

№27  
(596)

ТВ-программа с 10 по 16 июля 2023 года

# ТЕЛЕК

PRESSA.RU

**52**  
КАНАЛА  
ТВ

**ЧТО ПРИГОТОВИТЬ  
НА ПРАЗДНИЧНЫЙ  
СТОЛ**

стр. 10

**КАК  
СОХРАНИТЬ  
ЛЮБОВЬ  
НА РАССТОЯНИИ**

стр. 4

**ИСТОРИЯ ЛЮБВИ  
И ВЕРНОСТИ  
ПЕТРА И ФЕВРОНИИ**

стр. 15

**ОВОЩНОЙ ПУТЬ  
К СТРОЙНОСТИ**

стр. 13

**ВЫБИРАЕМ  
ЧЕМОДАН  
ДЛЯ ОТПУСКА**

стр. 9

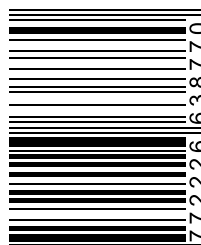
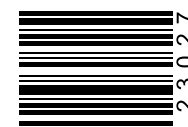
**ЕКАТЕРИНА  
ДИРЕКТОРЕНКО**

**РАДУЙТЕСЬ КАЖДОМУ ДНЮ.  
ЖИВИТЕ СЕЙЧАС И СЕГОДНЯ!**

стр. 2

Фото Юлии Хачиной (предоставлено  
для публикации Екатериной Директоренко)

ISSN 2226-6380



9 772226 638770 2 3 0 2 7

12+

Актриса («Штрафбат», «Сыщики-5», «Салам-Москва», «Самара-городок», «Метро» и другие) вышла на сцену Театрального Дома «Аполлинария» в премьерном моноспектакле «Прима», где откровенно рассказала о закулисной жизни актрисы.

Екатерина ДИРЕКТОРЕНКО:

**И** сделала это так хорошо, что можно смело сказать: Катя может все!

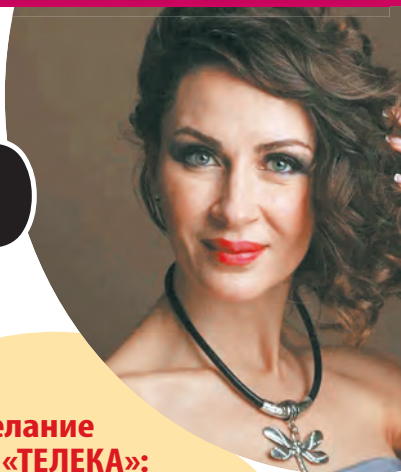
**Во всех лицах мастерица**

– Катя, можно сказать о том, что история актрисы, которую вы играете в спектакле «Прима», в какой-то степени списана с вас, что она автобиографична?

– Я вам больше скажу, все истории, рассказанные в спектакле, я написала сама, а автор Ольга Непахарева очень тонко их структурировала, собрала воедино и грамотно расставила акценты. А дальше уже была наша работа с режиссером Юлией Дегтяренко. Так что можно сказать, что этот спектакль – своего рода исповедь перед собой и зрителем.

– Смело, однако...  
– С тех пор, как ушла из театра «Школа современной пьесы», где прослужила 17 лет, стала думать о том, что делать дальше. Ки-

# Радуйтесь каждому дню»



**Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:**

– Занимайтесь любимым делом, не откладывайте жизнь на завтра. Радуйтесь каждому дню. Живите сейчас и сегодня!

белые, самостоятельные,

сами ездят на

тренировки на электричках. Они и дома сами себя собирают, прекрасно готовят, следят за своим расписанием, самостоятельно добираются до клуба. Конечно, переживаю, но как по-другому? Я тоже работаю, и радуюсь и горжусь, что у меня такие сыновья.

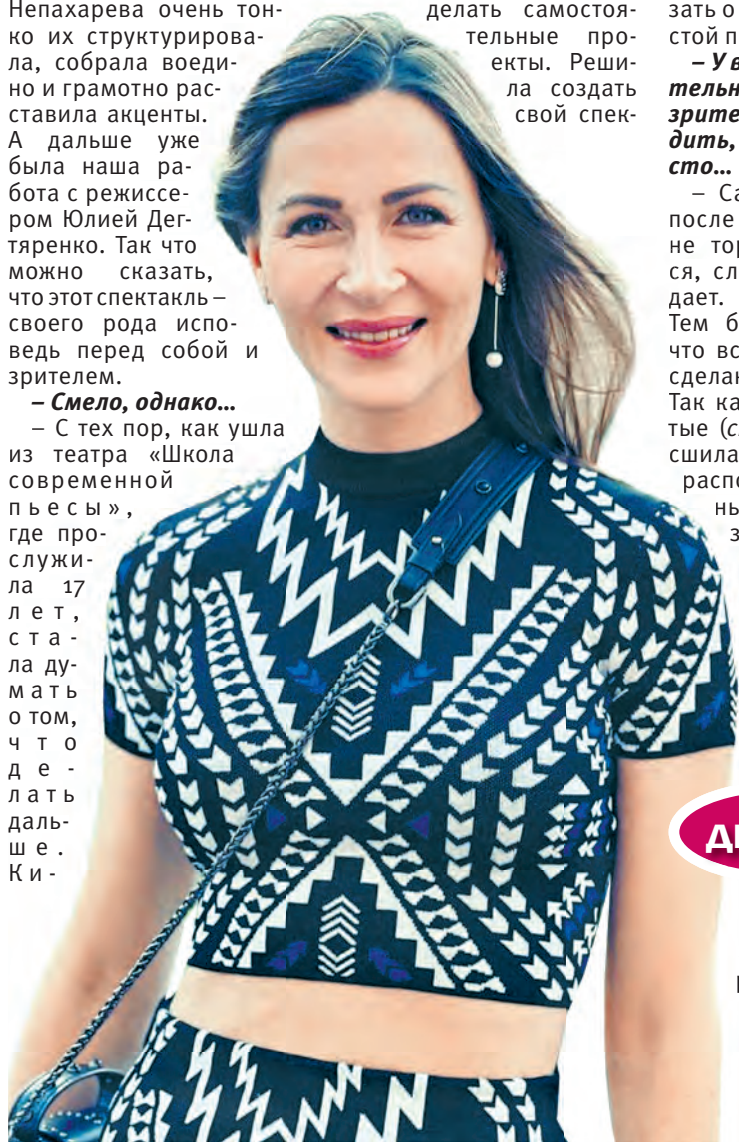
**– Родители помогают с детьми?**

– По мере сил и времени. Родители у меня люди творческие, много работают, отец – солист ансамбля песни и пляски «Красная звезда», заслуженный работник культуры, постоянно на гастролях. Мама – пианистка, преподает в музыкальном училище при консерватории, поэтому я с рождения познавала и узнала, что такое профессия артиста. Возможно, будь у меня другое понимание, я бы иначе все воспринимала, но я складывала свое представление о профессии из того, что во мне было заложено с детства.

**– Разочарования нет, интересно в профессии?**

– Очень, но мне недостаточно того, что есть, все время кажется, что работы мало, и этим себя терзаю (смеется). До работы я жадная.

Наталья АНОХИНА



но – вещь нестабильная, сегодня оно есть, завтра нет. И я поняла, что нужно создавать что-то свое, делать самостоятельные проекты. Решила создать свой спектакль, потому что стать автором своего материала оказалось проще всего. И захотелось мне рассказать о себе и своей непростой профессии.

