, марганца и других элементов. Они способствуют скорейшему росту овощных культур. Готовится раствор следующим образом: заполнить большую емкость на треть куриным пометом, залить водой, перемешать и дать настояться в течение нескольких дней. Разбавить полученный настой водой 1 к 10 и полить лунки около кустов и деревьев.

Настой **коровяка** прекрасно подойдет для подкормки плодовых и декоративных растений. Во второй половине лета коровяк используется на опилочной подушке с малым содержанием азота.

**Костная мука** – это перетертые в порошок кости домашних животных. Кроме фосфора костная мука содержит еще много других

элементов, таких как магний, йод, железо, калий, цинк и другие. Костная мука может быть трех видов с различным количеством в ней фосфора. Это удобрение можно применять в течение всего вегетационного периода растений.

**Крахмал.** Во время плодоношения в качестве углеводных подкормок плодовых растений правильным решением будет использовать крахмал. Он наполнит ягоды фруктозой, глюкозой и сахарозой. Эта подкормка проводится в июле, когда ягода созревает. Способ применения: 200-300 г крахмала следует заварить и развести холодной водой до объема 10 л. Расходовать оптимально 2 литра на куст. Ягоды становятся слаще, а растение будет лучше подготовлено к зимнему периоду.

**Зола** часто используется в качестве внекорневой подкормки. Ее можно закапывать в приствольный круг плодовых деревьев и декоративных растений, тем самым обогащая растения калием. Обращаем внимание, что зола не стоит использовать для таких растений, как брусника, черника и клюква, а также тех растений, которые предпочитают кислую почву.

### Рекомендации по внесению

Общие рекомендации касаются внесения всех видов подкормки во второй половине лета:

- Азотные удобрения минимизируем, обращаем внимание на фосфорные и калийные подкормки.
- Удобрений лучше внести меньше, чем больше.
- Внекорневые подкормки вносить в отсутствие солнечных лучей, но не в дождливую погоду.

Подготовила Валерия ПАШЕЧКИНА

### КАК САДОВОД САДОВОДУ

## Избавляемся от капустниц народными средствами



Гусеницы этих милых бабочек поедают листья и побеги капусты, что может свести на нет весь ваш капустный урожай. Поэтому лучше попросить их на выход!

**Ч**то же может привлечь бабочек в ваш огород? Нарушение правил севооборота на грядках, обилие посадок крестоцветных

растений, наличие растений семейства каперовых (резеда, настурция). Рассмотрим народные средства борьбы с капустницами. Их плюсы – безопасность и невысокая стоимость, минусы – не самая высокая эффективность и необходимость в повторении процедур.

Для отпугивания взрослых бабочек и уничтожения гусениц можно использовать отвары растений: картофельной или помидорной ботвы, пижмы, полыни, запаренную хвою, аптечную валериану.

**М**ожно развесить яичную скорлупу или стаканчики белого цвета на капустную грядку. Бабочки будут их воспринимать как участок, занятый кем-то, и станут искать другое место для обитания.

Солевой раствор также используется в борьбе с бабочками. Готовится он путем смешивания 2 ст. л. соли и 10 л воды. Этим раствором можно опрыскать и зелень с целью профилактики появления на ней капустниц. Древесную золу можно

развести в воде, добавить растворенное хозяйственное мыло (для лучшего сцепления с поверхностью листьев) и обработать грядки с капустой.

**Б**ороться с капустницами народными средствами придется регулярно, т.к. кладка яиц может проводиться ежедневно. Рецепты лучше комбинировать или менять в зависимости от количества насекомых. В качестве профилактики достаточно обрабатывать грядки один раз в две недели. А вот если бабочки уже заметили вашу капусту, то обработку придется повторять каждые 3-4 дня.



Если вы очень любите море и пальмы, но они далеко от вас, можно завести пальмочку прямо у себя дома.

**О**на, конечно, не заменит юг, но добавит приятных воспоминаний (или мечтаний) об отдыхе на южных морях.

# Пальма

## С моря шлёт привет

### Освещение

Если пальма – растение южное, это не значит, что ей нужно жаркое солнце. Лучше всего она себя чувствует в комнате с ярким рассеянным светом. В летнее время, если солнечные лучи попадают на нее, пальму можно притенить легким тюлем. Если пальма находится в глубине комнаты, она будет благодарна вам за дополнительное освещение люминесцентными лампами. Особенно это важно зимой.

### Температура

Пальмы тропиков (арека, кокос, кариота, хамедорея, ховея и др.) любят тепло круглогодично. 16-24 градуса – самый комфортный для них диапазон температур. Пальмы субтропиков (хамеопс, брахея, вашингтония, трахикарпус и др.) предпочитают в зимнее время отдыхать при более низких температурах – 8-12 градусов. Все пальмы терпеть не могут сквозняков. Особенно влияет на них холодный зимний воздух при проветривании. И еще – внимание – корни пальм очень плохо реагируют на холодный подоконник или мраморную плитку пола.

В цветочном магазине.  
– Мне розы. Мою жену зовут Роза, и она любит только этот цветок.  
– Вам повезло. А представьте, если бы её звали Эдельвейс?



### ДЕТАЛИ

#### Дерево победителей

Во многих культурах пальмы были символом победы и мира. А пальмовая ветвь с давних времен вручалась победителю наравне с лавровым венком.

### Подкормка

Применяется в весенне-летний период, когда пальма активно растет. Подкормку для декоративно-лиственных растений вносят каждые 2-3 недели. Прежде чем вносить подкормку, земляной субстрат следует хорошенько пролить, чтобы не обжечь корни. И очень внимательно относитесь к дозировке и концентрации. Помните, что лучше внести удобрения меньше предельной нормы, чем превысить ее. Подкормку не вносят осенью и зимой.

### Полив и влажность

Пальмы очень любят влагу. Поэтому им необходим обильный полив, но с просыханием верхнего слоя земли. И обязательно хороший дренаж, чтобы вода не застаивалась, нужно удалять лишнюю воду из поддона. Зимой полив уменьшают в том случае, если пальма находится в прохладной комнате. Кроме того, пальмы благодарны будут за повышенную влажность воздуха. Особенно жарким летом или во время отопительного сезона. В этом случае помогут пульверизатор, увлажнитель воздуха или, например, домашний аквариум. Небольшие пальмочки можно разместить на поддоне с влажной галькой.

### КСТАТИ

#### Пальма из косточки

Проще всего вырастить пальму из финиковой косточки. Правда, плодов придется ждать нескоро, зато деревце станет настоящим украшением вашего дома. Косточку можно получить из сухофруктов, финика, которые можно купить на рынке или в магазине. Самое главное, чтобы косточка была без повреждений. Далее косточку (а лучше не одну, чтобы повысить вероятность прорастания) тщательно очистить, промыть водой и оставить на сутки. После чего оболочку расцарапать или натереть наждачной бумагой. Так как оболочка плода очень твердая, это поможет ускорить процесс прорастания. Затем косточку положить в хорошо смоченную ткань (можно использовать

марлю или вату) и поставить в теплое место. Важно, чтобы ткань оставалась влажной. Спустя несколько дней косточка набухнет, и ее можно будет посадить в землю. Первые ростки появятся через 1-3 месяца.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

**АГРОРУСЬ**

Акция! «ПРОЦЕНТЫ ВПЕРЕД»\*

СБЕРЕЖЕНИЯ  
ЗАСТРАХОВАНЫ\*

**ПРИНИМАЕМ  
СБЕРЕЖЕНИЯ 8,1%**

Сумма от 50 тыс. до 5 млн. руб.  
Срок от 4 до 24 мес. **СТАВКА ГОДОВЫХ**

- Акция до 31 июля 2020 г. «Ставка 8,1% по всем программам».
- Особые условия для пенсионеров\*.
- Зарегистрирован в реестре ЦБ, СРО.
- Ежемесячные выплаты или капитализация процентов.

ПРИМЕРЫ РАСЧЕТОВ ПРИ СРОКЕ РАЗМЕЩЕНИЯ НА 1 И 2 ГОДА			
Сумма сбережений	Срок, мес.	Ставка, % годовых	ВАШ ДОХОД
100 000	12 мес.	<del>7,5%</del> 8,1%	<del>7 500</del> 8 100
500 000	12 мес.	<del>7,5%</del> 8,1%	<del>38 500</del> 40 500
1 000 000	12 мес.	<del>7,5%</del> 8,1%	<del>79 000</del> 81 000
1 500 001	24 мес.	8,1%	243 000

Адрес: Москва, Хорошевское шоссе, дом 1, м. «Беговая» (1 мин).

Режим работы: будни – с 10.00 до 20.00; сб. – с 11.00 до 17.00, вс. – выходной.

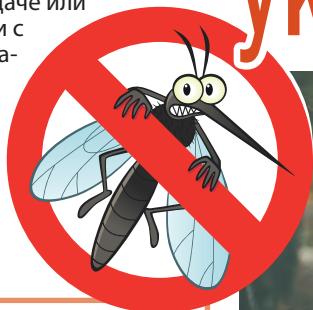
**8 (499) 322-07-93** [www.kpkagro.ru](http://www.kpkagro.ru)

**СВЕТЛАНА ТОМА**  
Заслуженная актриса РФ

Кредитный потребительский кооператив «Агрорусь» ОГРН 1195081079038, член СРО Союз Саморегулируемая организация «Национальное объединение кредитных кооперативов» (Свидетельство №297/20). Сбережения застрахованы в НКО МОВС. Предложение действительно только для членов КПК. Единовременный вступительный взнос 50 рублей. \*Подробности условий договора, страхования и акции на сайте, либо по тел.: 8 (499) 322-07-93. Денежные средства принимаются на основании договора передачи личных сбережений от 50 000 рублей. Сбережения принимаются у граждан РФ с 18 лет без верхнего возрастного предела. Срок сбережения 4-24 мес., доход 8,1%. При досрочном расторжении договора проценты выплачиваются по ставке 0,1%. РЕКЛАМА

Лето, солнце, пенье птиц, размеренное покачивание гамака и... противный писк, а затем изматывающий зуд.

**З**накомая история, не так ли? Как избежать укусов комаров, если вы решили отдохнуть на даче или на берегу реки с палаткой, но забыли купить спрей от насекомых или принципиально не используете химические репелленты?



# Как избежать укусов комаров без химии?

**Суперсредство от комаров:** вечером включить свет в квартире, открыть окна. А когда все комары влетят в комнату, лечь спать на балконе.

## 1 ДЕГТЯРНОЕ МЫЛО

Еще наши бабушки знали и успешно применяли абсолютно экологичный способ избежать укусов: умыться и помыть открытые части тела с использованием дегтярного мыла. Такое мыло стоит совсем недорого, при этом благотворно влияет на кожу, но есть одно «но»: кожа после мытья приобретает очень резкий и стойкий запах дегтя. Именно этот запах сбивает с толку кровососущих и не дает им распознать вас в качестве объекта питания. Кстати, далеко не всем людям нравится этот запах.

## 2 ВАНИЛИН

Если запах березового дегтя вам неприятен, попробуйте другое средство, которое обладает тем же эффектом, но имеет более приятный аромат. Разведите 0,5 столовой ложки ванилина в стакане теплой воды, обмакните ватный диск в раствор и протрите кожу. Приятный аромат, ассоциирующийся у нас с аппетитной выпечкой, ненавистен комарам. Другой способ: добавить ванилин в детский крем и обработать им кожу. Средство эффективное, но для некоторых опасное: пробуждает аппетит, и есть риск нарушить диету.

## 3 КОСТЁР + РОМАШКА

Если вы отдыхаете на берегу реки у костра или на даче готовите вкусности у мангала, бросьте в костер или на угли пучок ромашки аптечной. Комарам это очень не нравится, и они стараются держаться на расстоянии. С этой же целью в костер подбрасывают веточки можжевельника или шишки сосны. Но при этом имейте в виду, что запах хвои комаров совсем не пугает, поэтому свежие веточки сосны в борьбе с комарами бесполезны.



## 4 БАЛЬЗАМ «ЗВЁЗДОЧКА»

Знакомое всем с детства средство – мази или бальзамы с камфарой. Они вполне справятся с задачей отпугивания кровососущих насекомых. Нанесите мазь или бальзам на кожу точечно. Благодаря наличию в составе камфары, нелюбимой комарами, ни один «вампир» к вам не подлетит.

## 5 ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Комары не любят запах полыни, аниса, эвкалипта, базилика, гвоздики. Флакончики с эфирными маслами можно приобрести в аптеке. Можно нанести концентрированное масло на кожу точечно. А можно добавить несколько капель в основу – крем или косметическое молочко, и натирать кожу для предотвращения укусов.

## СОВЕТ

Если избежать укуса не удалось и неприятный зуд не дает покоя, можно прибегнуть к безопасным, дешевым, но эффективным народным средствам. Смочите ватный диск в 9% уксусе и протирайте место укуса. Вместо уксуса можно использовать кефир или простоквашу: достаточно нанести каплю на ранку от укуса и дать кефиру подсохнуть. В процессе высыхания средства зуд должен утихнуть.

Светлана СИДОРЧУК

## ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



НОВЫЙ НОМЕР  
В ПРОДАЖЕ С 18 ИЮЛЯ!

СПРАШИВАЙТЕ  
В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ  
ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940

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



## Как появилась шантрапа?

**?** Муж часто зовёт наших детей шантрапой. Ласково, конечно, сыновей он любит. Слово, кстати, мне с детства знакомо, нас, баловников, бабушка тоже так величала иногда. А вот интересно, шантрапой действительно хулиганов называли? Евгения Лукина, г. Псков

**Ш**антрапой на Руси в XVIII называли «ни на что не годных», «бестолковых», «беспольных» мальчишек. Мы не зря все эти обозначения взяли в кавычки. На самом деле все они – лишь результат некоего недопонимания. Так, в это время в России было в моде европейское хоровое пение, важную роль в этом направлении искусства играли дисканты – высокие голоса. Вот и подбирали себе богатые аристократы артистов для собственной хоровой капеллы. А где их было взять? Все верно, проще всего набрать из крестьянских мальчишек. Проверять слух и голос у мальчишек вызывались зачастую французские хормейстеры. Талантливых оставляли в услужении, а тех, кого считали бесталанными, отправляли обратно домой, произнося «chantres pas» (шантра па), обозначающее «не певец», «петь не будет». Крестьяне французского не разумели, но быстро подхватили звучное «шантрапа», решив, что их детей заграничные ученые мужи окрестили «бестолковыми».

## Где придумали пендельтюр?

**?** Смотрели с друзьями кино про Дикий Запад по телевизору. Подруга нашего приятеля сказала, что давно не видела деревянный пендельтюр. Спросить у неё, что это, я постеснялась. Обращаюсь с вопросом к любимой газете. Жанна Петрова, Новгородская обл.

**Д**ословно пендельтюр – это «дверь-маятник». То есть дверь на качающихся петлях, открывающаяся в обе стороны. Слово пришло к нам из немецкого языка. А сами пендельтюры можно увидеть не только в американских вестернах, где частенько салуны Дикого Запада изображали именно с такими дверями. Подобные устройства нередко ставят в гостиницах, торговых центрах, кафе

и ресторанах – довольно удобно и атмосферно, стиль кантри любим многими.



Иллюстрация: Илья Сидоров

## Зачем чилийцы едят камни?

**?** Правда ли, что в Чили принято есть камни? И если да, то зачем? Ведь вряд ли это вкусно. Ольга Савельевна П., г. Москва

**Ч**илийцы утверждают, что вкусно, и даже считают блюдо деликатесом. Правда, есть одно «но»: речь идет не о камнях как таковых, а о так называемых окаменелых помидорах, или пиуре. Именно здесь, в Чили, вдоль побережья под водой водится удивительное животное – «кروавый камень», пиуре. Очень древнее, на сотни миллионов лет старше моллюсков, оно



действительно внешне очень похоже на обыкновенный камень, но стоит его разрезать, и внутри обнаруживается ярко-красная мякоть. Удивительно, но оболочка пиуре – это органическое твердое вещество, по составу близкое к целлюлозе. И в этом еще одна уникальность существа – это единственный случай, когда в животном мире встречается растительная клетчатка. Чилийцы едят пиуре в сыром и сушеном виде, сдабривая луком, лимонным соком, а на гарнир готовят рис.