– У вас это так замечательно получилось, что зритель не хотел уходить, что бывает нечасто...

– Сама удивляюсь, что после спектакля зритель не торопится расходиться, словно чего-то выжидает. Приятно, конечно. Тем более, если учесть, что все в этом спектакле сделано своими руками. Так как они у меня золотые (смеется), сама себе сшила костюмы, вдобавок распотрошила собственный гардероб. В хозяйственном супермаркете купила палки, и мы сделали из них гримировальный столик, а мои дети заказали в интернет-магазине ласты, рюкзак и зеленый парик. Все пошло в дело.

**«Играю секретаршу в «Склифосовском»**

– Кроме этой премьеры у вас ожидаются ещё две, но уже в кино...

– Да, скоро выйдет новый совместный проект – «Престиж» онлайн-кинотеатра START и телеканала СТС, который собрал звездный состав: Ирина Розанова, Юлия Снегирь, Любовь Толкалина, Анна Уколова, Илья Любимов... Конечно, работать в такой команде одно удовольствие. Правда, роль председателиши, которую мне доверил режиссер Сергей Сенцов, не главная, но интересная, как и сам сюжет. Уверена, он соберет экранов зрителей. Так что ждем выхода картины.

Продолжаю сниматься в сериале «Склифосовский», где играю секретаршу героя Романа Мадянова. Что интересно: с главным героем, роль которого исполняет Максим Аверин, мы в кадре не пересекаемся. Мое

**ДЕТАЛИ**

**Актриса и режиссёр**

– Чем ещё занимаетесь, когда возникают в работе паузы?

– Сейчас вместе с коллегами Валерией Рева и Ириной Боровлевой организуем фестиваль «Зеленый подиум», куда привожу своих друзей-дизайнеров и известных актеров, которые выходят на подиум. Сама выступаю не только в качестве режиссера перформанса, который будет состоять из отрывков русской классики, но и как модель. Это будет не просто дефиле, а театрализованный показ одежды.

**«Последний богатырь» возвращается**

Съёмки сериала «Последний богатырь. Наследие» стартовали в Москве. Проект объединит уже знакомых (по полнометражным фильмам «Последний богатырь») персонажей с новыми героями и волшебными существами, а действие развернется спустя 20 лет после событий последнего фильма. Режиссером сериала выступил Антон Маслов. По сюжету главному герою Ивану исполнилось 50 лет. Он растит дочерей Марью и Софью. Но в Белогорье снова наступают смутные времена, и главным героям придется нарушить свою размерен-

ную жизнь, чтобы спасти сказочный город. К своим ролям вернуться Виктор Хориняк, Кирилл Зайцев, Елена Яковлева, Владислав Ветров и другие. Александр Лыков исполнит роль Соловья-разбойника, Татьяна Догилева – Зеркальца, Юлия Пересильд сыграет молодую Бабу Ягу, а Александр Урсуляк – повзрослевшую Василису. К актерскому составу также присоединятся Дмитрий Лысенков, Александр Устюгов, Олег Чугунов, Никита Кологривый, а дочерей Ивана и Василисы сыграют Эвелина Мазурина и Арина Рожкова.

Фото онлайн-кинотеатра START



**Победитель «Классной Темы!» представил свою передачу**

Победитель первого сезона телешоу «Классная тема!» на телеканале «Россия» учитель физики из Нальчика Аслан Кашежев представил зрителям телеканала «Культура» свою авторскую научно-популярную передачу (она так и будет называться: «Классная тема!»). Программа будет выходить раз в неделю, всего запланировано десять выпусков по разным увлекательным темам из мира физики.

Напомним, что возможность сделать авторскую телепередачу на федеральном канале является главным призом для победителя телепроекта «Классная тема!». Проект стартовал в 2022 году в рамках национального проекта «Образование».

Прошлым летом в отборочном этапе телешоу приняли участие 6000 педагогов со всей страны, из них 35 вышли в полуфинал и семеро – в финал. Уже совсем скоро в эфире телеканала «Россия» будет второй сезон этого проекта, на который сейчас уже идет кастинг.

## Карина Андоленко сыграет следователя



Популярная актриса Карина Андоленко снимается в 12-серийном фильме «Вторая семья» для телеканала НТВ. Она играет следователя по особо важным делам Ольгу Крапивину, для которой работа стала важной частью жизни, а коллеги – второй семьей. За ней ухаживает руководитель отдела Вадим Торопов (Антон Батырев). Ольге Вадим очень нравится, но прошлое не дает ей отдаться чувствам. Оказывается, в молодости Ольга пережила сильнейшую психологическую травму, проведя несколько месяцев в плену у маньяка. Стремясь помочь Ольге, Вадим отправляет ее в командировку на малую родину. Чтобы сыграть такого сложного персонажа (ведь трагические события прошлого влияют на все ее мысли и поступки), Карина Андоленко провела серьезную работу: изучала соответствующие материалы, общалась с психологами.

– Больше всего на свете моя героиня нуждается в любви, но в то же время больше всего на свете ее и боится, – говорит Карина Андоленко о своей героине.

Фото PR НТВ

## Вокальное шоу «Ну-ка, все вместе!» готовится к юбилею



Кастинг на участие в юбилейном, пятом сезоне гранд-шоу «Ну-ка, все вместе!» на телеканале «Россия» в самом разгаре. Создатели шоу уже получили около 3000 заявок более чем из 20 стран. Отбор проходит тщательно и строго, так как певцам предстоит поразить своим талантом не одного и даже не пять членов жюри, а целую сотню во главе с Сергеем Лазаревым. Николай Басков, как и прежде, выступит бессменным ведущим нового сезона.

Будущие счастливицы получат возможность спеть на одной сцене с самыми яркими артистами российского шоу-бизнеса и заявить о себе на всю страну! В числе конкурсантов вокального шоу может быть как сольный исполнитель, так и группа или дуэт. В шоу приглашаются участники от 15 лет и старше: певцы, преподаватели вокала, поющие композиторы, а также звезды кино, спорта или ТВ. Сцена шоу «Ну-ка, все вместе!» – зона суперхитов любых музыкальных жанров, а наличие своего неповторимого образа и стиля – дополнительный бонус для исполнителя!

Для участия в кастинге конкурсантам необходимо заполнить анкету, рассказать о своей музыкальной деятельности, приложить фотографии, клипы или видео с выступлений и оставить свои контактные данные на сайте проекта.

Фото телеканала Россия

## Сергей Шакуров рассказал о Палыче

В Москве заканчивается работа над комедией «За Палыча!». Главную роль в фильме исполняет Сергей Шакуров. Его герою Василию Павловичу Сафонову придется вместе с друзьями и взрослым внуком Тёмой (который тоже отслужил в ВДВ) отстаивать свой старый дом, который хотят незаконно отобрать.

– Мой персонаж Палыч – закаленный боевой офицер ВДВ, прошедший серьезные огневые точки, – рассказывает о своем герое Сергей Шакуров. – И на пенсии, в мирной жизни ему это очень пригодилось, потому что он попадает в ситуацию весьма непростую, несправедливую. Так что комедией я бы наш фильм не назвал, так как он затрагивает вопросы отцов и детей, чести и совести, даже жизни и смерти. Но при этом у нас получился довольно легкий, яркий фильм...