Иллюстрация: Илья Сидоров

# Между нами, женщинами



## Когда случается йоукюльхлёйп?

**?** Внук учится на артиста, и у них там есть занятия по технике речи. Недавно заставил меня выучить слово «йоукюльхлёйп». Сказал, что учить новые слова полезно. Слово-то я выучила, а значения его не знаю. И внук не знает. А ведь интересно. Варвара Кирова, Орловская обл.

**Р**ечь идет о довольно опасном стихийном явлении – сильном потопом прорывном паводке. Это когда гигантская река вырывается из-под льда и сметает все на своем пути. Термин пришел из исландского языка и дословно обозначает «бегущий ледник». Изначально так именовались

подледные наводнения, вызванные частичным обрушением исландского ледника Ватнайокуль, которое произошло вследствие геотермального потепления. Позже применять слово стали для обозначения любого большого и резкого сброса воды из подледных или приледниковых озер.



## Что готовят из обабок?

**?** Работаю поваром, но на днях меня поставил в гастрономический тупик звонок тётушки. «Приезжай, у меня килограмма два обабок, приготовим что-нибудь этакое», – сказала она. Приехала и очень удивилась, увидев, что это за обабки такие. Думаю, и читателям «Телека» интересно будет узнать, что же приготовить из обабок. Анна Савельева, г. Воронеж

**П**риготовить из обабок можно многое – супчик, потушить с ними картошечку или просто пожарить с лучком и сметанкой. Ведь обабки – это привычные нам, вкусные и ароматные подосиновики и подберезовики. Но вот интересно, откуда такое название? Точного ответа у этимологов на этот вопрос нет. Предположительно, обабками называли, а кое-где, как мы убедились, называют и до сих пор, грибы, растущие возле пней, стволов деревьев. Пеньки в древности называли «бабами». Есть мнение, что грибы так названы за их способность «бабиться», то есть сморщиваться.



## Почему погибла экспедиция Скотта?

**?** Узнала, что в 1911 году целая антарктическая экспедиция погибла от так называемой «оловянной чумы». Что это за болезнь такая? Никогда не слышала. Анастасия И., Ленинградская обл.

**Э**кспедиция английского исследователя Роберта Скотта действительно столкнулась на Южном полюсе с «оловянной чумой». А дело тут вот в чем. Раньше консервные банки запаивали оловом – металлом, таящим в себе один секрет. Существовать он может в двух состояниях – как привычный нам блестящий мягкий металл (бета-олово) и в виде темно-серого хрупкого порошка (альфа-олово). Удивительно, но «оловянной чумой» называют процесс

«заражения» бета-олова и его превращения в альфа-олово. Чума, потому что процесс этот очень быстрый. По одной из версий, той экспедиции Скотта не повезло взять с собой канистры с горючим, запаянные как раз этим хитрым металлом. Позже ученые выяснили, что главная причина «превращения» этого металла в порошок – низкие температуры.



ПЕРВЫЙ



21.30 «АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.55 Модный приговор. (6+)
10.55 Жить здорово! (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.40 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ». (16+)
23.30 «Олег Анофриев. Между прошлым и будущим». (12+)
00.30 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Наедине со всеми. (16+)
03.50 Мужское / Женское. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия»
05.25 «ИНСПЕКТОР КУ-ПЕР-2». (16+)
09.00 «Известия»
09.25 «ИНСПЕКТОР КУ-ПЕР-2». (16+)
13.00 «Известия»
13.25 «ИНСПЕКТОР КУ-ПЕР-2». (16+)
17.30 «Известия»
17.45 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-3». (16+)
19.35 «СЛЕД». (16+)
23.10 «СВОИ». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.10 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
03.20 «Известия»
03.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
17.00 Вести
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ИСПЫТАНИЕ». (12+)
21.20 «ИСПЫТАНИЕ». (12+)
21.20 «ИСПЫТАНИЕ». (12+)
00.50 XXIX Международный фестиваль «Славянский базар в Витебске»
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.00 «Сделано в СССР». (6+)
06.15 «ЗОЛОТАЯ МИНА». (0+)
09.00 13.15 «ЛАДОГА». (12+)
13.00 18.00 Новости дня
13.40 «АНГЕЛЫ ВОЙНЫ». (16+)
18.30 «Оружие Победы». (6+)
19.00 «Отечественное стрелковое оружие». (0+)
19.50 20.40 «Загадки века». (12+)
21.30 «Открытый эфир. Лучшее». (12+)
23.05 «СВЕТ В КОНЦЕ ТОННЕЛЯ». (12+)
01.00 «КЛЮЧИ ОТ РАЯ». (0+)
02.35 «СВИДАНИЕ НА МЛЕЧНОМ ПУТИ». (12+)
04.00 «ДОБРОВОЛЬЦЫ». (0+)
05.35 «Москва фронту». (12+)

ТВУ ТВЦ



08.40 «ВЕРЬТЕ МНЕ, ЛЮДИ!». (12+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Обложка». (16+)
08.40 «ВЕРЬТЕ МНЕ, ЛЮДИ!». (12+)
11.00 «Актёрские судьбы. Алексей Локтев и Светлана Савёлова». (12+)
11.30 События
11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+)
13.35 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
16.55 Хроники московского быта. (12+)
17.50 События
18.15 «МАЙОР ПОЛИЦИИ». (16+)
22.00 События
22.30 Специальный репортаж. (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час Петровка, 38. (16+)
00.55 «Красный проект». (16+)
02.00 «Знак качества». (16+)
02.40 «Грязные тайны первых леди». (16+)
03.20 «Осторожно, мошенники!». (16+)
03.45 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 05.30 11.30 00.40 «Морской узел». (12+)
06.00 18.30 «Домашние животные». (12+)
06.30 «Фигура речи». (12+)
07.00 17.05 23.35 «100 чудес света». (12+)
08.00 16.00 «ПРАКТИКА». (12+)
08.50 16.50 «Медосмотр». (12+)
09.00 15.05 «Календарь». (12+)
09.40 15.45 «Среда обитания». (12+)
09.50 22.00 «В ЗОНЕ РИСКА». (16+)
12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 Новости
12.05 13.15 19.00 20.20 «ОТражение»
18.05 «Имею право!». (12+)
00.30 «Вспомнить всё». (12+)

НТВ НТВ



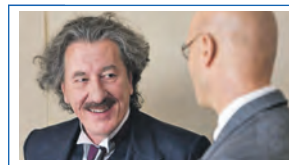
18.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)

- 05.15 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+)
06.00 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
13.55 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РОБЕЖИ». (16+)
16.00 Сегодня
16.25 «ДНК». (16+)
18.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
19.00 Сегодня
19.40 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
00.30 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
02.50 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
03.55 «ДЕЛО ВРАЧЕЙ». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
12.50 14.45 16.28 «Историс». (12+)
13.30 21.30 23.20 «Специальный репортаж». (12+)
14.50 17.20 «The City». (12+)
15.15 «Торги москвы». (12+)
16.30 01.30 04.30 «ГОСТ». (12+)
16.55 18.55 20.55 22.55 «Что пишут москвичи?». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)
19.30 22.30 03.30 «Спорная территория». (12+)
20.30 00.10 «Рейд». (16+)
21.15 23.45 02.45 «Московский патруль». (16+)
00.40 «Ночная смена». (16+)
02.25 «Сеть». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



11.00 23.30 «ЭЙНШТЕЙН». (16+)

- 06.30 «Письма из провинции»
07.00 «Легенды мирового кино»
07.30 12.50 19.30 «Космос - путешествие в пространстве и времени»
08.20 21.20 «КОЛЛЕГИ»
10.00 «Наблюдатель»
11.00 23.30 «ЭЙНШТЕЙН». (16+)
11.50 Эйнштейн перевозит семью в Берлин, чтобы работать в Академии. «Забытое ремесло»
12.05 «Academia»
13.35 22.55 «Мост над бездной»
14.05 80 лет Давиду Тухманову. Авторский концерт в Государственном центральном концертном зале «Россия». Запись 1986 года
15.15 Спектакль «Маленькие комедии большого дома»
17.50 02.15 «Блеск и горькие слезы российских императриц»
18.15 «Полиглот». Испанский с нуля за 16 часов!
19.00 «Доктор Воробьев. Перечитывая автобиографию»
20.20 «Спокойной ночи, малыши!»
20.40 «Больше, чем любовь»
00.20 Знаменитые истории литературы и музыки
01.10 «МАКЛИНТОК!»
02.40 «Красивая планета»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
06.00 «Мультфильмы». (6+)
07.30 «ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА». (16+)
09.30 Россия, 2015 г. Биография. В ролях: Константин Милованов, Леван Мсхисладзе, Ольга Погодина. «Вкусно 360». (12+)
11.30 «Самое вкусное». (12+)
12.00 «Новости 360»
12.30 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2». (12+)
15.30 «Чудо-Люда». (12+)
16.00 «Всё просто!» (16+)
16.30 «Самое яркое». (16+)
18.00 «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ». (12+)
20.00 «Новости 360»
20.30 «Самое яркое». (16+)
22.30 «КРИК СОВЫ». (16+)
00.10 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



12.25 «ДЬЯВОЛ НОСИТ PRADA». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.25 «Босс-молокосос. Снова в деле». (6+)
06.50 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
07.30 «Том и Джерри». (0+)
08.40 «Крякнутые каникулы». (6+)
10.20 «ПРАКТИЧЕСКАЯ МАГИЯ». (16+)
12.25 «ДЬЯВОЛ НОСИТ PRADA». (16+)
14.40 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
19.00 «ПОГНАЛИ». (16+)
20.00 «ВПЕРВЫЕ НА СТС! БЕГУЩИЙ В ЛАБИРИНТЕ». (16+)
22.10 «ПАССАЖИР». (16+)
22.10 «ВПЕРВЫЕ НА СТС! НОЧНОЙ БЕГЛЕЦ». (18+)
02.25 «ВМЕШАТЕЛЬСТВО». (18+)
03.45 «МОГУЧИЙ ДЖО ЯНГ». (12+)
05.25 «Жили-были...» (0+)
05.35 «Две сказки». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)
06.00 03.30 05.00 «Раскрываемые тайны звёзд». (12+)
06.45 09.25 02.45 04.15 «Тайны кино». (12+)
07.35 16.15 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (0+)
08.55 «Это было смешно». (12+)
10.15 20.00 «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА». (12+)
12.50 «ВРЕМЯ ЖЕЛАНИЙ». (12+)
14.50 «ИМПОТЕНТ». (16+)
17.40 Звёзды советского экрана
18.15 01.15 «КОМИССАР МЕТРЭ». (12+)
22.30 «МИСТЕР ИКС». (12+)
00.10 «АГЕНТ В МИНИЮБКЕ». (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.



РЕН	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
  20.00 «ПО СООБРАЖЕНИЯМ СОВЕСТИ». (16+)	  22.00 «ЭТО МЫ». (16+)	  23.00 «ПРЕВОСХОДСТВО». (12+)	  15.30 «СОЛДАТЫ-4». (12+)	  21.55 Тотальный футбол	  05.50 «Домашняя кухня». (16+)	
05.00 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 15.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 Засекреченные списки. (16+) 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ПО СООБРАЖЕНИЯМ СОВЕСТИ». (16+) 22.40 «Водить по-русски» 23.30 «Неизвестная история». (16+) 00.30 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ: БРАТСТВО КОЛЬЦА». (12+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+) 08.55 «Просыпаемся по-новому». (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 Бородина против Бузовой. (16+) 12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+) 13.30 «УЛИЦА». (16+) 14.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+) 16.30 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+) 18.30 «ИНТЕРНЫ». (16+) 20.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+) 21.00 «ОЛЬГА». (16+) 22.00 «ЭТО МЫ». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.00 «СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ». (18+) 01.55 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+) 03.20 «Stand Up». (16+) 05.00 «Открытый микрофон»	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.20 «Слепая». (16+) 11.00 Гадалка. (16+) 12.00 Не ври мне. (12+) 14.00 Знаки судьбы. (16+) 15.00 Мистические истории. (16+) 16.00 Гадалка. (16+) 17.00 «Старец». (16+) 17.30 «Слепая». (16+) 18.30 «ТРИНАДЦАТЬ». (16+) Рома, лучший друг Игоря, найден мертвым в своей квартире с пистолетом в руке. Все уверены, что Рома покончил с собой. Но Игорь в это не верит. 20.30 «КОСТИ». (12+) Брэннан и молодой специалист Винсент Найджел-Мюррей исследуют останки последней жертвы Джейкоба - «снайпера на свободе». 23.00 «ПРЕВОСХОДСТВО». (12+) 01.30 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+) 05.15 «Властители». (16+)	06.00 04.35 «ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ ДИЛЕТАНТ». (12+) 08.00 За гранью реального. (16+) 09.00 Утилизатор. (12+) 09.30 Дорожные войны 2.0. (16+) 10.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+) 11.30 Дорожные войны 2.0. (16+) 12.00 +100500. (16+) 13.30 Улётное видео. (16+) 14.30 Утилизатор. (12+) 15.30 «СОЛДАТЫ-4». (12+) Россия, 2004-2013 гг. Комедийный сериал. 18.40 6 кадров. (16+) 19.30 Решала. (16+) 22.30 Опасные связи. (16+) 00.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+) 02.05 «КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО». (18+) 02.50 За гранью реального. (16+) 04.15 Улётное видео. (16+)	06.00 Профилактика с06.00 до 11.00 11.00, 12.00, 14.35, 17.05, 20.00, 21.50 Новости 11.05, 14.40, 17.10, 20.25, 00.40 Все на Матч! 12.05 Формула-1. Гран-при Венгрии. (0+) 15.15 Футбол. «Краснодар» - «Динамо» (Москва). (0+) 18.00 Футбол. «Наполи» - «Удинезе» (0+) 20.05, 21.30 Специальный репортаж. (12+) 21.55 Тотальный футбол 22.40 Футбол. «Ювентус» - «Лацио». Чемпионат Италии. Пр.тр. 01.15 Футбол. «Порту» - «Морейренсе». (0+) 03.15 Смешанные единоборства. И.-Л. Макфарлейн - К. Джексон. Э. Дж. Макки - Д. Кампос. Bellator. Трансляция из США. (16+) 05.00 «Несвободное падение». (16+)	06.30 «6 кадров». (16+) 07.05 «По делам несовершеннолетних». (16+) 09.10 «Давай разведёмся!» (16+) 10.15 «Тест на отцовство». (16+) 12.20 «Реальная мистика». (16+) 13.25 «Понять. Простить». (16+) 14.30 «Порча». (16+) 15.05 «ГРАЖДАНКА КАТЕРИНА». (16+) 19.00 «ТОЛЬКО НЕ ОТПУСКАЙ МЕНЯ». (16+) 23.15 «ЧТО ДЕЛАЕТ ТВОЯ ЖЕНА?» (16+) 01.15 «Порча». (16+) 01.40 «Понять. Простить». (16+) 02.35 «Реальная мистика». (16+) 03.25 «Тест на отцовство». (16+) 05.00 «По делам несовершеннолетних». (16+) 05.50 «Домашняя кухня». (16+)	

# Домашний повар<sup>СВ</sup>

# ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

## НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

## СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

### ВНИМАНИЕ! Приобрести ранее вышедшие номера Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

- на сайте [www.avanta.ru](http://www.avanta.ru) в разделе «Серии издательства «Кардос»» или по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)
- по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11.00 до 18.00). Самовывоз из редакции.