Также в фильме режиссера Андрея Богатырёва снимались Евгений Зарубин, Екатерина Лисина, Фёдор Лавров, Ирина Пегова, Александр Самойленко, Иван Охлобыстин, Константин Крюков, Михаил Горевой, Алексей Шевченков и другие артисты.

Фото пресс-службы фильма



## Евгения Лоза представила свою героиню



На телеканале «Домашний» завершились съёмки мелодрамы «Поворот к счастью». Главные роли в этой истории исполнили Евгения Лоза, Владимир Курцеба и Владимир Бутенко.

Главная героиня – успешная женщина Валерия. Последние десять лет ее жизнь была безоблачной. Однако случайная авария обернулась полным жизненным крахом. Единственной, кто протянул руку помощи, оказалась простая таксистка...

– Моя героиня – очень ранимая девушка, поэтому, работая над созданием ее образа, я «учила» ее быть более уверенной в себе, наделяла ее какими-то своими чертами характера, – рассказывает о роли Евгения Лоза. – Обстоятельства, в которых она оказалась, ведут ее по нужному пути: к счастью, любви.

Фото телеканала «Домашний»

## Светлане Ходченковой дали роль волшебницы

Стартовали съёмки масштабного семейного фильма «Волшебник Изумрудного города». Кинолента снимается по мотивам одноименной сказки Александра Волкова и рассказывает историю девочки Элли и ее пса Тотошки, которых ураган переносит в волшебную страну Жевунов. Чтобы вернуться домой, героям предстоит вместе с новыми друзьями: Страшилой, Железным Дровосеком и Трусливым Львом – отправиться на поиски Волшебника в Изумрудный город. Режиссером картины выступает Игорь Волошин. Главную роль – девочку Элли – доверили юной актрисе Екатерине Червовой. Железного Дровосека играет Юрий Колокольников, Артур Ваха стал Трусливым Львом, Евгений Чумак – Страшилой, Сергей Епишев – Любоедом, Дмитрий Чеботарёв – Урфином Джусом, а Светлане Ходченковой досталась роль злой волшебницы Бастинды.

Съёмки проекта будут проходить в Республике Дагестан, Москве и Московской области.




## «Ёлки» идут на рекорд

В декабре в прокат выйдет новый фильм «Ёлки». Это будет уже десятая часть всеми полюбившейся киноистории. Генеральным продюсером, как и в прошлом году, стал Евгений Кулик. Из режиссеров объявлены пока только два имени (как мы знаем, с самого первого фильма «Ёлки» представляют собой киноальманахи, и снимают их сразу несколько режиссеров), Александра Лупашко и Сергей Наумов. А вот имена исполнителей главных ролей держат в тайне. Известно лишь, что в одном из эпизодов снимаются Ольга Дибцева и сам Евгений Кулик.

Кстати, съёмки уже начались. Это в кино мы увидим заснеженные улицы, новогодние салюты и украшенные ёлки. Весь этот антураж приходится создавать летом, в том числе и в самую жару, чтобы успеть смонтировать фильм к выходу в прокат – к новогодним каникулам. Первые кадры были сняты в Татарстане, в городе Альметьевске.

Фото Вадима Тараканова

## СОВРЕМЕННЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ ПО АКЦИИ 1+1: ВТОРОЙ СЛУХОВОЙ АППАРАТ БЕСПЛАТНО!



**Второй слуховой аппарат БЕСПЛАТНО!**

**РАССРОЧКА 0-0-18**

РЕКЛАМА

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, около 460 миллионов людей страдают тяжёлой потерей слуха и их число продолжает расти! Выявленная потеря слуха прогрессирует в течение всей жизни<sup>1</sup>. На вопросы наших читателей отвечают эксперты-сурдоакустики Академии Слуха.

**Чем опасна потеря слуха, нескорректированная слуховым аппаратом?**

По данным ВОЗ, потеря слуха может иметь серьёзные последствия как для детей, так и для пожилых людей:

- Дети с потерей слуха позже начинают говорить, чаще произносят слова неправильно.
- Взрослым людям с потерей слуха сложнее найти работу.
- У пожилых людей с потерей слуха выше риск болезни Альцгеймера, у них ухудшается память и внимание<sup>2</sup>.

**Какие симптомы существуют у людей, страдающих потерей слуха?**

- Планомерно увеличивается звук телевизора, телефона до той степени, когда близкие уже не могут находиться в одной квартире с человеком. При этом ему кажется, что звук совсем негромкий.
- Человек начинает хуже разбирать слова, ему кажется, что другие говорят неразборчиво.

При сомнениях стоит обратиться к врачу и пройти тест слуха на специальном оборудовании.

**Чем помогут два слуховых аппарата? Почему нужны именно два?**

Два слуховых аппарата индивидуально восполняют потерю слуха и повышают разборчивость речи, даже если собеседников несколько, и они говорят одновременно. А за счёт правильной настройки вы легко сможете общаться с близкими и слышать окружающий мир.

<sup>1</sup>Данные ВОЗ к Дню слуха 2020.

**ТОЛЬКО С 01.06 ПО 31.08**

в Академии Слуха новые, современные беспроводные слуховые аппараты Aurica Atom и Microtech Summit можно приобрести:

- по акции 1+1\*: второй слуховой аппарат бесплатно или со скидкой до 60%!
- в рассрочку без первого взноса, сроком до 18 месяцев!
- наши слуховые аппараты можно купить по электронному сертификату. И получить в подарок бонусы, которые можно потратить на батарейки и средства по уходу!

**НАШИ ТЕЛЕФОНЫ:**  
8 (495) 594-99-34  
8 (800) 500-93-94

Академия Слуха расположена по адресу: г. Москва ул. Новослободская д. 49/2

\* Акция действует с 01.06.2023 до 31.08.2023. Рассрочка предоставляется ИП Мурзинов сроком от 3 до 18 месяцев на сумму от 35000 рублей. Акция «1+1: второй слуховой аппарат бесплатно» действует не на все слуховые аппараты. Подробные условия рассрочки и полный список товаров, участвующих в акции уточняйте у сотрудников центра и на сайте «Академии Слуха»: as.dclinic.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА»

## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Отказываем клиенту правильно

Порой возникают ситуации, когда вы не можете выполнить просьбу клиента. Возможно, он обратился «не по адресу». Или желание клиента противоречит вашему внутреннему регламенту или даже закону. Тогда пришло время сказать твёрдое «нет». Но как при этом не отбить желание обратиться к вам вновь?



## ОТВЕТ СРАЗУ

Как только вы поняли, что не сможете помочь, сообщите клиенту об этом сразу. Не обещайте «попробовать», «попытаться», «уточнить», если знаете, что все равно потом откажете. Будет только хуже.

## ТВЁРДО И УВЕРЕННО

Когда клиент не хочет соглашаться с отказом, он может попытаться получить согласие, обращаясь к другому сотруднику, например, к руководителю. «Один сотрудник отказал, но, может, другой согласится». Но такое поведение обычно положительного результата не приносит.

## ИСЧЕРПЫВАЮЩЕ

Клиент должен понять, что вы ему отказываете, причем вполне конкретно, а не завуалировано. Иногда отказ может звучать неуверенно, и клиент даже не понимает, сможете вы ему помочь или нет. Возможно, сотрудники так поступают, опасаясь внутренних «санкций», но клиента все же лучше четко проинформировать об отказе, чтобы у него не осталось в этом сомнений.