12+ РЕКЛАМА



ДОМАШНИЙ ПОВАР<sup>СВ</sup>

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАВТРАКИ И ПЕРЕКУСЫ







12+

\* при их наличии на складе





ПЕРВЫЙ

15.15 Давай поженимся!  
(16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 Новости  
09.25 Телеканал «Доброе утро»  
09.55 Модный приговор. (6+)  
10.55 Жить здорово! (16+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Время покажет. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 Давай поженимся!  
(16+)  
16.00 Мужское / Женское.  
(16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.40 На самом деле. (16+)  
19.40 Пусть говорят. (16+)  
21.00 Время  
21.30 «АНДРЕЕВСКИЙ ОЛАГ». (16+)  
События для семьи Чернобаевских развиваются в худшую сторону. Чтобы освободить площадку для постройки торгового центра, Шибаев устраивает в здании колледжа пожар.  
23.30 Премьера.  
«Петр Козлов. Тайна затерянного города». К 175-летию Русско-го географического общества. (12+)  
00.30 Время покажет. (16+)  
03.00 Новости  
03.05 Наедине со всеми.  
(16+)  
03.50 Мужское / Женское.  
(16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия»  
05.30 «КОРОТКОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)  
09.00 «Известия»  
09.25 «КАРПОВ-3». (16+)  
Россия, 2014 г. Детектив. В ролях: Владислав Котлярский, Николай Козак, Дмитрий Блажко, Степан Рожнов.  
13.00 «Известия»  
13.25 «КАРПОВ-3». (16+)  
13.40 «ПЛЯЖ». (16+)  
17.30 «Известия»  
17.45 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-3». (16+)  
19.35 «СЛЕД». (16+)  
23.10 «СВОИ». (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»  
00.30 «СЛЕД». (16+)  
01.10 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)  
03.20 «Известия»  
03.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



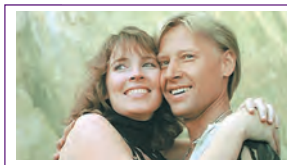
02.30 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (12+)

- 05.00 Утро России  
09.00 Вести. Местное время  
09.30 Утро России  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)  
12.40 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)  
У ворот рынка несколькими выстрелами в упор убит известный бизнесмен Дубровцев. Швецова вынуждена отправиться на место происшествия вместо встречи сына в аэропорту. Костик закончил очередной семестр и летит домой из Англии.  
17.00 Вести  
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)  
18.40 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.05 Вести.  
Местное время  
21.20 «ИСПЫТАНИЕ». (12+)  
Браницкий приходит на могилу отца Любы и просит у него прощения. В колонии Люба получает работу в детском саду для детей осуждённых женщин. В колонию приезжает Юра, но Люба не может его простить.  
01.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)  
02.30 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (12+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.05 «Оружие Победы». (6+)  
06.35 «Великолепная «Восьмерка». (0+)  
08.10 «СЛЕДСТВИЕМ УСТАНОВЛЕНО». (0+)  
10.05 13.15 02.45 «ЦЕПЬ». (16+)  
13.00 18.00 Новости дня  
18.30 «Сделано в СССР». (6+)  
19.00 «Отечественное стрелковое оружие». (0+)  
19.50 20.40 «Улика из прошлого». (16+)  
21.30 «Открытый эфир». Лучшее. (12+)  
23.05 «РИСК БЕЗ КОНТРАКТА». (12+)  
00.45 «НЕПОБЕДИМЫЙ». (0+)  
01.55 «Легенды госбезопасности». (16+)

ТВУ ТВЦ



08.40 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА». (16+)

- 06.00 «Настроение»  
08.10 «Обложка». (16+)  
08.40 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)  
10.30 «О чём молчит Андрей Мягков». (12+)  
11.30 События  
11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+)  
13.40 «Мой герой». (12+)  
14.30 События  
14.50 Город новостей  
15.05 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». (12+)  
16.55 «Слёзы королевы». (16+)  
17.50 События  
18.15 «МАЙОР ПОЛИЦИИ». (16+)  
22.00 События  
22.30 «Осторожно, мошенники!» (16+)  
23.05 «Женщины Сталина». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.35 Петровка, 38. (16+)  
00.55 «Красный проект». (16+)  
01.55 «Женщины Сталина». (16+)  
02.35 Безработные звёзды. (16+)  
03.20 «Осторожно, мошенники!» (16+)  
03.45 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». (12+)  
05.15 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 05.30 11.30 00.40 «Морской узел». (12+)  
06.00 «Домашние животные». (12+)  
06.30 «Фигура речи». (12+)  
07.00 17.05 23.35 «100 чудес света». (12+)  
08.00 16.00 «ПРАКТИКА». (12+)  
08.50 16.50 «Медосмотр». (12+)  
09.00 15.05 «Календарь»  
09.40 15.45 18.45 «Среда обитания». (12+)  
09.50 22.00 «В ЗОНЕ РИСКА». (16+)  
12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 Новости  
12.05 13.15 19.00 20.20 «ОТражение». (12+)  
18.05 «Культурный обмен». (12+)  
00.30 «Вспомнить всё». (12+)

НТВ НТВ



16.00 Сегодня.

- 05.15 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+)  
06.00 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
08.00 Сегодня  
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. СМЕРЧ». (16+)  
10.00 Сегодня  
10.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. СМЕРЧ». (16+)  
13.00 Сегодня  
13.25 Обзор.  
Чрезвычайное происшествие  
13.55 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ». (16+)  
На пустынном острове Грядовой обнаружен странный склад - несколько ящиков с маркировкой спецподразделения одной из стран Запада.  
16.00 Сегодня  
16.25 «ДНК». (16+)  
18.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
Гибель Велиховых заставляет Шилова окончательно убедиться, что на сей раз они столкнулись с серией убийств. Роман решает сосредоточиться на поиске общего звена, связывающего все преступления.  
19.00 Сегодня  
19.40 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
00.30 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)  
02.55 «ПОДОЗРЕВАЮТСЯ ВСЕ». (16+)  
03.50 «ДЕЛО ВРАЧЕЙ». (16+)  
06.00 «Утреннее вещание»  
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)  
12.50 14.45 16.28 «Историс». (12+)  
13.30 21.30 23.20 05.30 «Специальный репортаж». (12+)  
14.50 17.20 «The City». (12+)  
16.30 01.30 04.30 «ГОСТ». (12+)  
16.55 18.55 20.55 22.55 «Что пишут москвичи?» (12+)  
18.15 «Интервью». (12+)  
18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)  
19.30 22.30 03.30 «Спорная территория». (12+)  
20.30 00.10 «Рейд». (16+)  
21.15 23.45 02.45 «Московский патруль». (16+)  
00.40 «Ночная смена». (16+)  
02.25 «Сеть». (12+)

МОСКВА 24 МОСКВА 24

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



08.20 21.20 «ЖДИТЕ ПИСЕМ»

- 06.30 «Письма из провинции»  
07.00 «Легенды мирового кино»  
07.30 12.50 19.30 «Космос - путешествие в пространстве и времени»  
08.20 21.20 «ЖДИТЕ ПИСЕМ»  
09.50 Цвет времени  
10.00 «Наблюдатель»  
11.00 23.30 «ЭЙНШТЕЙН». (16+)  
Эйнштейн отказывается изобретать смертельное оружие...  
11.50 «Забытое ремесло»  
12.05 «Academia»  
13.35 22.55 «Мост над бездной»  
14.05 Знаменитые истории литературы и музыки  
14.55 02.40 «Красивая планета»  
15.15 Спектакль «Спешите делать добро»  
17.15 Библейский сюжет  
17.45 02.15 «Блеск и горькие слезы российских императриц»  
18.15 «Полиглот». Испанский с нуля за 16 часов!  
19.00 «Доктор Воробьев. Перечитывая автобиографию»  
20.20 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.40 «Острова»  
00.20 «Тем временем. Смислы» с Александром Архангельским  
01.10 «МАКЛИНТОК!»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)  
06.00 «Мультфильмы». (6+)  
07.30 «КРИК СОВЫ». (16+)  
09.30 «Вкусно 360». (12+)  
11.30 «Самое вкусное». (12+)  
12.00 «Новости 360»  
12.30 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2». (12+)  
Россия, 2004 г. Детектив. В ролях: Лариса Удовиченко, Владимир Стержаков, Анна Дворжецкая, Наталия Винтилова.  
15.30 «Чудо-Люда». (12+)  
16.00 «Всё просто!» (16+)  
16.30 «Самое яркое». (16+)  
18.00 «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ». (12+)  
20.00 «Новости 360»  
20.30 «Самое яркое». (16+)  
22.30 «КРИК СОВЫ». (16+)  
00.10 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС









20.00 «ДИВЕРГЕНТ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
06.25 «Босс-молокосос. Снова в деле». (6+)  
06.50 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)  
07.30 «Том и Джерри». (0+)  
08.00 «ПОГНАЛИ». (16+)  
09.00 «ПАССАЖИР». (16+)  
США - Франция, 2018 г. Драматический триллер. В ролях: Лиам Нисон, Вера Фармига. Майкл МакКоули был полицейским, но обстоятельства заставили его отойти от дел, связанных с криминалом.  
11.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)  
14.40 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)  
19.00 «ПОГНАЛИ». (16+)  
20.00 «ДИВЕРГЕНТ». (12+)  
США, 2014 г. Фантастический боевик. В ролях: Шейлин Вудли, Тео Джеймс, Джай Кортни. В этом мире люди делятся на пять фракций, посвященных определённому качеству человеческой личности. Каждый год в определённый день 16-летние подростки выбирают свой путь...  
22.45 «НА ГРАНИ». (16+)  
00.45 «ВМЕСАТЕЛЬСТВО». (18+)  
02.25 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)  
04.00 «ОБРАЗЦОВЫЙ САМЕЦ №2». (16+)  
05.30 «Бобик в гостях у Барбоса». (0+)  
05.40 «Верлиока». (0+)  
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.00 04.00 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)  
06.45 «Песни нашего кино». (12+)  
07.25 «ГОРОД МАСТЕРОВ». (0+)  
08.55 «Это было смешно». (12+)  
09.25 03.15 04.45 «Тайны кино». (12+)  
10.10 20.00 «СУДЬБА РЕЗИДЕНТА». (12+)  
13.00 22.45 «СТАРШАЯ СЕСТРА». (12+)  
15.00 «АГЕНТ В МИНИЮБЕКЕ». (16+)  
16.10 «КОРОЛЕВСТВО КРИВЫХ ЗЕРКАЛ». (0+)  
17.40 05.30 Звёзды советского экрана  
18.10 01.45 «КОМИССАР МЕГРЭ». (12+)  
00.30 «ИМПОТЕНТ». (16+)

REN	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)	 01.00 «СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ». (18+)	 23.00 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)	 12.00 +100500. (16+)	 07.05 Все на Матч!	 13.15 «Понять. Простить». (16+)	
05.00 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 15.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 «Неизвестная история». (16+) 10.00 Засекреченные списки. (16+) 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 03.30 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+) 22.05 «Водить по-русски». (16+) 00.30 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ: ДВЕ КРЕПОСТИ». (12+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+) 08.55 «Просыпаемся по-новому». (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 Бородина против Бузовой. (16+) 12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+) 13.30 «УЛИЦА». (16+) 14.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+) 16.30 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+) 18.30 «ИНТЕРНЫ». (16+) 20.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+) 21.00 «ОЛЬГА». (16+) 22.00 «ЭТО МЫ». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката 01.00 «СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ». (18+) 01.55 «Comedy Woman». (16+) 02.45 «Stand Up». (16+) 04.30 «Открытый микрофон». (16+) 06.10 ТНТ. Best. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.20 «Слепая». (16+) 11.00 Гадалка. (16+) 12.00 Не ври мне. (12+) 14.00 Знаки судьбы. (16+) 15.00 Мистические истории. (16+) 16.00 Гадалка. (16+) 17.00 «Старец». (16+) 17.30 «Слепая». (16+) 18.30 «ТРИНАДЦАТЬ». (16+) Трое студентов проводят сеанс спиритизма, после которого одного из них начинает преследовать дух погибшего мужчины. 20.30 «КОСТИ». (12+) Расследование очередного убийства приводит членов команды к состязанию по поеданию хот-догов... 23.00 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+) 01.15 Азбука здоровья с Геннадием Малаховым. (12+) 04.15 «Властители». (16+) 05.45 Странные явления. (16+)	06.00 04.35 «ЕВЛАМ-ПИЯ РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ ДИЛЕТАНТ». (12+) 08.00 За гранью реального. (16+) 09.00 Утилизатор. (12+) 09.30 Дорожные войны 2.0. (16+) 10.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+) 11.30 Дорожные войны 2.0. (16+) 12.00 +100500. (16+) 13.30 Улётное видео. (16+) Сборник самых смешных и невероятных видео. 14.30 Утилизатор. (12+) 15.30 «СОЛДАТЫ-4». (12+) 18.40 6 кадров. (16+) 19.30 Решала. (16+) 22.30 Опасные связи. (16+) 00.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+) 02.05 «КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО». (18+) 03.30 За гранью реального. (16+) 04.15 Улётное видео. (16+)	06.00 «Команда мечты». (12+) 06.30 «Жизнь после спорта». (12+) 07.00, 08.55, 11.25, 14.30, 16.55, 18.50, 20.20 Новости 07.05, 11.30, 17.00, 19.30, 22.25, 00.40 Все на Матч! 09.00, 16.35 Специальный репортаж. (12+) 09.20 Тот. футбол. (12+) 10.05, 18.00 Специальный обзор. (16+) 12.30 Футбол. «Урал» (Екатеринбург) - «Химки». (0+) 14.35 Футбол. «Зенит» (С.-Петербург) - «Спартак» (Москва). (0+) 18.30 «Журнал Тинькофф РПЛ. Перед туром». (12+) 19.00 «Открытый показ». (12+) 20.25 Футбол. «Аталанта» - «Болонья». Пр.тр. 22.40 Футбол. «Сассуоло» - «Милан». Пр.тр. 01.15 Футбол. (0+)	06.15 «6 кадров». (16+) 07.00 «По делам несовершеннолетних». (16+) 09.05 «Давай разведёмся!» (16+) 10.10 «Тест на отцовство». (16+) 12.15 «Реальная мистика». (16+) 13.15 «Понять. Простить». (16+) 14.20 «Порча». (16+) 14.55 «ТОЛЬКО НЕ ОТПУСКАЙ МЕНЯ». (16+) 19.00 «ДОМ НАДЕЖДЫ». (16+) 23.20 «ЧТО ДЕЛАЕТ ТВОЯ ЖЕНА?» (16+) 01.15 «Порча». (16+) 01.40 «Понять. Простить». (16+) 02.35 «Реальная мистика». (16+) 03.20 «Тест на отцовство». (16+) 04.55 «По делам несовершеннолетних». (16+) 05.45 «Домашняя кухня». (16+)	



ГОРОДСКАЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ  
СЛУЖБА

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба «Ритуал-Сервис» ([www.ritual.ru](http://www.ritual.ru)), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительного завышения цен на оказание ритуальных услуг.

### Рекомендованный порядок действий

#### Если горе случилось дома:

1. Вызовите по круглосуточному номеру **8 (495) 300-3-300** сотрудника городской ритуальной службы, запишите его Ф.И.О. и табельный номер.
2. Обязательно проверьте **паспортные данные** и **номер служебного удостоверения** приехавшего сотрудника, чтобы убедиться, что он не «черный агент», получивший данные о вашем горе от неизвестных информаторов.
3. Вместе с сотрудником вызовите скорую помощь (тел. 103) и полицию (тел. 102).
4. Приготовьте **паспорт и мед. полис покойного**, а также **удостоверения личности** всех, кто находится рядом.

#### Если горе случилось в больнице:

1. Позвоните в городскую специализированную службу по номеру **8 (495) 300-3-300** и вызовите сотрудника ритуальной службы прямо в больницу.
2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

**Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 300-3-300 или на сайте службы [www.ritual.ru](http://www.ritual.ru)**

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns for TV 1000, TV1000 РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО, and SONY CHANNEL. Lists various film and TV programs with their start times and genres.

Table with columns for ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, and РОДНОЕ КИНО. Lists comedy and illusion-related programs.

Table with columns for СУПЕР, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, and TV 21 ВЕК. Lists action and entertainment programs.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns for УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, and ЖИВИ!. Lists lifestyle and hobby-related programs.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns for МИР, ПЯТНИЦА, and ПОБЕДА. Lists news, historical, and documentary programs.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ







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

Table with columns for ANIMAL PLANET, DISCOVERY CHANNEL, and TLC. Lists animal and lifestyle channels.







REN	THT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 <p>20.00 «МАКСИМАЛЬНЫЙ РИСК». (16+)</p>	 <p>13.30 «УЛИЦА». (16+)</p>	 <p>23.00 «ДЕТИ ШПИОНОВ». (6+)</p>	 <p>09.00 Утилизатор. (12+)</p>	 <p>07.00 Новости</p>	 <p>06.10 «6 кадров». (16+)</p>	
<p>05.00 «Территория заблуждений». (16+)</p> <p>06.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!». (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 15.00 Засекреченные списки. (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 03.50 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «МАКСИМАЛЬНЫЙ РИСК». (16+)</p> <p>22.00 «Смотреть всем!». (16+)</p> <p>00.30 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ: ВОЗВРАЩЕНИЕ КОРОЛЯ». (12+)</p>	<p>07.00 THT. Gold. (16+)</p> <p>08.55 «Просыпаемся по-новому». (16+)</p> <p>09.00 Дом-2. Lite. (16+)</p> <p>10.15 Дом-2. Остров любви</p> <p>11.30 Бородина против Бузовой. (16+)</p> <p>12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+)</p> <p>13.30 «УЛИЦА». (16+)</p> <p>14.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)</p> <p>16.30 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>18.30 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>20.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)</p> <p>21.00 «ОЛЬГА». (16+)</p> <p>22.00 «ЭТО МЫ». (16+)</p> <p>23.00 Дом-2. Город любви. (16+)</p> <p>00.00 Дом-2. После заката. (16+)</p> <p>01.00 «СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ». (18+)</p> <p>01.55 «Comedy Woman». (16+)</p> <p>02.45 «Stand Up». (16+)</p> <p>04.30 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.10 THT. Best. (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.30 Рисуем сказки. (0+)</p> <p>08.45 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.20 «Слепая». (16+)</p> <p>11.00 Гадалка. (16+)</p> <p>12.00 Не ври мне. (12+)</p> <p>14.00 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>15.00 Мистические истории. (16+)</p> <p>16.00 Гадалка. (16+)</p> <p>17.00 «Старец». (16+)</p> <p>17.30 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 «ТРИНАДЦАТЬ». (16+)</p> <p>Редакция газеты «Тринадцать» в почти полном составе приезжает в Санкт-Петербург...</p> <p>20.30 «КОСТИ». (12+)</p> <p>Сотрудники Джефферсонского института исследуют останки «ловца бурь», якобы погибшего в торнадо.</p> <p>23.00 «ДЕТИ ШПИОНОВ». (6+)</p> <p>01.00 Кинотеатр «Arzamas». (12+)</p> <p>01.45 Человек-невидимка. (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 04.40 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ». (12+)</p> <p>08.00 За гранью реального. (16+)</p> <p>09.00 Утилизатор. (12+)</p> <p>09.30 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>Хит-парад приключений на дороге.</p> <p>10.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>11.30 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>12.00 +100500. (16+)</p> <p>13.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.30 Утилизатор. (12+)</p> <p>15.30 «СОЛДАТЫ-4». (12+)</p> <p>18.35 6 кадров. (16+)</p> <p>19.30 Решала. (16+)</p> <p>22.30 Опасные связи. (16+)</p> <p>00.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+)</p> <p>02.00 «КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО». (18+)</p> <p>03.25 За гранью реального. (16+)</p> <p>04.10 Улётное видео. (16+)</p>	<p>06.00 «Команда мечты». (12+)</p> <p>06.30 «Жизнь после спорта». (12+)</p> <p>07.00, 08.55, 10.20, 13.00, 16.05, 17.25 Новости</p> <p>07.05, 10.25, 13.05, 16.10, 22.15 Все на Матч!</p> <p>09.00 «Журнал Тинькофф РПЛ. Перед туром». (12+)</p> <p>09.20 Международный день бокса. Лучшее. (16+)</p> <p>11.00, 13.35 Футбол. «Кубок Англии. 1/2 финала. (0+)</p> <p>15.35 «По России с футболом». (12+)</p> <p>16.55 «Моя игра». (12+)</p> <p>17.30 Все на футбол!</p> <p>18.30 Футбол. Пр.тр.</p> <p>21.10 «После футбола» с Черданцевым</p> <p>22.40 Футбол. «Интер» - «Фиорентина». Пр.тр.</p> <p>00.40 Международный день бокса. (16+)</p> <p>02.40 Футбол. (0+)</p> <p>04.30 Спецрепортаж. (12+)</p>	<p>06.10 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.55 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p> <p>09.00 «Давай разведёмся!». (16+)</p> <p>10.05 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>12.10 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>13.10 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>14.15 «Порча». (16+)</p> <p>14.50 «ДОМ НАДЕЖДЫ». (16+)</p> <p>19.00 «БОЙСЯ ЖЕЛАНИЙ СВОИХ». (16+)</p> <p>23.20 «ЧТО ДЕЛАЕТ ТВОЯ ЖЕНА?». (16+)</p> <p>01.20 «Порча». (16+)</p> <p>01.45 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>02.40 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>03.25 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>05.00 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p> <p>05.50 «Домашняя кухня». (16+)</p>	

**БЕСПЛАТНАЯ**  
юридическая помощь жителям г. Москвы

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
**ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА**

- Жилищные вопросы
- Расторжение договоров
- Наследственные, земельные и финансовые споры

Предъявителю составим заявление бесплатно

**ЗВОНИТЕ! БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ**  
**8 (499) 399-00-67**  
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

**ДУАЛЬ**

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

**По горизонтали:** Скептик. Страж. Имитация. Рычаг. Донна. Ядро. Ода. Утварь. Кнут. Спорт. Ньюи. Монархизм. Пробел. Пикадор. Штырь.

**По вертикали:** Отдых. Запад. Кимоно. Пути. Инцидент. Вялость. Гофре. Адаптация. Турнепс. Аванпорт. Крахмал. Мол. Измор. Метр.

М	О	Р	В	Ф	К	Е	П	Т	Ш	Я	К
С	О	Р	Ж	Б	И	У	Н	И	В	Т	
ь	О	Т	Й	А	Ж	Ц	Ы	И	Ц	И	О
Д	Т	Е	П	Ц	Ы	И	С	А	Т	М	И
Р	О	П	М	Г	Ш	О	Т	Ы	И	П	Ч
Ш	Ы	Ч	А	Г	Ш	О	Т	Ы	И	П	Ч
Х	К	Д	Я	А	Н	З	О	В	Я	Д	Щ
Б	Т	А	С	Т	Ф	К	О	Ь	А	Н	Е
У	Г	Н	К	Е	Ь	Ц	О	Е	А	С	Н
Р	Е	Т	В	А	Р	Ц	О	Е	А	С	Н
Г	Е	Т	В	А	Р	Ц	О	Е	А	С	Н
Н	Г	Е	А	Р	Ц	О	Е	А	С	Н	Ь
С	Ю	Р	И	В	М	К	Т	Л	А	Р	О
Е	Т	О	П	М	У	И	М	О	Ю	Х	И
В	Р	В	О	Б	Е	Р	Д	Л	Ц	М	Р
О	П	П	О	Б	Е	Р	Д	Л	Ц	М	Р
С	Ш	Т	Р	Ы	Н	Ь	З	Я	Т	Л	З
Ш	И	Т	А	Е	Р	Ь	З	Я	Т	Л	З

**ГОРОДСКОЙ ГАРАНТИЯ**  
ЦЕНТР  
ОКАЗЫВАЕМ ПОМОЩЬ В ЗАКЛЮЧЕНИИ ДОГОВОРОВ:

**ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ**

С ЕДИНОВРЕМЕННЫМИ ВЫПЛАТАМИ от 1 000 000 р. до 5 000 000 р.

С ЕЖЕМЕСЯЧНЫМИ ВЫПЛАТАМИ от 17 000 р.

ОПЛАТА КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ.  
ПРОЖИВАНИЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ ПОЖИЗНЕННО

**8 (495) 786-68-48, 970-05-55**  
м. Дубровка,  
ул. Шарикоподшипниковская, д. 4, офис 1512

ОГРН 1097746847626, 000 "ГЦ "ГАРАНТИЯ" Реклама

**ЦВЕТОК**

1. Испанская яблочная водка. 2. Подземная часть здания, принимающая нагрузки и передающая их на основание. 3. Барбарис или орешник. 4. Клетчатка для производства бумаги. 5. Общественно-политическая формация с рыцарями и королевичами. 6. «Умение» одеваться а-ля пугало огородное. 7. Лимит времени для докладчика, за которым бдително следит спикер. 8. «Затачивание» гитары на нужное звучание. 9. Разрушенное здание. 10. Хозяин кофейных угодий. 11. Бескорыстная забота о благе других людей. 12. Ива в багровых тонах. 13. Воевавший на войне. 14. Кто является вашим «сообщником» по бизнесу? 15. Демонстрация знаний, осуждаемая учителями. 16. Кто из рабов устраивал «сафари» с львами и тиграми на арене Колизея? 17. Труженик на «белых» полях Узбекистана. 18. «Если б я был султан, я б имел трех жен» - термин, обозначающий вид брака, о котором мечтал персонаж Никулина. 19. Капли, бывший пар. 20. Беготня по служебной лестнице, толкаясь локтями. 21. GPS-«штурман» в автомобиле. 22. Штанишки в честь героя комедии масок.

**Ответы:** 1. Капьяводос. 2. Фундамент. 3. Кустарник. 4. Целлюлоза. 5. Феодализм. 6. Бязь-вуакуе. 7. Регламент. 8. Настройка. 9. Развалина. 10. Планетор. 11. Алягузья. 12. Красная. 13. Фронтовик. 14. Компаньон. 15. Подказка. 16. Гладилатор. 17. Хлопкороб. 18. Капьяводос. 19. Конденсат. 20. Карьеризм. 21. Навигатор. 22. Паладиончик.

**БЕСПЛАТНАЯ**  
**ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**ПОМОЩЬ В РАСТОРЖЕНИИ:**

- Договоров аренды
- Договоров с юристами

**ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ:**

- Из МФО, КПК, Банков, Страховых компаний

**8 (495) 298-90-75**  
Реклама

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 06.10 «ЭММА». (16+)
08.40 «ПРОБУЖДЕНИЕ». (6+)
11.05 «ПЛАНЕТА КА-ПЭК». (12+)
13.10 «ДРАКУЛА». (16+)
15.25 «КАПИТАН КРЮК». (12+)

- 01.00 «ОСНОВНОЙ ИНСТИКТ». (18+)
03.05 «ЛИМБ». (16+)
04.35 «БАНДИТКИ». (16+)
06.05 «УЦЕЛЕННАЯ». (16+)
07.35 «ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА». (16+)

- 06.00 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+)
07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
13.00 «ДРУЗЬЯ». (16+)

- 09.25 Преданья старины глубокой. (12+)
09.55 Дом, милый дом! (12+)
10.10 Вокруг сыра. (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- 05.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ!» (16+)
05.50 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: КРЫМ». (16+)
07.20 «БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ



- 00.00 Историда. (12+)
01.00 Время Победы. (12+)
01.10 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)

УВЛЕЧЕНИЯ

- 09.25 Усадьба
06.00 ОХОТА И РЫБАЛКА
00.00 ЖИВИ!





REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ПОСЕЙДОН». (16+)	 20.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)	 20.30 «КОСТИ». (12+)	 15.30 «СОЛДАТЫ-5». (12+)	 01.15 «ВЫШИБАЛА». (16+)	 06.50 «По делам несовершеннолетних». (16+)	
05.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+) 06.00 09.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Неизвестная история». (16+) 17.00 03.25 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 02.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ПОСЕЙДОН». (16+) 21.50 «Смотреть всем!» (16+) 00.30 «МОЛЧАНИЕ ЯГНЯТ». (18+)	07.00 TNT. Gold. (16+) 08.55 «Просыпаемся по-новому». (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви 11.30 Бородина против Бузовой. (16+) 12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+) 13.30 «УЛИЦА». (16+) 14.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+) 16.30 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+) 18.30 «ИНТЕРНЫ». (16+) 20.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+) 21.00 «ОЛЬГА». (16+) 22.00 «ЭТО МЫ». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката 01.00 «СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ». (18+) 01.55 TNT-Club. (16+) 02.00 «Comedy Woman». (16+) 02.50 «Stand Up». (16+) 04.30 «Открытый микрофон». (16+) 06.10 TNT. Best. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.20 «Слепая». (16+) 11.00 Гадалка. (16+) 12.00 Не ври мне. (12+) 14.00 Знаки судьбы. (16+) 15.00 Мистические истории. (16+) 16.00 Гадалка. (16+) 17.00 «Старец». (16+) 17.30 «Слепая». (16+) 18.30 «ТРИНАДЦАТЬ». (16+) Вика уверена, что ее парня похитили инопланетяне: как же иначе объяснить исчезновение Егора? 20.30 «КОСТИ». (12+) При участии спецгента Дженин Шоу, члены команды расследуют убийство женщины-шопоголика, тело которой протасил по шоссе тягач. 23.00 «ДЕТИ ШПИОНОВ: ОСТРОВ НЕСБЫВШИХСЯ НАДЕЖД». (6+) 01.15 «СНЫ». (16+) 03.30 «Властиители». (16+) 05.45 Странные явления. (16+)	06.00 04.30 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ». (12+) 08.00 За гранью реального. (12+) 09.00 Утилизатор. (12+) 09.30 Дорожные войны 2.0. (16+) 10.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+) 11.30 Дорожные войны 2.0. (16+) 12.00 +100500. (16+) 13.30 Улётное видео. (16+) 14.30 Утилизатор. (12+) 15.30 «СОЛДАТЫ-5». (12+) 18.30 6 кадров. (16+) 19.30 Решала. (16+) 22.30 Опасные связи. (16+) 00.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+) 02.05 «КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО». (18+) 02.45 «МАСТЕРСКАЯ ДЛЯ ВОРОВАННЫХ АВТОМОБИЛЕЙ». (16+) 04.15 Улётное видео. (16+)	06.00 «Команда мечты». (12+) 06.30 «Жизнь после спорта». (12+) 07.00, 08.55, 11.00, 13.55, 16.00, 19.20 Новости 07.05, 17.40, 19.25, 22.25 Все на Матч! 09.00 Футбол. СПАЛ - «Рома». Чемпионат Италии. (0+) 11.05 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. (0+) 12.55 «После футбола» с Черданцевым. (12+) 14.00 Футбол. «Парма» - «Наполи». (0+) 16.05, 18.30 Специальный обзор. (16+) 17.20, 00.45 Специальный репортаж. (12+) 18.50 «Правила игры». (12+) 20.25 Футбол. «Удинезе» - «Ювентус». Пр.тр. 22.45 Профессиональный бокс. Пр.тр. 01.15 «ВЫШИБАЛА». (16+) 02.40 «Спартак»- «Зенит» 2001 Избранное. (0+)	06.15 «6 кадров». (16+) 06.50 «По делам несовершеннолетних». (16+) 08.55 «Давай разведёмся!» (16+) 10.00 «Тест на отцовство». (16+) 12.05 «Реальная мистика». (16+) 13.10 «Понять. Простить». (16+) 14.15 «Порча». (16+) 14.45 «БОЙСЯ ЖЕЛАНИЙ СВОИХ». (16+) 19.00 «НЕСЛУЧАЙНЫЕ ВСТРЕЧИ». (16+) 23.10 «ЧТО ДЕЛАЕТ ТВОЯ ЖЕНА?» (16+) 01.10 «Порча». (16+) 01.35 «Понять. Простить». (16+) 02.30 «Реальная мистика». (16+) 03.20 «Тест на отцовство». (16+) 04.55 «По делам несовершеннолетних». (16+) 05.45 «Домашняя кухня». (16+)	

Автор романа "Железный поток"	Мать Сфинкса и Химеры	Премьеры скорой обещание	Клоун, не говорящий ни слова	Художник Винсент ... Гог	"Кандалы" Гименя	Жилище в тундре	Вулканическое стекло	Печная выходка	Шарф из меха	С Якова на всякого	Плакучие кусты вдоль реки	"Рекомендации к действию" потомкам	
"Иголка" сапожных дел мастера	Итог подмерзания после оттепели	Муза, покровительница танцев	"Рысь" (аллюр) - к "рысь" (зверь)	Вид запеканки	Титул Карабаса, но не Барабаса	Кожаная ленточка наручных часов	Инкогнито в алгебре						
Ермолка из Средней Азии	Тюрьма в мире Гарри Поттера	Емкость для стирки вручную	Бульчев на литературном поприще	Электроканделябр	Что любезно предоставляет Фортуна?	Певческий голос	Скала мужского рода	Взломщик компьютерной сети	Отбиваемый ударником на барабанах	Топливо из спецтрубы	Битва, в которой колют, рубят, режут	Журнальный ... в гостиной	Мифическая Амалфея
Слуга в гареме	"Платье" древнеримской патриция	Антипод доктора Джекила	Ливанский хвойный исполин	Сын Зевса в крылатых сандалиях	Защитный портовой волнорыз	Место, где выносятся приговоры	Телек	Антисептик для сетки на гематоме	Изготовитель ситца и сатина	"Приз", о который бьются спорщики	Там находится Колизей	Кого зарыл Джавед?	Кто любит путешествовать?
"Буксир" водолажника	Кого зарыл Джавед?	Там находится Колизей	"Приз", о который бьются спорщики	Кто любит путешествовать?	Кто любит путешествовать?	Кто любит путешествовать?	Кто любит путешествовать?						