## С ОБЪЯСНЕНИЕМ ПРИЧИН ОТКАЗА

Даже если для сотрудника причина отказа очевидна, не факт, что клиент ее понимает. Он же не должен знать внутренние правила компании, в которую обратился. Объясните клиенту, что вам мешает ему помочь.

## ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ

Помочь вы не можете, но почему бы не предложить возможные пути решения? Если у вас есть предположение, кто будет полезен, расскажите. Есть контактный телефон? Напишите! Клиент будет благодарен вам и за это!

# Любовь на расстоянии: сохранить и приумножить

Бывает так: люди долго и счастливо жили вместе, но затем по независящим от них причинам были вынуждены разъехаться в разные города или страны.

**П**росто такой внезапный поворот судьбы... Как сохранить душевную близость, если физически вас разделяют километры? Не будем кривить душой: это сложно. Но возможно!

## Важные вопросы перед расставанием

Чтобы не терзать себя напрасно, расставаясь, задайте друг другу вопросы, чтобы убедиться, что оба ждете от отношений одного и того же. Например, кто вы друг другу? Вы просто знакомые или считаете себя парой, помолвлены и планируете пожениться? Готовы ли вы или партнер пережить ради того, чтобы быть вместе? Конечно, это щекотливые вопросы и озвучивать их не всегда удобно, но задавать их все же нужно, чтобы избежать недопонимания, обид и обманутых ожиданий. Получив ответы на эти важные вопросы, вы поймете, как нужно действовать: пытаться сохранить отношения или «отпустить» партнера.



## Понять и принять

Отнеситесь к этому этапу вашей жизни философски, ведь у каждой медали есть две стороны, и в вашей ситуации кроме очевидных минусов есть и свои плюсы:

- ➔ Один, но огромный: необходимость прилагать максимум усилий, чтобы не отдалиться от партнера в разлуке.
- ➕ Вам не грозят ссоры из-за бытовых пустяков вроде незакрученного тюбика пасты или не вынесенного вовремя мусорного ведра.
- ➕ Даже если вы недовольны партнером, есть время обдумать свою реакцию и сгладить конфликт, ведь находясь рядом, мы порой поступаем импульсивно и незаслуженно обижаем любимого человека.
- ➕ Каждая встреча для вас будет наполнена максимумом эмоций, потому что времени на то, чтобы соскучиться, у вас будет с избытком.
- ➕ Вы не утратите свою индивидуальность – у вас всегда будет время на свои увлечения.

– Представляешь! Вчера увидел свою жену под ручку с каким-то мужиком!  
– Да? И почему же ты к ним не подошёл?  
– Ну как я подойду? Я же в командировке!



## Общение как воздух

Итак, вы решили преодолеть все препятствия и перенести разлуку без потерь для отношений. Что предпринять?

- **Связывайтесь друг с другом ежедневно**, а лучше несколько раз в день: интернет-сообщения, смс, звонки, видеочаты – используйте любую возможность. Но не будьте навязчивы: сообщения каждые полчаса – это уже перебор.

- **Делайте вместе какие-то вещи.** Синхронизируйтесь, чтобы посмотреть один и тот же фильм в одно и то же время, а потом обсудить впечатления. Вместе можно готовить, заниматься спортом, читать.

- **Не пытайтесь контролировать друг друга.** Верьте любимому человеку, не требуйте подробного ежедневного отчета, где он и с кем. Если любовь пройдет, отношения закончатся, и неважно – в одном городе вы живете или в разных.

- **Стройте планы на будущее.** Общие планы и общие цели будут вселять уверенность в общем будущем, помогут сохранять позитив и не заикливаться на негативе.

- **Используйте любую возможность, чтобы увидеться.** Для гармоничного развития отношений встречи важны как воздух.

Мужчины и женщины по-разному переносят разлуку. Сильному полу перенести разлуку тяжелее, чем слабому, в силу особенностей психологии и физиологии. Так, при наличии поклонника рядом и на расстоянии, женщина может выбрать любого. Мужчина же предпочтет женщину поближе.

Помните песенку: «Желтые тюльпаны – вестники разлуки...»? Вы никогда не задумывались, почему именно желтые? На этот счет есть красивая арабская легенда. Однажды мужчина отправился на войну, а когда вернулся, добрые люди сообщили ему, что одна из жен была ему неверна. Он не поверил. Тогда люди посоветовали ему подарить жене красные розы и посмотреть, что случится. Он так и сделал, а к утру розы оказались желтыми. С тех пор желтые цветы стали символом обмана и разлуки.

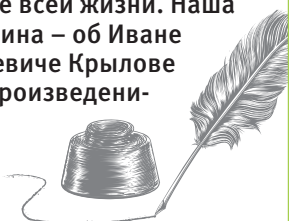
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Почему мужчинам сложнее?

КСТАТИ

## Басни мудрого Крылова

Басни Крылова мы знаем с детства, заучиваем в школе и восхищаемся их мудростью в течение всей жизни. Наша викторина – об Иване Андреевиче Крылове и его произведениях.



**1** Иван Андреевич родился 13 февраля 1769 года в Москве, в семье бедного армейского офицера. Известно, что Иван Андреевич написал свои первые басни в 37 лет. Он, по совету баснописца И.И. Дмитриева, перевёл с французского три басни Лафонтена, они были напечатаны в журнале «Московский зритель». Признанный баснописец Дмитриев сказал по этому поводу Крылову, что «это истинный ваш род; наконец, вы нашли его». Вспомните, как назывались первые басни Крылова?

- а) «Дуб и Трость», «Разборчивая невеста», «Старик и трое молодых».  
б) «Алкид», «Квартет», «Булыжник и Алмаз».  
в) «Комар и пастух», «Мальчик и змея», «Медведь в сетях».

**2** В июле 1812 года началась Отечественная война. Осенью Крылов пишет несколько басен, которые связаны с событиями войны и деятельностью главнокомандующего. Напомним, что главнокомандующим русской армии был М.И. Кутузов. Первую басню Иван Андреевич в чистовом варианте (сам переписал набело) передал Кутузову через его супругу Катерину Ильиничну. После победы под Красным Селом Кутузов прочёл на поле всем присутствующим генералам, офицерам и солдатам эту басню. Какую басню прочёл полководец, на словах «Ты сер, а я, приятель, сед», сняв фуражку?

- а) «Ворона и Курица». б) «Волк на псарне». в) «Обоз».

**3** Басни Крылова переведены более чем на 50 языков мира. Первый зарубежный сборник крыловских басен вышел в Париже на французском и итальянском языках при содействии графа Орлова. А что говорить о народной любви при жизни в своём отечестве! Многие басни можно узнать по нескольким строкам, например: «Да только воз и ныне там!» (басня «Лебедь, Щука и Рак»), «Сильнее кошки зверя нет!» («Мышь и Крыса»). А к какой басне относятся слова «Слона-то я и не приметил»?

- а) «Слон на воеводстве». б) «Слон и Моська». в) «Любопытный».

## ОТВЕТЫ

1-а. «Дуб и Трость», «Разборчивая невеста», «Старик и трое молодых». 2-б. «Волк на псарне». 3-в. «Любопытный».



# Лечение суставов

## Ошибки, которые допускает каждый второй!

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

В 1928 году был изобретён первый антибиотик пенициллин. Он смог наконец-то исцелять дизентерию и тиф, от которых в то время люди неизбежно умирали. Но большинство людей не верили, что он может помочь, потому что уже тысячу раз обжигались в попытках вылечиться.

Те, кто обжёгся тысячу раз и не побоялся попробовать в тысячу первый, вылечились. А те, кто сдались, махнули рукой со словами «очередное средство, которое не поможет», погибли. Хотя спасение было прямо у них под носом!

К чему мы Вам это рассказали? Заболевания прогрессируют. Они на пике. Проблемы с суставами сейчас имеет каждый четвёртый человек в возрасте уже 30 лет! А артриты и артрозы развиваются у 90 % людей старше 50. Вот что делать в такой ситуации? Как переломить исход сражения с болезнями в свою пользу? Здесь нужно революционное средство, не меньше!

И такое средство есть! Как в своё время пенициллин произвёл настоящую революцию в медицине, так и ультразвуковая терапия сейчас проводит революцию в лечении суставов.

Многолетняя практика показала, что на сегодняшний момент именно ультразвук самый действенный, безопасный, а главное недорогой метод лечения. К тому же абсолютно безболезненный!

Невероятно, но применяя лечебный ультразвук, в большинстве случаев можно быстро снять боль и воспаление. А иногда даже избежать скальпеля хирурга! Вы ещё не пробовали? Тогда самое время начать!

Тем более сейчас это доступно каждому, даже в домашних условиях! Как такое возможно? Сейчас расскажем.

### КАК ДОЛГО МЫ К ЭТОМУ ШЛИ

Ещё буквально каких-то пять лет назад получить качественное лечение ультразвуком можно было только в условиях стационара. Да и то своей очереди порой приходилось ждать по несколько месяцев. А если болит уже сейчас?

Что делать? Пить таблетки горстями, заглушая боль? Не спать по ночам? Вить от безысходности?

Совсем не обязательно. Всё, что нужно, иметь в своём доме ультразвуковой физиотерапевтический аппарат отечественного производства «Аврора». Лёгкий в использовании, он не требует специальных умений или обслуживания медицинским персоналом. А по эффективности ничуть не уступает амбулаторному лечению. И главное: «Аврора» готова помочь Вам прямо здесь и сейчас! Без всяких очередей и дополнительных условий. Просто мечта!

Лучшие специалисты компании «Мед-Прибор» (г. Санкт-Петербург) потратили годы (!) на создание этого потрясающего аппарата. И это определённо было сделано не зря! Да-да, в России всегда умели делать стоящие вещи! Несмотря на то что наша медицина всё ещё впереди запада, который пытается продать нам свои аналоги за бешеные деньги. Но согласитесь, зачем нам это, если у нас есть своё? И причём гораздо дешевле!

### БРИЛЛИАНТ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

Аппарат «Аврора» это настоящее спасение для людей, заболевания которых ограничивают движения, приносят боль, а вместе с ней и невыносимые страдания. Оглянитесь вокруг. Сколько людей с большими суставами и спиной?! Сгорбленные, скрюченные, с палочками. И это только те, кого видно! А сколько ещё лежит дома, не в силах даже выйти на улицу? Хотите пополнить их ряды? Нет? Тогда начните уже лечиться по-настоящему! Приведите наконец-то в порядок свои суставы, помогите им! Воспользуйтесь действительно эффективным средством!

Поверьте, аппарат «Аврора» вернёт Вам радость движений! Больше не нужно будет обременять родственников или просить посторонней помощи. Ведь главное преимущество аппарата «Аврора» его с высокой эффективностью можно применять даже дома! Вы сами с лёгкостью сможете проводить процедуры, прямо не вставая с дивана. Удобно? Конечно же да! Но и это ещё не все! Благодаря комплексному воздействию на организм в большинстве случаев положительный лечебный эффект наступает уже после первого применения!

Только вдумайтесь: уже после первого! А Вы всё ещё терпите боль?

Зачем?! Хотите знать, за счёт чего происходит оздоровительный эффект? Сегодня мы готовы раскрыть секрет уникальной технологии.

### ЦЕЛЫЙ СПЕКТР ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Аппарат «Аврора» действительно уникален. Он расширяет горизонты возможностей современной медицины, помогая поддерживать здоровье всего организма в целом. Тем самым улучшая не только продолжительность, но и качество Вашей жизни!

Да, ультразвуковая терапия оказывает благоприятное действие на поражённые ткани. Причём не только суставов. Но создатели «Авроры» на этом не остановились. На помощь ультразвуку в аппарате приходят ещё два режима: красное и инфракрасное излучение. Поэтому «Аврору» часто применяют и для лечения других заболеваний: ЖКТ, сердечно-сосудистых, ЛОР-органов, глаз, полости рта и даже в косметологии.

Да это практически целая поликлиника у Вас дома! Вы можете, например, попасть на приём за час сразу к пяти врачам? Учитывая нехватку специалистов в наших больницах, думаем, ответ очевиден. А с «Авророй» можете! Считайте, что Вы и Ваши близкие теперь под круглосуточным медицинским наблюдением целой бригады врачей! Правда здорово?

### ЧТО ДЕЛАЕТ «АВРОРА»?

Современный мир живёт в бешеном темпе. Чтобы за ним поспевать, нам приходится много двигаться. Неудивительно, что с возрастом суставы изнашиваются.

Увы, это неизбежно. Микротрещины, которые раньше быстро заживали, теперь, из-за патологий кровообращения, недополучают элементы для восстановления. Разрушение суставов прогрессирует, боль нарастает, жизнь становится невыносимой. Человеку начинает казаться, что эту лавину проблем уже не остановить. Но это далеко не так.

И главный фактор успеха в лечении не затягивать, не терпеть до последнего, это не то заболевание, которое, как насморк, пройдёт через семь дней, нет.

Нужно начинать действовать прямо сейчас. Ведь у Вас есть ещё шанс всё исправить!

Что делает «Аврора»? Воздействие аппарата ультразвуком оказывает противовоспалительное, обезболивающее и заживляющее действие.

Точно подобранная частота ультразвуковых волн (880 кГц) вызывает периодические колебания тканей. Это можно представить как микромассаж на клеточном уровне.

В результате улучшается кровообращение, лимфоток. Ни одно лекарство не способно на это, а «Аврора» может!

Поражённые ткани наконец-то получают в нужном объёме кислород и питательные вещества.

Поверьте, для них это как глоток воды в пустыне для измученного путника. Что же происходит дальше?

Боль уходит! Её больше нет! А вместе с ней отёки и дискомфорт. Хруст в суставах полностью исчезает, на его место приходит плавность движений благодаря обновлению суставной смазки. Как будто в двигателе поменяли старое масло на свежее, прозрачное, обеспечивающее идеальное скольжение.

Суставы больше не «трутся» друг об друга, разрушая себя и принося боль. Уверяем, после курса процедур Вы себя просто не узнаете. Как будто скинули десяток-другой! И вот Вы снова молоды и активны! На здоровье не экономят?

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

Всё дело в том, что под действием ультразвука активные компоненты лекарственных средств проникают в более глубокие слои тканей. Это даёт сразу двойной эффект.

Во-первых, они начинают действовать активнее и проникают туда, куда без помощи ультразвука им не добраться. А значит, лечение будет более продуктивным и быстрым.

Во-вторых, уменьшается расход самого средства. Так, например, Вашего геля и крема хватит не на месяц, как раньше, а на три! А теперь посчитайте, сколько Вы сэкономите при этом, и подумайте, на что сможете потратить эти деньги.