## ТУРЫ ПО РОССИИ

27 лет на рынке  
русского туризма

18, 19.07	ПРИОКСКО-ТЕРРАСНЫЙ ЗАПОВЕДНИК	19-23.08, 9-12.09	ВСЕ ПРИГОРОДЫ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
25.07	ПАРК ПТИЦ «ВОРОБЬИ»	21-23.08	ВОРОНЕЖ - ДИВНОГОРЬЕ - КОСТОМАРОВО
25.07	УСАДЬБА «ГОРКИ»	22.08	ВЛАДЕНИЕ ГЛАФИРЫ И КРАСАВЧИКА + ВОЛОКОЛАМСК
26.07	КЛИН П.И. ЧАЙКОВСКОГО	22-23.08	РЖЕВ - БЕРНОВО - СТАРИЦА
26.07	ФРЯНОВО ЛАЗАРЯНОВ - БОГОРОДСК МОРОЗОВА	22-23.08	«КОЛОМЕНСКИЕ ЗАТЕИ»
01.08	КОННЫЙ ПАРК «РУСЬ»	29.08	УСАДЬБА «ГЛИНКИ» ФЕЛЬДМАРШАЛА БРЮСА
01, 15.08	«РОЗОВЫЙ ФУНДУК» И МОДЕРН Л.КЕКУШЕВА	29-30.08	ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД
1-2.08	ПЕРЕСЛАВЛЬ-ЗАЛЕСКИЙ + ДАЧА КОРОВИНА	29-30.08	ТАЛДОМ - ДУБНА - СПАС-УГОЛ - КИМРЫ
02.08	ИСТРА: МОНАСТЫРЬ И МУЗЕЙ	04-06.08	СЕЛИГЕР - ТОРЖОК - ОСТАШКОВ - НИЛОВА ПУСТЫНЬ
2, 8, 9.08	ПАРК «ПАТРИОТ» С ГЛАВНЫМ ХРАМОМ ВС РФ	05-06.09	КАЛУГА - КОЗЕЛЬСК - ОПТИНА ПУСТЫНЬ
06-13.08	СОЛОВЕЦКИЕ ОСТРОВА	05-06.09	В.ВОЛОЧЕК - УДОМЛЯ - АКАДЕМИЧЕСКАЯ ДАЧА
07-09.08	О. ВАЛААМ - ПРИОЗЕРСК - «КОРЕЛА»	05-06.09	ЧУХЛОМСКИЕ ТЕРЕМА
08.08	ДУЛЕВО + ПАВЛОВСКИЙ ПОСАД В.ТИХОНОВА	12-13.09	ЯРОСЛАВЛЬ - МУЗЕЙНОЕ СЕЛО ВЯТСКОЕ
08.08	КИРЖАЧ: СТАРИНА И КРЕАТИВНЫЕ АРТ-ОБЪЕКТЫ	12-13.09	ТАМБОВ - ИВАНОВКА С.В.РАХМАНИНОВА
08-09.08	ЯРОСЛАВСКИЕ УСАДЬБЫ	12-13.09	КАЗАНЬ - СВЯЖСК - РАИФА
11-16.08	ВОЛОГДА - ТОТЬМА - В.УСТЮГ - СОЛЬВЬЕГОДСК	19-20.09	СУЗДАЛЬ - КИДЕКША
15.08	ВЕРЕЯ - ПЕТРИЦЕВО	03-04.10	ПЛЕС - ДУНИЛОВО
15-16.08	СТ. ЛАДОГА - ШЛИССЕЛЬБУРГ - ВОЛХОВ	8-11.10, 4-7.11	КАЛИНИНГРАД - СВЕТЛОГОРСК - КУРШСКАЯ КОСА
16.08	ДМИТРОВ. НОВИНКА!		

Наш адрес в интернете: [www.slavianka.ru](http://www.slavianka.ru). 8 (495) 626-05-68, 8 (495) 626-08-79

Москва, ул. Кузнецкий Мост, 21/5, подъезд 3, оф. 4039 Реклама

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000, TV1000 РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО, SONY CHANNEL. 06.10 «1+1», (16+). 08.35 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ», (16+). 10.50 «С ЛЮБОВЬЮ, РОЗИ», (16+).

ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. 01.20 «БАНДИТКИ», (16+). 02.50 «УЩЕЛБШАЯ», (16+). 04.15 «ПРИРОЖДЕННЫЙ ГОНЧИК», (16+).

СУПЕР, СУПЕР, ФЕНИКС+КИНО, СТЦ LOVE, TV 21 ВЕК. 06.00 «РОДИТЕЛИ», (субтитры), (12+). 07.00 «Маша и Медведь», Мультсериал, (0+).

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC, TLC. 09.25 Тихая моя родина, (12+). 10.00 Моя крепость, (12+).

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР, ПЯТНИЦА, Ю, ПОБЕДА. 05.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: КРЫМ», (16+). 07.50 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ», (12+).

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. 01.25 Музей изобразительных искусств имени Пушкина, (6+). 02.00, 02.50 «ИСАЕВ», (16+).

ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC, TLC. 06.00 Плохой пёс, (12+). 06.45 Невероятные бассейны, (12+).







REN	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
21.00 «СКАЙЛАЙН». (16+)	20.00 «Comedy Woman. Дайджест». (16+)	19.30 «БЛОНДИНКА В ЭФИРЕ». (16+)	23.00 «РАБОТОРГОВЛЯ». (18+)	22.50 «ГОЛ-2: ЖИЗНЬ КАК МЕЧТА». (16+)	14.25 «Порча». (16+)	
05.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00 «Команда мечты». (12+)	06.10 «6 кадров». (16+)	
06.00 09.00 15.00 «Документальный проект». (16+)	08.55 «Просыпаемся по-новому». (16+)	09.20 «Слепая». (16+)	08.00 За гранью реального. (16+)	06.30, 18.55 «Жизнь после спорта». (12+)	07.00 «По делам несовершеннолетних». (16+)	
07.00 «С бодрым утром!» (16+)	09.00 Дом-2. Lite. (16+)	11.00 Гадалка. (16+)	09.00 Утилизатор. (12+)	07.00, 08.55, 10.30, 13.05, 15.10, 17.55, 21.55 Новости	09.05 «Давай разведёмся!» (16+)	
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)	10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)	11.30 Новый день. (12+)	09.30 Дорожные войны 2.0. (16+)	07.05, 10.35, 15.15, 18.00, 22.00 Все на Матч!	10.10 «Тест на отцовство». (16+)	
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	11.30 Бородина против Бузовой. (16+)	12.00 Не ври мне. (12+)	10.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)	09.00 Избранное. (0+)	12.15 «Реальная мистика». (16+)	
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)	12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+)	14.00 Знаки судьбы. (16+)	11.30 Дорожные войны 2.0. (16+)	09.30 «Идеальная команда». (12+)	13.20 «Понять. Простить». (16+)	
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	13.30 «УЛИЦА». (16+)	15.00 «Вернувшиеся». (16+)	12.00 +100500. (16+)	11.05 Международный день бокса. (16+)	14.25 «Порча». (16+)	
14.00 02.30 «Невероятно интересные истории». (16+)	14.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)	16.00 Гадалка. (16+)	14.00 Улётное видео. (16+)	13.10 Футбол. «Лацио» - «Кальяри». (0+)	14.55 «НЕСЛУЧАЙНЫЕ ВСТРЕЧИ». (16+)	
17.00 «Тайны Чапман». (16+)	16.30 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)	17.00 «Старец». (16+)	15.00 «ЧЕРЕП И КОСТИ». (16+)	15.55 Регби. «Слава» (Москва) - «Енисей-СТМ» (Красноярск). Пр.тр.	19.00 «СТЕКЛЯННАЯ КОМНАТА». (16+)	
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	18.30 «ИНТЕРНЫ». (16+)	17.30 «Слепая». (16+)	15.00 «ЧЕРЕП И КОСТИ». (16+)	19.25 Все на футбол! (12+)	22.55 «ЧТО ДЕЛАЕТ ТВОЯ ЖЕНА?» (16+)	
20.00 Документальный спецпроект. (16+)	20.00 «Comedy Woman. Дайджест». (16+)	19.30 «БЛОНДИНКА В ЭФИРЕ». (16+)	20.00 «Мастерская для ворованных автомобилей». (16+)	19.55 Футбол. «Витебск» - «Слуцк». Пр.тр.	01.00 «Порча». (16+)	
21.00 «СКАЙЛАЙН». (16+)	21.00 «Комеди Клуб. Дайджест». (16+)	21.30 «ГОЛАЯ ПРАВДА». (16+)	20.50 Улётное видео. (16+)	22.30 «Точная ставка». (16+)	01.25 «Понять. Простить». (16+)	
22.50 «СКАЙЛАЙН-2». (16+)	22.00 ХБ. (18+)	23.30 «ДЕТИ ШПИОНОВ. ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: В ТРЁХ ИЗМЕРЕНИЯХ». (6+)	03.00 «ЧЕРЕП И КОСТИ». (16+)	22.50 «ГОЛ-2: ЖИЗНЬ КАК МЕЧТА». (16+)	02.20 «Реальная мистика». (16+)	
00.45 «РЕПЛИКАНТ». (16+)	23.00 Дом-2. Город любви. (16+)	01.00 Знания и эмоции. (12+)		01.00 Спец обзор. (16+)	03.10 «Тест на отцовство». (16+)	
	00.00 Дом-2. После заката. (16+)	04.15 «Властители». (16+)		02.15 «Изгой. Жизнь и смерть Сонни Листона». (16+)	04.45 «По делам несовершеннолетних». (16+)	
	01.00 «Такое кино!» (16+)	05.45 «Мультфильмы». (0+)			06.25 «6 кадров». (16+)	
	01.30 «Stand Up». (16+)					
	04.05 «Открытый микрофон»					
	06.35 ТНТ. Best. (16+)					

## СТРАНА СОВЕТОВ

Домашние заготовки любят все, поэтому у хорошей хозяйки в запасе всегда достаточное количество банок с вкуснейшими деликатесами.

Но банки с завинчивающимися крышками бывают очень «упрямыми». Как «угворить» упрямы расстаться с крышкой? Какие способы открыть банку с винтовой крышкой самые доступные и эффективные?

# 7 простых способов открыть «упрямую» банку

### 1 ГОРЯЧАЯ ВОДА

Попробуйте нагреть крышку, чтобы она расширилась. Наши бабушки использовали для этого горячую воду. Для этого нужно в подходящую емкость налить такое количество горячей воды, чтобы крышка поставленной вверх дном банки оказалась в воде. Металл расширится, и вы сможете открыть банку. Будьте аккуратны: крышка может сильно разогреться.

### 2 ФЕН

Примерно того же эффекта можно достичь, если прогревать крышку феном в течение 30 секунд. Попробуйте нагреть крышку с помощью фена: обдуйте крышку горячим воздухом, чтобы она расширилась. После этого положите на горячую крышку полотенце, чтобы не получить ожог, и попробуйте ее повернуть.

Хозяйке на заметку. Обед вашего мужа будет вкуснее, если предварительно не кормить его завтраком.



### 3 НОЖ, ВИЛКА, ЧЕРНОК ЛОЖКИ

Если крышка никак не поддается, нужно принять категорическое решение: спасать ли крышку? Если крышка не представляет для вас ценности, то можно просто подковырнуть крышку при помощи ножа, вилки или черенка ложки. Правда, после такой манипуляции крышка придет в негодность со 100-процентной вероятностью, может получить повреждение и орудие вашего труда.

### 4 УДАР ЛАДОНИ

Если под рукой нет ничего, наклоните банку крышкой вниз под углом 45 градусов и с силой ударьте центром ладони по дну банки. В идеале вы должны услышать хлопок, свидетельствующий, что герметичность банки нарушена и воздух проник под крышку. В этом случае можно легко ее повернуть. Делайте это с большой аккуратностью. Более того, для такого удара нужны определенные навыки. Если у вас их нет – лучше не экспериментировать.

### 5 ДЕРЕВЯННАЯ ЛОЖКА

Найдите деревянную ложку (можно что-то другое из дерева, но чем тяжелее, тем лучше) и постучите ею по крышке. Внутри проникнет воздух, и крышку можно будет повернуть. Возможно, придется постучать несколько раз, прежде чем крышка поддастся.

### 6 КУХОННОЕ ПОЛОТЕНЦЕ

Чтобы уменьшить скольжение рук по банке и крышке, накройте сверху банки чистое кухонное полотенце и поворачивайте крышку в одну сторону, а банку в другую. И крышка пойдет вам навстречу.



### 7 ГИДРОУДАР

С точки зрения физики еще одним действенным способом открывания заклинившей крышки является гидроудар. Нужно несколько раз несильно стукнуть дном банки о плоскую поверхность. Чаще всего одного или двух ударов будет достаточно для того, чтобы крышка ослабла и вы смогли ее повернуть. Разумеется, делать это надо аккуратно, чтобы не разбить банку.



СПОРТ

Table with sports events: МАТЧ! СТРАНА, EUROSPORT 1. Includes events like Регби, Лига Ставок, Олимпийские игры, Мотогонки, and Теннис.

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

Table with children's channels: МУЛЬТ, КАНАЛ DISNEY, КАРУСЕЛЬ. Lists various animated shows and their broadcast times.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

Table with religious content: СПАС. Lists dates and events like День Патриарха, Утро на СПАСЕ, and various religious services.

Православный календарь

24 июля  
Седмица 7-я по Пятидесятнице. Глас 5. Равноап. Ольги, вел. княгини Российской, во Святом Крещении Елены.



Воспоминание чуда вмц. Евфимии всехвальной, имже Православие утвердися. Обретение мощей сщмч. Илариона, архиеп. Верейского. Мч. Киндея пресвитера. Ржевской, или Оковецкой, и Борколабовской икон Божией Матери.

Постный день.