### ВСЁ ЕЩЁ СомНЕВАЕТЕСЬ?

Если уже на протяжении нескольких лет Вы лечитесь, а результата всё нет. Если Вы устали от боли, а Ваши родственники уже не могут водить Вас по больницам. Если Ваши суставы уже изношены дальше некуда и давно подают сигнал «SOS», хватит сомневаться, пора действовать! Тем более создатели «Авроры» сделали всё, чтобы Вы были здоровы, активны, молоды, счастливы наконец-то. Даже ходите куда не надо, можно лечиться дома. Просто бери и делай! Ну как можно упустить такую возможность?! Результат гарантирован, в противном случае Вам просто вернут деньги! Кто ещё сможет предложить Вам такие выгодные условия? Никто!

Поэтому звоните прямо сейчас, сегодня, не откладывая в долгий ящик. Ваша болезнь никуда не денется. А вот лечить её станет уже сложнее. Так стоит ли терять драгоценное время? Пока другие думают, Вы уже начнёте лечиться. А если поторопитесь, то ещё и успеете заказать аппарат по старой цене. Сделайте выбор в пользу здоровой жизни! Сегодня, сейчас и навсегда!

Получите **БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ** по номеру телефона:

**8 (800) 511-60-42**

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ШАНС  
ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ СУСТАВАМ НА ЗАВТРА!

**ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ И АНОНИМНЫЙ!**

Внимание! Количество физиотерапевтических аппаратов «АВРОРА» ограничено!  
[WWW.PRODEX.RU](http://WWW.PRODEX.RU) [WWW.APTEKA.RU](http://WWW.APTEKA.RU)

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. 433507, г. Димитровград, в/я 476. В письме укажите номер телефона. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. \*Подробную информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора. ООО "Поток" ОГРН 121160004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. АО НПК "КАТРЕН" ОГРН 1025403638875 Юридический адрес: 630559, Новосибирская Область, рп. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, зд. 11. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

С большим интересом миллионы и миллионы зрителей смотрели на телеканале «Россия» шоу «Удивительные люди».

Камиль МАМАЕВ:

# Для меня главное – достигь своей цели»

Я ркие, талантливые, уникальные и, безусловно, удивительные участники шоу демонстрировали свои таланты, свой дар, свое искусство.

Это было потрясающе. Неповторимый финал. И имя победителя шестого сезона шоу «Удивительные люди» названо. Им стал Камиль Мамаев.

Мы попросили Камилу Мамаева рассказать о себе, об участии в конкурсе, о пути к победе.

## «Благодарен зрителям и звёздным экспертам»

– Камиль, расскажите, как начинался путь к славе, к нынешней победе?

– Я долгое время вынужденно работал в строительной сфере, поэтому времени и сил на канатоходство не хватало. Всегда стремился найти время, чтобы изучать и заниматься искусством канатоходства. И только в последние годы мне удается посвящать все свободное время, силы и финансы для возрождения традиции канатоходства. Моя профессия сейчас – Канатоходец. И это звучит гордо.

Я рад и горд представить Дагестан на таком масштабном и легендарном шоу, исполнив номера, в основе которых наша многовековая традиция канатоходства – искусство баланса! Я не ожидал, что пройду в финал, а тем более стану победителем, потому что знал: все участники шоу – уникальные профессионалы мирового уровня! Я очень рад победе в таком масштабном и легендарном шоу на канале «Россия» и благодарен зрителям и звездным экспертам, что они выбрали именно меня. Это означает, что их интересует, удивляет мое мастерство и воодушевляет канатоходство. Уверен, моя победа станет мощным толчком в популяризации этого искусства по всему миру.

– Помните, когда впервые решились пройти по канату? Получилось?

– Я родился в Дагестане, в местечке Цовкра-1, издревле знаменитом своими канатоходцами на весь мир. Я сам учка. В первый раз

встал на канат в шесть лет. Раньше не было системы страховок, как сейчас, поэтому приходилось падать – было очень больно. С тех пор учусь канатоходству везде и всегда. И конечно, изучаю современные направления, выступаю сам, провожу тренировки и мастер-классы, обучаю и разрабатываю свою авторскую методику «Путь к балансу».

– Можно сказать, что тренируетесь каждый день? Есть ещё какие-то экстремальные виды спорта, которыми вы увлекаетесь?

– Да, я тренировкам посвящаю каждую свободную минуту. Также люблю смотреть фильмы, катаюсь на мотоцикле, тренируюсь на море, люблю мечтать, люблю путешествовать и все новое, люблю высоту и преодолевать свои страхи. Люблю сорев-

новаться с самим собой. Важно сейчас быть лучше себя самого в прошлом.

– Вы человек рискованный, но, судя по всему, не безрассудный. Насколько ответственность и чувство самосохранения важны в вашем деле?

– Я всегда хожу со страховкой, ответственно подхожу к технической составляющей. Главное, настроиться психологически и расслабиться. И мне бывает страшно, каждый раз преодолеваю страх и помогаю другим. Падения бывают, и за одну тренировку я могу несколько раз лететь вниз головой. Это нормально.

«Удивительные люди. Лучшее» – смотрите по пятницам самые захватывающие номера предыдущих сезонов.



## КСТАТИ

### О планах, фестивалях и мечте

– Шоу закончилось. Есть ли мечта и какие планы у Камилы?

– Меня уже приглашали еще участвовать в другом телевизионном проекте. Это, конечно, еще шанс, чтобы обратить внимание на канатоходство. Но для меня важны и принципиальны многие моменты, чтобы согласиться. Поэтому пока на паузе такие мероприятия. Сейчас для меня главное и важное – это достигь своей цели, соз-

дать безопасные, доступные каждому условия для обучения канатоходству по моей авторской методике «Путь к балансу». Высшее мастерство – это способность обучать. Я рад и горд, что моими глазами другие люди могут увидеть мир с нового ракурса и иначе: с точки и из состояния баланса. Это вдохновляет зрителей на личное знакомство с природным, культурным и национальным многообразием

Дагестана. Раньше ни один праздник не обходится без выступления канатоходцев, и я стремлюсь, чтобы так было и сейчас. Всегда стараюсь участвовать в больших городских праздниках и культурных фестивалях, например, «Наследие Дагестана – богатство мира», «Голос Евразии»... Не буду перечислять все. Скажу главное – у меня есть новая красивая мечта и высокие яркие цели.

## «Планирую создать лагерь или центр»

– Можете сказать, на что потратите денежный приз?

– Планирую создать лагерь, базу или центр для обучения канатоходству каждого желающего, где будут обеспечены комфортные, безопасные условия для отдыха всей семьи. В основе проекта – моя авторская методика «Путь к балансу». Конечно, одного выигрыша для создания такого комплексного и важного проекта недостаточно. Но победа – это уже шаг на пути к идее.

– Как ваши близкие относятся к вашему увлечению? Насколько поддерживает вас жена?

– Я благодарен своей маме Мугажират Магомедовне за поддержку и веру в меня!

С женой Надеждой мы познакомились благодаря канатоходству. Всегда мечтал встретить человека, с которым у меня будет взаимное понимание во всем и с которым будем одинаково смотреть на мир. Разумеется, поддержка близких людей мне очень помогает. Конечно, я благодарю за поддержку свою семью и друзей, которые помогли в организации съемок в Дагестане моего номера в финале, заслужившего любовь зрителей!