« Кто только в благополучии благодарит Бога, тот не имеет любви к Нему».

Свт. Тихон Задонский

МУЗЫКА

Table with music events: МУЗ-ТВ. Lists various music charts and performances.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 20 ПО 26 ИЮЛЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Звезды советуют Овнам в любом деле проявлять объективность, не рубить сплеча и принимать взвешенные решения.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Неделя может показаться Львам несколько скучной. Попробуйте начать что-то менять вокруг себя.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Никаких важных перемен в вашей жизни не ожидается, но это очень даже неплохо.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Водолеям захочется провести неделю с семьей, ближе пообщаться.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Львиную долю проблем вы сумеете разрешить не только с максимальной выгодой для себя, но и с пользой для близких людей.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Девам придется научиться совмещать работу, любовь, дружбу и домашние дела.

Advertisement for a free legal consultation. Includes image of a woman and text: БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ 8 (499) 322-05-19

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Суматошный и несколько бесполовый период ожидает Близнецов. Главное, не пытаться хвататься за все и сразу.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Все планы Весов будут реализовываться, а потому чувствовать себя они будут просто великолепно.

РАК (22.06 – 22.07)
В жизни Раков наступает ровный период, который не принесет никаких неожиданностей.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Старайтесь свои обязанности выполнять самостоятельно, не делегируя их коллегам.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козерогов звезды предупреждают, что необходимо быть осторожнее, делясь планами с окружающими.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Рыбам стоит перестать жалеть себя и находить оправдания своей лени.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 20 ПО 26 ИЮЛЯ

ПЕРВЫЙ

РОССИЯ 1

ТВЦ

НТВ

РОССИЯ К Культура

СТС



19.50 «ВЫСОЦКИЙ». (16+)



12.30 «Доктор Мясников». (12+)



10.35 «ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПРЕСТУПНИК». (0+)



08.45 «Кто в доме хозяин?» (12+)



10.10 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ»



18.40 «БЕГУЩИЙ В ЛАБИРИНТЕ». (16+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
- 09.00 Играй, гармонь любимая! (12+)
- 09.45 Слово пастыря. (0+)
- 10.00 Новости (с субтитрами)
- 10.20 Премьера. «Владимир Высоцкий. «Уйду я в это лето...» (16+)
- 11.30 «Живой Высоцкий». (12+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.20 «Владимир Высоцкий и Марина Влади. Последний поцелуй». (16+)
- 13.25 «Владимир Высоцкий. «И, улыбаясь, мне ломали крылья». (16+)
- 15.40 «Высоцкий. Последний год». (16+)
- 16.40 Сегодня вечером. (16+)
- 19.50 «ВЫСОЦКИЙ». (16+)** Фильм основан на реальных событиях. Конец 1970-х. Владимир Высоцкий - самый знаменитый человек в СССР, кумир миллионов. Но его силы на исходе.
- 21.00 Время
- 21.20 «ВЫСОЦКИЙ». (16+)**
- 00.00 «ЦВЕТ ДЕНЕГ». (16+)**
- 02.00 Наедине со всеми. (16+)
- 02.45 Модный приговор. (6+)
- 03.30 Давай поженимся! (16+)
- 04.10 Мужское / Женское. (16+)

5 5-й КАНАЛ

ЗВЕЗДА

ОТР

МОСКВА24 МОСКВА 24

360° ПОДМОСКОВЬЕ

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 05.00 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)**
- 08.10 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (12+)** СССР, 1975 г. Комедия. В ролях: Михаил Пуговкин, Нина Гребешкова, Вячеслав Невинный, Михаил Светин, Олег Даль. Фильм состоит из трех новелл, снятых по произведениям М. Зощенко: по комедии «Преступление и наказание», рассказу «Забавное приключение» и пьесе «Свадьба». Лента рассказывает о негативных явлениях провинциальной жизни молодой Страны Советов.
- 10.00 «СВОИ-2». (16+)**
- 13.25 «СЛЕД». (16+)**
- 00.10 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (12+)**
- 02.00 «СЛЕДСТВИЕ ЛЮБВИ». (16+)**

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 07.30 04.25 «СЧАСТЛИВАЯ, ЖЕНЬКА!» (0+)**
- 09.00 «Легенды музыки». (6+)
- 09.30 «Легенды кино». (6+)
- 10.15 «Загадки века». (12+)
- 11.05 «Улика из прошлого». (16+)
- 11.55 «Не факт!» (6+)
- 12.30 Круиз-контроль. (6+)
- 13.00 18.00 Новости дня
- 13.15 «Сделано в СССР». (6+)
- 13.35 «СССР. Знак качества». (12+)
- 14.25 18.15 «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР». (0+)**
- 20.25 «КОМАНДИР КОРАБЛЯ». (6+)**
- 22.35 «Не дождетесь!» (12+)
- 23.40 «АДМИРАЛ УШАКОВ». (6+)**
- 01.25 «КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ БАСТИОНЫ». (6+)**

- 05.05 12.00 «Большая страна»
- 06.00 19.15 «Вспомнить всё»
- 06.30 «Фигура речи». (12+)
- 07.15 «За дело!» (12+)
- 08.00 18.30 «Книжные аллеи»
- 08.30 «Северная Земля адмирала Вилькицкого»
- 09.15 «Гамбургский счёт»
- 09.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУРАТИНО». (0+)**
- 10.45 16.45 «Среда обитания»
- 11.05 «Татарстан». (12+)
- 11.30 «Дом «Э». (12+)
- 13.05 15.05 «В ЗОНЕ РИСКА». (16+)**
- 16.05 «Музыка. Фильм памяти... В. Высоцкий». (12+)
- 17.00 «Домашние животные»
- 17.30 «Звук». (12+)
- 19.40 «Большое интервью»
- 20.10 «ВЕРТИКАЛЬ». (0+)**
- 21.25 «Док. фильм»
- 21.50 «ЖАННА Д'АРК». (16+)**

- 06.00 «Новости (каждый час)». (16+)
- 06.15 09.15 10.45 13.15 17.15 19.15 20.30 23.20 «Сеть». (12+)
- 06.25 22.25 «The City». (12+)
- 07.10 07.35 11.10 11.35 15.10 15.35 23.35 02.10 02.35 05.15 05.35 «ГОСТ». (12+)
- 08.10 10.10 16.30 01.15 01.35 04.10 04.35 «Спорная территория». (12+)
- 08.35 12.30 13.30 17.25 21.30 00.25 03.15 03.35 «Специальный репортаж». (12+)
- 09.30 «Москва Раевского». (12+)
- 14.30 19.25 «Фанимани». (12+)
- 16.55 18.55 20.55 22.55 «Что пишут москвичи?» (12+)
- 18.25 «Москва с акцентом». (12+)

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
- 07.00 «Мультфильмы». (6+)
- 08.00 «Будни»
- 09.00 «Вкусно 360». (12+)
- 11.00 «Дача 360». (12+)
- 12.00 «Новости 360»
- 12.30 «Чудо-Люда». (12+)
- 14.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-3». (12+)** Россия, 2004 г. Детектив. В ролях: Лариса Удовиченко, Владимир Стержаков, Анна Дворжецкая, Наталия Винтилова.
- 20.00 «Новости 360»
- 20.30 «Самое яркое». (16+)
- 22.00 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (12+)**
- 23.50 «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ АГЕНТ». (16+)**
- 01.25 «Самое яркое». (16+)

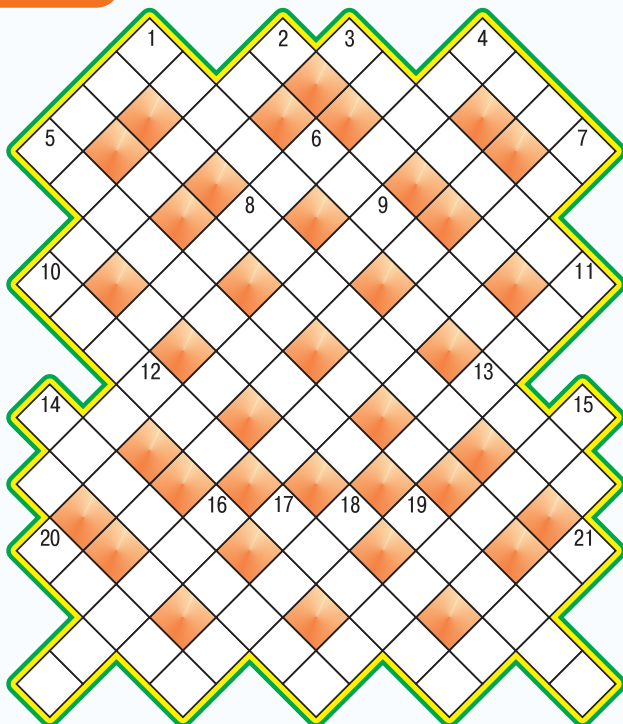
- 06.00 «Мультитро». (0+)
- 09.05 21.05 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (12+)**
- 10.30 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+)** СССР, 1980 г. Боевик.
- 12.05 03.50 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
- 13.00 «МИФ ОБ ИДЕАЛЬНОМ МУЖЧИНЕ». (12+)**
- 16.50 «ДВОЙНОЙ КАПКАН». (12+)**
- 19.15 «ДЕЛО «ПЁСТРЫХ». (12+)**
- 22.35 «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ». (12+)**
- 00.15 «БЛИЗКИЕ ЛЮДИ». (12+)**
- 04.40 «Тайны кино». (12+)
- 05.25 Звёзды советского экрана

● 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  
 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
 19.20 «ТЕРМИНАТОР: ГЕНЕЗИС». (16+)	 12.00 «ФИЗРУК». (16+)	 19.00 «ПРАВДИВАЯ ЛОЖЬ». (16+)	 01.05 «МОНСТРО». (16+)	 06.50 «ЭДДИ «ОРЁЛ». (16+)	 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)	
05.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 07.20 «ПОВЕЛИТЕЛЬ СТИХИЙ». (0+) 09.15 «Минтранс». (16+) 10.15 «Самая полезная программа». (16+) 11.15 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+) 15.20 Засекреченные списки. (16+) 17.25 «СУДЬЯ ДРЕДД 3D». (16+) 19.20 «ТЕРМИНАТОР: ГЕНЕЗИС». (16+) США, 2015 г. Фантастический боевик. В ролях: Арнольд Шварценеггер, Джейсон Кларк. Сержант Кайл Риз отправляется в далёкий 1984 год, чтобы спасти мать своего друга... 21.45 «ТЕРМИНАТОР-3: ВОССТАНИЕ МАШИН». (16+) 23.45 «ТЕРМИНАТОР: ДА ПРИДЁТ СПАСИТЕЛЬ». (16+) 01.50 «Тайны Чапман». (16+)	07.00 TNT Music. (16+) 07.20 TNT. Gold. (16+) 09.00 «САШАТАНЯ». (16+) 10.55 «Просыпаемся по-новому». (16+) 11.00 Битва дизайнеров. (16+) 12.00 «ФИЗРУК». (16+) 17.00 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+) Россия, 2017 г. Комедия. В ролях: Александр Ревва, Глюкоза, Филипп Киркоров, Елена Валюшкина. В дом престарелых Саша попал не по доброй воле... 18.40 Однажды в России. Спецдайджест. (16+) 22.00 «Женский Стендап». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.00 TNT Music. (16+) 01.30 «Stand Up». (16+) 04.05 «Открытый микрофон». (16+) 06.35 TNT. Best. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.45 Рисуем сказки. (0+) 10.00 «Мультфильмы». (0+) 10.30 «Далеко и еще дальше» с Михаилом Кожуховым». (16+) 11.30 «ДЕТИ ШПИОНОВ». (6+) 13.15 «ДЕТИ ШПИОНОВ: ОСТРОВ НЕСБЫВШИХСЯ НАДЕЖД». (6+) 15.15 «ДЕТИ ШПИОНОВ. ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: В ТРЁХ ИЗМЕРЕНИЯХ». (6+) 17.00 «БЛОНДИНКА В ЭФИРЕ». (16+) 19.00 «ПРАВДИВАЯ ЛОЖЬ». (16+) США, 1994 г. Боевик. В ролях: Арнольд Шварценеггер, Джейми Ли Кёртис, Том Арнольд, Билл Пэкстон. 22.00 «МАЛАВИТА». (16+) 00.15 «ДЕТИ ШПИОНОВ: АРМАГЕДДОН». (12+) 01.45 «Городские легенды». (16+)	06.00 «ЧЕРЕП И КОСТИ». (16+) 09.30 «СОЛДАТЫ-4». (12+) Россия, 2004-2013 гг. В ролях: Иван Моховиков, Александр Лымарев, Алексей Маклаков, Алексей Ошурков, Ольга Фадеева, Роман Мадянов. Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни: о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине. 17.00 «СОЛДАТЫ-5». (12+) 20.00 КВН. Бенефис. (16+) 21.00 Улётное видео. (16+) 22.00 Опасные связи. (16+) 23.00 +100500. (18+) 00.00 Клетка с акулами. (18+) 01.05 «МОНСТРО». (16+) 02.35 «МНЕ БЫ В НЕБО». (16+) 04.15 «ПОЗНАТЬ НЕИЗВЕСТНОЕ». (16+) 05.35 Улётное видео. (16+) 05.40 Супершеф. (16+)	06.00 «Команда мечты». (12+) 06.30 Специальный репортаж. (12+) 06.50 «ЭДДИ «ОРЁЛ». (16+) 08.50, 13.00, 19.15, 22.25, 00.40 Все на Матч! 09.20 Профессиональный бокс. (16+) 11.20, 12.25, 16.00, 19.10 Новости 11.25, 16.05 Все на футбол! (12+) 11.55 Специальный обзор. (12+) 12.30 «Эмоции Евро». (12+) 14.00 Смешанные единоборства. (16+) 16.55 Футбол. Олимп - Кубок России по футболу сезона 2019-2020. Пр.тр. 20.25, 22.40 Футбол. Чемпионат Италии. Пр.тр. 01.15 «БИЛЬЯРДИСТ». (16+) 04.00 Международный день бокса. Бой за титул WBA Gold в суперсреднем весе. (16+)	06.25 «6 кадров». (16+) 06.35 «МОЯ НОВАЯ ЖИЗНЬ». (16+) 10.15 «РОДНЫЕ ЛЮДИ». (16+) Россия, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Ирина Розанова, Андрей Ильин, Мария Машкова, Варвара Бородина. Галина - сильная духом женщина, капитан огромного морского судна. Когда-то они с мужем Сергеем очень любили друг друга и были уверены, что проживут вместе всю жизнь. 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+) Хюррем начинает подерживать шах-заде Селима. Селим понимает, что не сможет сесть на престол без помощи. 23.05 «ГЛУПАЯ ЗВЕЗДА». (16+) 00.55 «РОДНЫЕ ЛЮДИ». (16+) 06.05 «Домашняя кухня». (16+)	

## ДИАГОНАЛЬ

**Слева-вниз-направо: 1.** Ее можно перегнуть, допустив ненужную крайность.  
**2.** «Кто же его посадит?! Он же ...!» (крылатая фраза из фильма «Джентльмены удачи»).  
**3.** «Кто же его посадит?! Он же ...!» (крылатая фраза из фильма «Джентльмены удачи»).  
**4.** Присоединяемое к фамилии или имени наименование женщины в германских странах.  
**5.** Детонатор по сути.  
**6.** Лакейское место в экипаже.  
**7.** Что приводит кнопку в рабочее состояние?  
**8.** Так обращалась к Воланду вся его нечистая свита.  
**9.** «Урок не в ...»  
**10.** Гвалт в курятнике, куда заглянула лисица.  
**11.** Рабочий орган ткацкого станка, служащий для прокладывания уточной нити.  
**12.** Плоская с водой в птичьей клетке.  
**13.** В физике: минимум энергии.



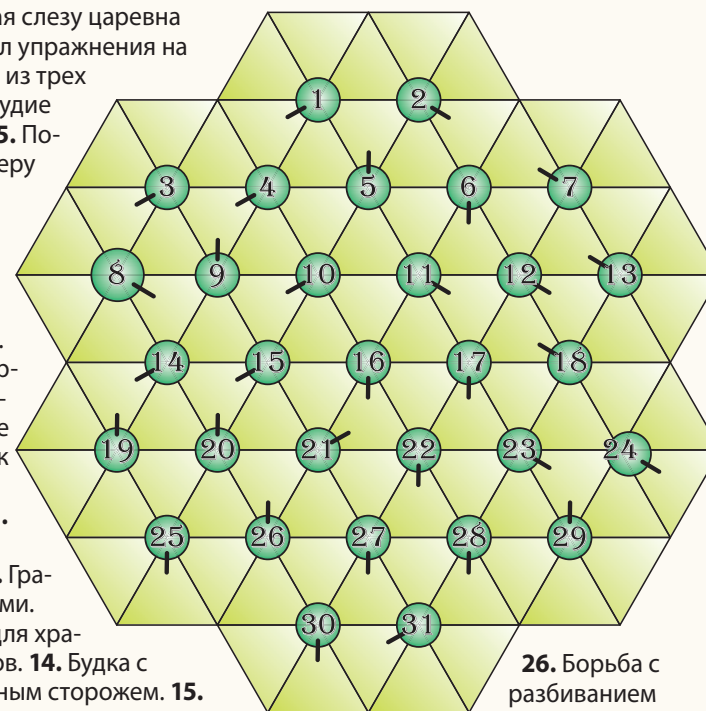
**Справа-вниз-налево: 1.** «Произведение искусства» из риса с мясом.  
**2.** Какой стадион принимает любителей крутить педали?  
**3.** Универсальный «ключ» взломщика.  
**4.** «Штора», мешающая зрителям взглянуть на декорации раньше времени.  
**5.** Человеческий орган.  
**6.** «Штора», мешающая зрителям взглянуть на декорации раньше времени.  
**7.** Человеческий орган.  
**8.** «Штора», мешающая зрителям взглянуть на декорации раньше времени.  
**9.** Человеческий орган.  
**10.** Мессир.  
**11.** Палка.  
**12.** Палка.  
**13.** Палка.  
**14.** Палка.  
**15.** Палка.  
**16.** Палка.  
**17.** Палка.  
**18.** Палка.  
**19.** Палка.  
**20.** Палка.  
**21.** Палка.

за дверь.  
**11.** Быстроходное трехмачтовое парусное судно.  
**12.** Отпечаток чего-либо на поверхности.  
**13.** Растущее в огороде «золотое решето, что черных домиков полно».  
**14.** Палка.  
**15.** Палка.  
**16.** Палка.  
**17.** Палка.  
**18.** Палка.  
**19.** Палка.  
**20.** Палка.  
**21.** Палка.

Ее обещает найти старушка на соседей (или на шумящую молодежь в подъезде).  
**18.** Позднейший период каменного века.  
**21.** Конус, «построенный» из листа бумаги.

## ШЕСТИУГОЛЬНИК

**1.** Вечно пускающая слезу царевна Несмеяна.  
**2.** Финал упражнения на бревне.  
**3.** Каждый из трех на Плющихе.  
**4.** Орудие для вскапывания.  
**5.** Посвященный Крейцеру опус Бетховена.  
**6.** Поясняющая информация внизу страницы.  
**7.** Наружная оболочка овощей и фруктов.  
**8.** Объект маникюра.  
**9.** Медный сплав дешевле бронзы.  
**10.** Коврик с кувиркающимися каратистами.  
**11.** Рулады под окном возлюбленной.  
**12.** Грабитель под парусами.  
**13.** Ларь в трюме для хранения лотов и лагов.  
**14.** Будка с прикованным цепным сторожем.  
**15.** Повседневное болото в окружающей жизни.  
**16.** Результат работы фотоаппарата.  
**17.** Бедро с точки зрения мясника.  
**18.** Посыпанный пеплом бычок.  
**19.** Частица, что от анода стремится.  
**20.** Пущена с космодрома.  
**21.** Посуда на подносе с графином.  
**22.** Прыжок мяча от корта.  
**23.** Стиль в искусстве XVIII в., отличающийся изысканностью форм и причудливыми орнаментами.  
**24.** Юга для здорового отдыха.  
**25.** Образное определение в поэтике.



**26.** Борьба с разбиванием кирпичей голый пяткой.  
**27.** Обладает даром красноречия.  
**28.** Повод для обращения в шиномонтаж.  
**29.** Топорик пещерного человека.  
**30.** Оплывший пенек в подсвечнике.  
**31.** Одно из зданий университета.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000
06.10 «САНКТУМ». (16+)
08.15 «ПАССАЖИР». (16+)
10.05 «КАПИТАН КРЮК». (12+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО
07.00 «БЕЛАЯ ПТИЦА С ЧЕРНОЙ ОТМЕТИНОЙ». (12+)

ДОМ КИНО
05.55 «ПРИЕЗЖАЯ». (12+)
07.45 «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ». (16+)

SONY CHANNEL
06.00, 05.35 Голливуд за кадром. (16+)
06.25 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ».

ИЛЛЮЗИОН+
00.05 «ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
00.40 «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.25 «ЛЮБОВЬ БЕЗ ПЕРЕСАДОК». (16+)

РОДНОЕ КИНО
02.10 «ХРОНИКА ПИКИРУЮЩЕГО БОМБАРДИРОВАЩИКА».

СУПЕР
06.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)

ФЕНИКС+КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ».

СТС LOVE
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «ЧУМА». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: СКРЫТЫЙ ВРАГ». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 Орел и решка. Кругосветка. (16+)

Ю
05.05 Папа попал. (12+)
08.30 «Небесный замок Лапунта».

ПОБЕДА
04.30 «СЫН ОТЦА НАРОДОВ». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Историяда. (12+)
01.00 Время Победы. (12+)

VIASAT HISTORY
06.20, 07.50 Музейные тайны. (12+)
08.35 Загадки Египта. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
05.25, 05.45 Зона строительства. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА
06.00, 10.05, 18.05, 22.00, 02.10 Домашняя экспертиза. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.00, 07.00, 07.30, 09.05, 10.10, 11.15, 12.15, 13.20, 14.20, 15.25, 16.30,

ЖИВИ!
00.00, 13.30 Ароматный мир. (6+)
00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикни. (12+)

ANIMAL PLANET
06.00 Плохой пёс. (12+)
06.45 Дом для рептилий. (12+)

Discovery
06.00 Махинаторы. (12+)
06.45 Как это сделано? (12+)

TLC
06.00 Игра вслепую. (12+)
06.25 Босс на кухне: Мексиканская фиеста. (12+)

TLC
06.00 Игра вслепую. (12+)
06.25 Босс на кухне: Воскресный ужин. (12+)







REN	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
19.05 «ВОЗДУШНАЯ ТЮРЬМА». (16+)	21.00 Прожарка. (16+)	19.00 «ОСЛЕПЛЕННЫЙ ЖЕЛАНИЯМИ». (16+)	07.15 «ХОРОШИЙ ГОД». (16+)	03.15 «БОЛЬШОЙ БЕЛЫЙ ОБМАН». (16+)	09.25 «БАЛАМУТ». (16+)
05.00 «Тайны Чапман». (16+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Супершеф. (16+)	06.00 «Команда мечты». (12+)	06.30 «6 кадров». (16+)
08.25 «СКАЙЛАЙН». (16+)	08.00 Битва дизайнеров. (16+)	09.00 Рисуем сказки. (0+)	06.30 КВН. Бенефис. (16+)	06.30 «ГОЛ-2: ЖИЗНЬ КАК МЕЧТА». (16+)	06.50 «Звезды говорят». (16+)
10.05 «СКАЙЛАЙН-2». (16+)	09.00 «САШАТАНЯ». (16+)	09.15 Новый день. (12+)	07.15 «ХОРОШИЙ ГОД». (16+)	08.35, 12.35, 16.05, 17.50, 20.00, 22.25, 00.40 Все на Матч!	07.45 «НЕ ХОДИТЕ, ДЕВКИ, ЗАМУЖ». (16+)
12.05 «СУДЬЯ ДРЕДД 3D». (16+)	10.55 «Просыпаемся по-новому». (16+)	09.45 «Мультфильмы». (0+)	09.30 «Настоящая Ванга». (12+)	09.15 Футбол. Олимп - Кубок России по футболу сезона 2019-2020. (0+)	09.10 «Пять ужинов». (16+)
14.00 «БЕГЛЕЦ». (16+)	11.00 Перезагрузка. (16+)	10.00 Погоня за вкусом. (12+)	13.50 Решала. (16+)	11.25, 14.40, 16.00, 17.45, 19.55 Новости	09.25 «БАЛАМУТ». (16+)
16.40 «СЛУЖИТЕЛИ ЗАКОНА». (16+)	12.00 Комедия Клуб. Спецдайджест. (16+)	11.00 «Далеко и еще дальше» с Михаилом Кожуховым». (16+)	Каждый день тысячи россиян становятся жертвами аферистов. О подобных преступлениях редко заявляют в полицию, а те, которые всё-таки попадают в сводки, раскрыть почти невозможно. Но какой трудной не была бы проблема - её надо решать! Ведущий проекта Влад Чижов.	12.40 Футбол. Чемпионат Италии. (0+)	11.20 «СТЕКЛЯННАЯ КОМНАТА». (16+)
19.05 «ВОЗДУШНАЯ ТЮРЬМА». (16+)	17.00 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2». (16+)	12.00 «ДЕТИ ШПИОНОВ: АРМАГЕДДОН». (12+)	20.15 Улётное видео. (16+)	14.45 Профессиональный бокс. (16+)	Украина, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Елизавета Майская, Всеволод Болдин. Учительница географии Елена живёт со своим мужем-бизнесменом и дочерью-подростком в большом загородном доме, где царят любовь и покой.
США, 1997 г. Боевик. В ролях: Николас Кейдж, Джон Кьюсак, Джон Малкович, Винг Реймз, Майкелти Уильямсон. Восемь лет назад Кэмерон По попал в тюрьму за непредумышленное убийство человека. Отсидев положенный ему срок, он возвращается домой, к жене и дочери.	18.40 Однажды в России. Спецдайджест. (16+)	13.45 «МАЛАВИТА». (16+)	22.00 Опасные связи. (16+)	16.35 Автоспорт. Пр.тр.	15.05 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
21.20 «СКАЛА». (16+)	21.00 Прожарка. (16+)	16.00 «ПРАВДИВАЯ ЛОЖЬ». (16+)	23.00 +100500. (18+)	18.15 Спецрепортаж. (12+)	23.05 «ГОД ЗОЛОТОЙ РЫБКИ». (16+)
00.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	22.00 «Stand Up». (16+)	19.00 «ОСЛЕПЛЕННЫЙ ЖЕЛАНИЯМИ». (16+)	00.00 Клетка с акулами. (18+)	18.35 «После футбола» с Черданцевым	01.15 «ДОМ НА ХОЛОДНОМ КЛЮЧЕ». (16+)
03.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	23.00 Дом-2. Город любви. (16+)	21.00 «МОЯ СУПЕР-БЫВШАЯ». (16+)	01.05 «РАБОТОРГОВЛЯ». (18+)	19.35 Спец обзор. (12+)	04.20 «РОДНЫЕ ЛЮДИ». (16+)
04.20 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)	00.00 Дом-2. После заката. (16+)	23.00 «ГОЛАЯ ПРАВДА». (16+)	02.50 «ХОРОШИЙ ГОД». (16+)	20.25, 22.40 Футбол. Чемпионат Италии. Пр.тр.	06.05 «Домашняя кухня». (16+)
	01.00 «Такое кино!» (16+)	01.00 «Городские легенды». (16+)	04.35 «МОНСТРО». (16+)	01.15 Футбол. АЕК - «Олимпиакас». (0+)	
	01.30 ТНТ Music. (16+)	05.30 Странные явления. (16+)	05.45 Улётное видео. (16+)	03.15 «БОЛЬШОЙ БЕЛЫЙ ОБМАН». (16+)	
	02.00 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)				
	03.20 «Stand Up». (16+)				
	05.00 «Открытый микрофон». (16+)				
	06.35 ТНТ. Best. (16+)				

## 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.

У вас чисто, я разуюсь, – сказала Вера и сняла кроссовки, выпачканные мокрым песком, – там во дворе дорогу ремонтируют, сняли асфальт, а песок дождем смыло, еле до подъезда добралась.

– Да, льет на улице нещадно, – согласился хозяин квартиры, – подождите, я дам вам тапочки, не босиком же ходить.

Вера с благодарностью сунула озябшие ноги в новые пушистые тапки с заячьими ушами и вслед за мужчиной прошла в комнату.

– Вы, наверно, по поводу разбитой машины моего соседа? – поинтересовался Роман Иванович.

– Да, вы правы, – согласилась та, – утром кто-то сбросил на нее кирпич.

# Кирпич прилетел



– Кирпич? – мужчина удивленно поднял брови, – кто-то держит у себя на балконе один-другой на случай проучить соседа, любящего раненько по-

утру включить в машине музыку?

А он включал музыку? – тут же поинтересовалась следователь.

– Вероятно, – пожал плечами мужчина, – обычно именно так он и делает.

– То есть музыки вы не слышали? – не сдавалась Вера.

– Не слышал, потому что гулял с собакой, – кивнул Роман Иванович.

Собачку Вера видела – внушительного размера кавказец возлежал в коридоре на не менее внушительных размеров коврик и только чуть приподнял голову, когда Вера проходила мимо.

– Но ведь дождь? – удивилась следователь.

– Ну, собаке этого не объяснишь, – хохотнул мужчина, – мы гуляем с Диком в любую погоду. К тому же сегодня я обещал помочь другу в гараже. Поэтому после прогулки я даже не заходил в квартиру, запустил Дика, закрыл дверь и тут же умчался на подмогу товарищу. Вот, перед вами только в квартиру и зашел. Приди вы на три минуты раньше, меня не застали бы.

– Сегодня на удивление странная суббота. Я никого из ваших соседей пока и не застала. Вы первый, кто открыл мне дверь.

Ну что же тут удивительного? – снова пожал плечами мужчина. – Выходной день, все стремятся выехать за город.

– Сосед ваш как раз за город и собирался, когда в лобовое стекло ему кирпич прилетел, – кивнула Вера. – Личь по случайной случайности не задет висок, сантиметр-другой в сторону, и такого счастливого исхода могло бы и не быть. Хотя сотрясение моз-

га счастьем, пожалуй, называть тоже как-то опрометчиво.

Сочувствую. Соседу меня, конечно, человек поганый, вы уж простите за откровенность, но даже поганый человек кирпич в висок не заслуживает. Жаль, что не смог вам ничем помочь в расследовании. Утром во время происшествия меня в квартире не было.

– А я думаю, что все-таки были, – сказала Вера. – А потому придется нам с вами проехать в отделение.

Любовь АНИНА

Как Вера догадалась, что именно Роман Иванович решил отомстить соседу за его несговорчивость и неуважение к окружающим?

Ответ читайте в след. номере «Телека».



Ответ на загадку в № 28: Ответ кроется на картинке. Вера узнала о том, что в галерее работает фальшивомонетчик. Ей предстояло выяснить, кто он и замешан ли в преступлении хозяин галереи. Второй вопрос еще выяснить предстоит. А вот фальшивомонетчика Вера нашла в лице художника. Об этом рассказали кутюры, которые тот рассыпал. Стоит обратить внимание на изображение памятника на пятидесятилетней купюре у нее в руках.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000
06.10 «КАПИТАН КРЮК». (12+)
08.55 «ЗАКОЛДОВАННАЯ ЭЛЛА». (12+)

TV 1000 РУССКОЕ КИНО
07.15 «МОЯ МОРЯЧКА». (12+)
08.45, 09.15, 09.35, 10.05, 10.30, 10.55, 11.25,

ДОМ КИНО
05.35 «ГОСТЬ С КУБАНИ». (12+)
06.55 «АДМИРАЛ УШАКОВ». (6+)

SONY CHANNEL
06.00, 12.55, 05.15 Невероятные прически. (16+)

ИЛЛЮЗИОН+
01.35 «К-19». (16+)
03.40 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
01.15 «ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТОГО КИРПИЧА». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
00.50 «ТАЧКА НА МИЛЛИОН». (18+)

РОДНОЕ КИНО
00.25 «СИЛЬВА». (6+)

СУПЕР
06.00 «Машины сказки». Мультисериал. (0+)

ФЕНИКС+КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ».