## ДЕТАЛИ

### «Первый раз в жизни летал на шарах»

– Прежде чем подготовить номер, вы тщательно его продумываете? Сколько, например, ушло времени на номер с воздушными шарами в шоу «Удивительные люди»? Кому принадлежит идея с мотоциклом, который должен был проехать по тросу над каньоном? Как долго готовились к этому номеру?

– Команда проекта «Удивительные люди» осуществила мою мечту! Потому что еще в прошлом году я хотел установить этот рекорд России, но не нашел спонсора. И вот! Сбывается моя мечта – мне предложили пройти сложное испытание – пройти между воздушными шарами в шоу! Мысли материальны. Я был очень рад. Да, номер опасный: был огонь, ветер, высота. Я знал, что будет сложно, но не думал, что настолько. К номеру я подошел максимально ответственно. Контролировал каждый свой шаг, шары, свое дыхание, другие вибрации. Когда шел, я ни о чем не думал, я – действовал. Я первый раз в жизни на шарах сам летал! А что уж говорить о том, чтобы пройти по канату между воздушными шарами? Номер «Канатоходец на мотоцикле» подготовился мной несколько месяцев: я специально купил мотоцикл, долго и упорно разрабатывал систему, днем и ночью настраивал, переделывал и заново делал, тестировал. В общем, много трудов, сил, времени я посвятил, чтобы реализовать эту идею на практике. Тогда я еще даже не догадывался, что через некоторое время этим номером удивлю зрителей в финале шестого сезона «Удивительные люди» и получу пять миллионов за победу в финале! – Что за парень согласился сидеть для равновесия в подвешенной люльке? Ему отдельный респект. Редкий человек согласился бы на такое сотрудничество.

– Да, очень редкий. Этого героя зовут Ислам – работник зиплайна на Сулакском каньоне. Только очень смелый парень согласился прокатиться на таком «такси», как отметило жюри.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

То, что делает, транслирует в мир Эвклид, вызывает не только большое уважение, но и огромную радость.

**З**рители привыкли воспринимать его как артиста («Желтый глаз тигра», «Рябины гроздь алые», «Главный грек Российской империи», «Одесса-мама»), но с некоторых пор он еще и президент – Открытого фестиваля популярных киножанров «Хрустальный источник»...

## Откуда ножки растут

– Эвклид, в этом году при поддержке Президентского фонда культурных инициатив в рамках этого фестиваля миру явился ещё один – фестиваль детского кино с одноимённым названием...

– Совершенно верно. В 2021-2022 годах он входил в программу Открытого фестиваля популярных киножанров «Хрустальный источник» как проект «Кинокампус-дети», но за два года вырос в самостоятельный фестиваль. Символично, что он проводится в год наставничества. В творческих профессиях, как и в любой другой, важен опытный наставник, настоящий мастер, от которого зависит будущее его ученика.

– Всего два года назад вы открыли в Ессентуках детский телевизионный театр-студию, а сегодня его ученики уже будут демонстрировать то, чему научились...

– Ученики нашей школы уже знают, что такое общий и крупный планы, что такое золотое сечение в кадре... Они сами пишут сценарии, снимают короткометражки, монтируют, накладывают музыку, задают жанр... И на нынешнем фестивале детского кино ключевым событием станет конкурс игровых короткометражных фильмов, которые они будут

снимать по заранее отобранному и утвержденному сценарию под руководством двух опытных наставников. Победителей определит компетентное жюри, состоящее из именитых звезд кинематографа, но под председательством 13-летней актрисы Виталии Корниенко, уже снявшейся в 100 картинах.

– Многие ребята, которые занимаются в вашей киношколе, мечтают стать артистами или режиссёрами. И, вольно или невольно, рассчитывают на вашу поддержку...

– Чем смогу – помогу. В прошлом году первый выпускник нашей школы поступил на актерское отделение нашей школы. Это замечательный успех. Актрисе Дарье Михайловой («Завтра была

### Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Дорогие читатели еженедельника «ТЕЛЕКА», открытий вам, хороших новостей, программ, передач, фильмов. Мира и добра в ваших семьях и домах!

война», «Прошлым летом в Чулимске», «Дикарка», «Адъютанты любви», – Прим. ред.) в институт современного искусства. Я договорился с одной строительной компанией, и она ежемесячно оплачивает ему общежитие.

### И снова «Шифр»

– Фестиваль детского кино

### Звезда Пускепалиса

– С Сергеем Пускепалисом вы практически земляки – он из Железноводска, вы из Ессентуков. Сергей Пускепалис проводил фестиваль «Герой и время», вы – «Хрустальный источник». В прошлом году на Аллее звёзд, открытой в рамках вашего фестиваля, седьмую звезду должен был заложить Пускепалис, но кинофорум по определённым причинам не состоялся, а спустя три месяца Сергея Пускепалиса не стало...

– Тем не менее, звезда Пускепалиса не зашла, она будет гореть всегда. И на следующем фестивале «Хрустальный источник» на Аллее звезд обязательно появится звезда его имени, она уже изготовлена.

проходит в Ессентуках, а совсем рядышком, на этот раз в Кисловодске (прошлый сезон снимался в Пятигорске), режиссёр Вера Сторожева начала снимать четвёртый сезон детективного сериала «Шифр».



Насколько знаю, в новом сезоне будете снимать мать...

– Спасибо Вере Михайловне Сторожевой, которая пригласила меня в этот проект и предложила роль экстрасенса Шефнера. Работать с ней – одно удовольствие. Больше скажу – в этом сезоне будут сниматься и ученики моей киношколы. Из 100 ребят Вера Михайловна отобрала около 20, все они проходили кастинг.

– Можете раскрыть секрет, что будет с полковником милиции Константином Проскуриным, которого играл ушедший от нас Сергей Пускепалис? Это чуть ли не главная интрига нового сезона...

– Как сложится судьба киногероя, разглашать не могу, подписан строгий контракт, так что смотрите фильм.

Наталья АНОХИНА

### ДЕТАЛИ

#### «Лучший отдых – никуда не торопиться»

– «Шифр» – не единственный проект, в котором вы сейчас работаете. У вас горячая пора во всех отношениях...

– Так это хорошо (смеется). Я действительно только закончил съемки у режиссера Виктора Козленко в полнометражном приключенческом семейном фэнтези «Армариус», где мне доверили роль голландского графа, а также в сериале «Золотое дно» режиссера Ильи Ермолова. Сейчас все силы отдаю проведению кинофорума.

– Вы ещё репетируете новый спектакль к юбилею Ремарка с замечательной актрисой Анной Якуниной...

– Не только. В августе готовимся выпустить спектакль «Три женщины Пушкина» в Копенгагене. В основе сюжета – взаимоотношения поэта с женой, матерью и тещей. Я играю Александра Сергеевича.

– Но вы ещё в этом году набираете курс на актёрском отделении филиала ВГИКА в Ростове-на-Дону. Как везде успеваете?

– Жизнь дисциплинировала. Хочется все успеть, а успевает тот, кто много делает.

– Отдохнуть летом получится?

– Может быть, во второй половине августа. Для меня лучший отдых – никуда не торопиться, не суетиться, не бежать, а просто не спеша созерцать окружающий мир.

КСТАТИ



Фото из архива Эвклида Курдзидиса (предоставлены для публикации: Эвклидом Курдзидисом).