СТС LOVE
06.00 «Сказочный патруль». Мультисериал. (0+)

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «ЧУМА». (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА
06.00, 10.05, 14.15, 18.05, 22.00, 02.10 Домашняя экспертиза. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.00, 09.55, 13.55, 18.05, 22.05, 02.00 Рыболовная школа для взрослых. (12+)

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

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: УДАРНАЯ ВОЛНА». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 Орел и решка. Кругосветка. (16+)

Ю
05.00 Папа попал. (12+)
09.00 «Мой сосед Тоторо».

ПОБЕДА
05.10 «ОХОТА НА ГАУЛЯЙТЕРА». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.00 Время Победы. (12+)

VIASAT HISTORY
06.20, 07.05 Запретная история. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
05.25, 05.50 Зона строительства. (16+)

ANIMAL PLANET
06.00 Плохой пёс. (12+)
06.45 В дикие края с Эваном. (16+)

DISCOVERY CHANNEL
06.00 Махинаторы: Лучшие моменты. (12+)

TLC
06.00 Игра вслепую: Ранчо в руинах. (12+)





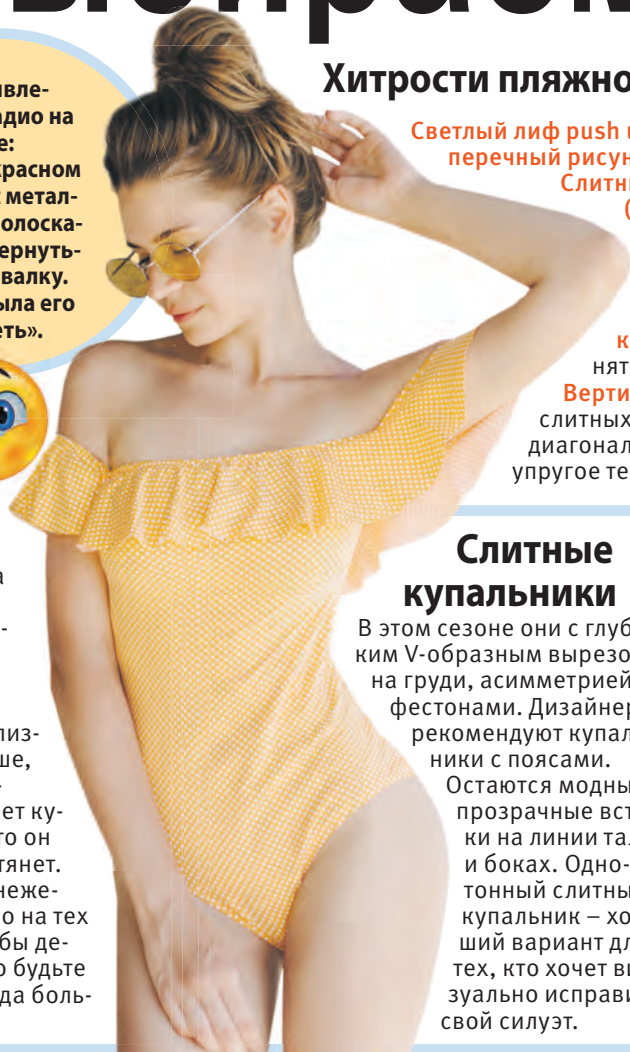


Лето. Жара. Разгорячённые, мы стремимся к воде – окунуться в живительную прохладу, смыть городскую пыль и усталость.

# Выбираем купальник

**Н**о сначала надо решить, в чем мы будем купаться, а потом и загорать. Мы же хотим не только намочить, но и выглядеть при этом уверенно, быть себе по нраву.

Объявление по радио на пляже:  
«Девушка в красном купальнике с металлическими полосками должна вернуться в раздевалку. Она забыла его надеть».



## Хитрости пляжного костюма

- Светлый лиф push up, разнообразные оборки и поперечный рисунок визуально увеличат грудь.
- Слитный купальник неярких матовых (!) тонов с содержанием лайкры показан фигурам с архитектурными излишествами ниже талии.
- Вертикальная полоска и высокий вырез по линии бедер удлинит ноги.
- Вертикальные вставки на боках слитных купальников, драпировка по диагонали помогут скрыть недостаточно упругое тело.

## Раздельные купальники

Летом 2020 года особенно актуален купальник с асимметрией и завышенной талией. Высокая талия поможет скрыть проблемы с животиком. Визуально стройнят ноги купальники с высокими вырезами на плавках. Предполагается большое количество шнуровки для верха и низа. Предлагаются купальники вязаные – как однотонные, так и цветные модели.

## Ваш «разговорчивый» купальник

К счастью, далеко позади времена, когда купальный костюм мог стать предметом судебных заседаний (да-да, бывало в его истории и такое). Миновала и повальная мода на бикини, буквально взорвавшая пляжи всего мира после Второй мировой войны. Сегодня мы можем позволить себе практически все. Но надо ли? Ведь купальник при всем своем минимализме может рассказать о нас гораздо больше, чем мы сами хотели бы. Например, недовольная своими размерами дама покупает купальник на размер меньше в надежде, что он «утянет» ее пышные формы. Но нет, не утянет. Наоборот – еще может и акцентировать нежелательное внимание окружающих именно на тех местах, которые дама вообще не хотела бы демонстрировать широкой публике. Так что будьте осторожны: маленький купальник – всегда большой болтун.

## Слитные купальники

В этом сезоне они с глубоким V-образным вырезом на груди, асимметрией и фестонами. Дизайнеры рекомендуют купальники с поясами. Остаются модными прозрачные вставки на линии талии и боках. Однотонный слитный купальник – хороший вариант для тех, кто хочет визуально исправить свой силуэт.

## Спортивные купальники

Эта тенденция стала новинкой. Такие модели подойдут не только для купания, но и для активного отдыха на пляже. Выбирайте купальник из ткани, которая не просвечивает при намочении.

## Создаём образ

Приобретая купальник, не забывайте об аксессуарах: шляпа, шлепанцы, сумка, парео должны поддерживать его стиль, а не выглядеть случайным предметом. И помните: главное в купальнике – его содержимое, то есть ваша индивидуальность, ваш неповторимый образ, который очень желательно не испортить, а в идеале – продемонстрировать в самом выгодном свете. И цвете.

## ЦВЕТ

Модные дизайнеры советуют сделать акцент на золото и беж. И не только: привлекательным остаются салатовый или зеленый. Отличный выбор – коралловый, особенно для блондинок и брюнеток. Также актуален будет цветочный узор, он подойдет всем.

Светлана ИВАНОВА

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

# СУДОКУ

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

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

Я примостилась на краешек садовых качелей и потёрла коленку. Да, работа на маминых грядках уже даётся не так легко, как ещё лет пять назад.

**К**олени болят, спина ноет, голова кружится. Нет, вот от головокружения я бы не отказалась, но пусть оно будет от любви.

## Не о грядках мысли Светки

Я вздохнула. Грядки в моей жизни хоть отбавляй, а вот любви не намечается даже. Да и не наметится уже, наверно. Как-то не приходится в срок восемь и с кучей болячек рассчитывать на нежные чувства. Окунув взглядом плантацию с ровными рядами картофельных кустов, я потеряла поясницу и, охая да кряхтя, взялась за тяпку.

– Много травы-торосло, соседка? – крикнул мне из-за забора бодренький дедушка.

– Даросло маленько, – откликнулась я.

– А жук колорадский есть у вас? – соседу явно не терпелось поговорить.

– Есть кое-где, – не стала вдаваться я в подробности, желая поскорее развязаться с грядками, пойти принять душ и хоть немного почитать.

– Завтра сын ко мне приезжает из Мурманска, – сообщил мне дедушка, – уже почтай года четыре не видались.

Стало понятно, что все предыдущие вопросы соседа были лишь для вежливости. Очень уж ему не терпелось поделиться со мной именно вот этой радостной новостью про приезд сына.

– А чего ж не приезжал так долго? – решила я порадовать соседа своей заинтересованностью.

# Кружись, Головушка, кружись



спросила я вечером,

– Да с женой все делили чавой-то. Разводились. Она, Светка-то, вишь чего, мужика себе нового завела. А Андрюша мой их застучал на горячем. Ну и развод, то да се. Думал, быстро, разведутся, и дело к стороне. Но не тут-то было. Светка решила все нажитое оттяпать. А двенадцать годочков наживали, слава богу. Есть чем поживиться.

Дедушка все говорил и говорил, а я тяпала грядки и думала, как же это вот так бывает? Я себе и одного мужичка найти никак не могу. А есть вот такие вот Светки, у которых и муж, и добро, которое двенадцать лет наживалось, а им все мало. Заводят романы тайне от мужей и живут припеваючи, ни о каких грядках не думают.

## «Вы музыкант?»

– Мам, а что за сосед у тебя новый появился? –

когда мы с мамой, надергав свеженькой редисочки да лучку на салат, жарили яичницу к ужину.

– А, справа, что ли? Это Василий Николаевич, раньше мастером на заводе был, сейчас вот на пенсии огородами увлекся. Частенько ко мне заходит совета спросить. Что да как. А мне несложно, я рассказываю. В огороде-то с молодых ногтей, сама знаешь.

– Угу, – кивнула я, – завтра к нему сын из Мурманска приезжает, Василий Николаевич позвал нас вечером на чай.

– Так и сходим, отчего ж не сходить? Мужчину он хороший, всегда мне поможет, если надо что. Вот и на той неделе забор поправил. С соседями дружить надо.

На чай мы с мамой пришли с пирогами. Я-то с тестом не очень дружу, а вот мама печет просто

превосходно. Не стыдно и в гости с собой такую вкуснятину взять. Василий Николаевич встретил нас очень радушно, обрадовался и заторопился познакомиться с сыном.

– А вот и Андрей мой, Андрей Васильевич, значит, – представил он нам широкоплечего, осанистого мужчину с веселыми паутинками морщинок вокруг глаз. Сейчас взгляд его был усталым и немного раздраженным, и только эти вот морщинки выдавали в нем человека, любящего пошутить и посмеяться.

– Татьяна, – представилась я и протянула руку для приветствия.

Ладонь мужчины оказалась сухой и теплой, с чуть загрубевшими подушечками пальцев.

– Вы музыкант? – поинтересовалась я у него.

– Немного играю на гитаре, – мужчина улыбнулся, морщинки сразу ожили, рассыпались смешливой паутинкой, а взгляд потеплел.

## «Я приглашаю тебя на свидание»

Мы с Андреем гуляли по городу, и я ловила себя на мысли, что хотела бы увидеть все эти обожаемые мной улочки, с детства знакомый бульвар и тенистый сквер с благоуханными вязами глазами моего спутника. Мне так хотелось поделиться

с ним своим восторгом и радостью от встречи с любимыми местечками. Мне вообще хотелось делиться с Андреем радостью, счастьем, нежностью... Я уже понимала, что люблю его, но еще боялась в этом признаться даже себе самой. Мы общались немногим больше месяца, с того самого вечера, когда нас познакомил его отец, но отношения не выходили за рамки приятельских. То есть я бы уже и не против была перевести их в более теплые и тесные, но Андрей ни разу не показал, что тоже хотел бы этого. А я не давила. Боялась потерять и то хрупкое, светлое и радостное, что было теперь в моей жизни. Боялась потерять надежду стать счастливой женщиной, почувствовать, что любима.

– Андрей? – тихо позвала я мужчину, погруженно в свои мысли.

Мысли, судя по всему невеселые, тягостные.

– А? – обернулся он ко мне, и я увидела удивление в его взгляде, как будто он и вовсе забыл, что идет не один, что рядом есть кто-то еще.

– Хочешь мороженого? – струсила я задать вертевшийся на языке вопрос.

– Мороженого? – улыбнулся он, и сразу стал выглядеть моложе, – пожалуйста, что хочу.



Одно слово освобождает нас от всех тягестей и болей жизни: это слово – любовь.  
Софокл

Мы сидели на лавочке в сквере и лакомились эскиммо, я щурилась от яркого солнечного света, не спеша надевать темные очки. Мне нравилось солнышко, я любила жару и лето.

– Таня? – на этот раз Андрей позвал меня.

– Да, – отозвалась я, продолжая щурииться и пытаюсь взглядом поймать сквозь листву деревьев еще один солнечный луч.

– Как ты смотришь на то, чтобы сходить со мной завтра в ресторан? Или в кино? Словом, я приглашаю тебя на свидание. Выбирай, где бы ты хотела побывать.

– Покататься на речном трамвайчике, – ни на грамм не смутившись, довольно отозвалась я, а потом еще немного подумала и добавила: – и на колесо обозрения.

Андрей засмеялся: – А не боишься, что голова закружится?

– Я очень хочу, чтобы у меня, наконец, закружилась голова, – серьезно посмотрела я в его глаза.

И Андрей все понял и поцеловал меня. Прямо в сквере, на лавочке, как будто мы школьники. И голова у меня закружилась так, что, если бы не лавочка, я бы точно упала. Но Андрей держал меня крепко. Он все чувствовал и все понимал.

ТАТЬЯНА

**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)



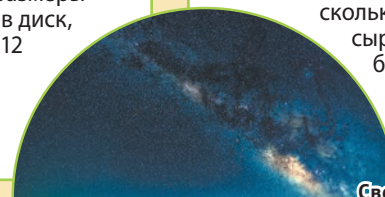
**Пуленепробиваемая берёза**  
Бывает ли дерево твёрже металла? Оказывается, да. Такими потрясающими свойствами обладает берёза Шмидта, которая растет в нашем Приморье, в Китае, Японии и Корее. Это дерево невозможно срубить обычным топором – на стволе даже зарубочки не будет. Древесину не берут ни пули, ни кислоты, а по твердости она превосходит чугун (не самый твердый металл, но все же!). Растет дерево долго и доживает до 350 лет. При этом, что название оно получило благодаря открывшему его российскому ботанику Фёдору Шмидту.



**Не будите спящего медведя!**  
В удивительном по своей природной красоте штате Аляска в США действует множество природоохранных законов, и некоторые звучат на первый взгляд абсурдно. Например, один из них запрещает будить спящего медведя, чтобы сфотографироваться с ним. К сожалению, он появился не на пустом месте. Были сорвиголовы, которые залезали в берлогу к мишкам именно с этой целью! Скорее всего, закон был принят не столько для защиты медведей, сколько с заботой о бесстрашных фотолюбителях.



**Прожорливый Млечный Путь**  
Наша Солнечная система – это часть галактики под названием Млечный Путь. Ее возраст – около 13,6 млрд лет, и все это время галактика прирастает, отнимая звезды у соседей поменьше и вовлекая их в свою спираль. Например, сейчас Млечный Путь поглощает карликовую галактику из созвездия Большого Пса. И к данному моменту размеры спирали, закрученной в диск, составляют примерно 12 тысяч световых лет в толщину и 120 тысяч световых лет в диаметре.



**Батон до горизонта**  
«Если уж печь батон, так пусть это будет чемпион!» – решили в 1996 году пекари мексиканского города Акапулько и засучили рукава. Получившееся хлебное изделие и вправду поразило воображение: аж 9200 метров! Кстати, печь таких размеров не понадобилась, хлеб выпекали последовательно, часть за частью. Представляет ли сколько колбасы и сыра нужно было бы для девятикилометрового бутерброда?

Светлана СИДОРЧУК