## Анна Попова рассказала о капитане Фирсовой

На телеканале НТВ – премьера остросюжетного детектива «Пазл» производства «Киностудии КИТ» (входит в ГПМ КИТ в составе АО «Газпром-Медиа Холдинг»). В ролях: Анна Попова, Михаил Горевой, Агриппина Стеклова, Иван Агапов, Денис Васильев, Артём Осипов, Дмитрий Морозов и другие артисты. В центре сюжета – история о капитане полиции Евгении Фирсовой (Анна Попова). В ходе расследования убийства своего начальника майора Платонова

капитан Евгения Фирсова выходит на след крупнейшей преступной организации.

– Капитан Фирсова – женщина в мужском мире: она сильная, честная, способна принимать решения, – рассказывает Анна Попова. – У нее очень много сильных, «мужских» качеств, но она не идеальна. Она ставит на первое место работу, поэтому меньше времени проводит с ребенком. Несмотря на сложности, продолжает «копать» со всей отдачей.



### ОТЛИЧНАЯ РАЗБОРЧИВОСТЬ РЕЧИ ПО ОТЛИЧНОЙ ЦЕНЕ!

Чистый натуральный звук обеспечит комфорт и полноценное общение!

В нашем ЦЕНТРЕ СЛУХА Вы сможете приобрести ЦИФРОВУЮ СЛУХОВУЮ АППАРАТ



Швейцарское качество!

8 (495) 517-10-71

8 (499) 769-51-29

8 (925) 477-20-47

Ст. м. «Сходненская», ул. Героев Панфиловцев, д. 8. Первый вагон из центра, после турникетов направо, при выходе на улицу – налево, 100 метров от метро.

РУ РЗН № РЗН 2020/11896 от 09.09.2020 ООО «АЭРОН» Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Режиссёр Карен Оганесян работает над новым сериалом «Крутая переменна» для онлайн-кинотеатра START.

Главную роль исполняет Никита Ефремов, а компанию ему составили Ольга Мединич, Анастасия Тодореску, Игорь Черневич, Евгения Дмитриева и другие артисты. Необычный сюжет и оригинальный сценарий, приправленный юмором, прекрасный актерский состав – на наш взгляд, это хорошая заявка на успешный сериал.

## Учитель литературы

Главный герой Андрей (его играет Никита Ефремов) оставил карьеру провинциального учителя и уехал в Москву, мечтая стать успешным бизнесменом. Но бизнес прогорел, а единственным способом поправить дела оказалась продажа фамильного дома, в котором, по слухам, когда-то жил сам Александр Пушкин. Но есть проблема: чтобы совершить сделку, необходимо получить разрешение отца (эта роль досталась Игорю Черневичу), который отбывает срок в колонии и в обиду на сына из-за давней ссоры. Чтобы наладить отношения, Андрей идет на хитрость и устраивается учителем в вечернюю школу при колонии. Но этого, кажется, мало – и в доказательство искренности своих намерений вернуться к преподаванию Андрей параллельно устраивается учителем в обычную школу. Днем он прививает любовь к литературе прекрасным подросткам, а вечером – заключенным...

В сериале будет восемь серий, каждая из них озаглавлена в честь известных литературных произведений школьной программы: «Герой нашего времени», «Горе от ума» и так далее. Через эти произведения наш герой не только заинтересует учеников литературой, но и сам раскроется как личность и педагог.

## Отдать долг профессии

Режиссер и продюсер проекта Карен Оганесян считает, что главная задача фильма «Крутая переменна» – рассказать зрителю о том, что такое настоящее призвание.

– Это для меня очень важный и очень личный

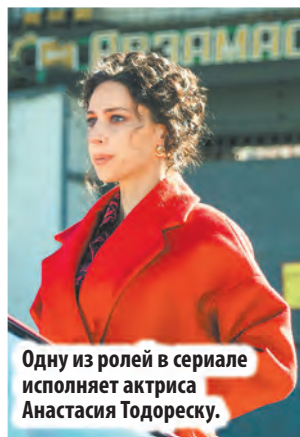
# Никиту Ефремова ждёт «Крутая переменна»



Никита Ефремов в роли учителя.



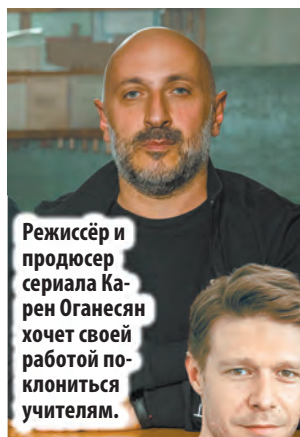
Актёр Артём Федотов в роли заключённого.



Одну из ролей в сериале исполняет актриса Анастасия Тодореску.



Отец и сын. Исполнители главных ролей Игорь Черневич и Никита Ефремов.



Режиссёр и продюсер сериала Карен Оганесян хочет своей работой поклониться учителям.



Учитель и ученик: актёры Никита Ефремов и Александр Новиков.

мой внутренний долг отдать дань профессии учителя с большой буквы. Это светлая, вдохновляющая, трогательная история. Главному герою Андрею необходимо найти общий язык не только с подростками, но и с заключенными, которые давно закончили школу и не хотят снова учиться...

## О роли и герое

Как мы уже сказали, главную роль в этой истории доверили Никите Ефремову.

– На мой взгляд, «Крутая переменна» – история о поиске себя, о счастье, о прощении, – рассказывает о своей роли Никита. – Я бы сказал, что это история о взрослении через возвращение к своим истокам. Мой герой Андрей жил в небольшом городке, поехал оттуда покорять Москву, но у него ничего не вышло. Как мне кажется, так получилось потому, что у него это шло не от сердца, а то ли от желания наживы, то ли потому, что он занялся не своим делом. Потому что Андрей – природный учитель. Это большой дар, и он восстанавливает его. Эта роль заинтересовала меня и с личной точки зрения. Часто желания людей не совпадают с тем, что им нужно по настоящему.

И важно заглянуть в себя, понять, какова истин-

ная природа этих желаний, откуда они идут. Вместе с моим героем я буду с этим разбираться, ведь и в моей жизни я сейчас стараюсь внимательно смотреть: где там внутри формируются мои собственные желания, зачем я что-то делаю, принесет ли это мне счастье?

## Ностальгические съёмки

Съёмки сериала проходят в Арзамасе Нижегородской области.

– Нам нужен был небольшой красивый город, который напомнит зрителям родные места, – объясняет свой выбор Карен Оганесян. – Когда мы увидели Арзамас, еще не освоенный российскими кинематографистами, сразу подумали: это то, что нужно! В городе очень много старинных храмов – я нигде еще столько не видел! При этом Арзамас строится, облагораживается. Уверен: когда все работы по благоустройству в городе закончатся, он будет желанным местом для туристов...

Съёмки этого сериала для Карена Оганесяна стали в какой-то степени и ностальгическими.

– Эти съёмки напомнили мне то время, когда я сам был школьником, – говорит режиссер. – В начальных классах было круто и интересно, а затем в Армении случилось землетрясение, и в старших классах мы учились в тяжелых условиях, прямо в развернутых там палатках. Приходилось топить печь, в воздухе постоянно висел запах солянки... Одним словом, было не просто... Но все равно вспоминаю школьные годы с теплом. У каждого человека они свои, и хочется, чтобы сериал «Крутая переменна» напомнил зрителям об этом времени и принес положительные и теплые эмоции. Я уверен, что о школе после просмотра люди будут вспоминать с любовью...

Валерия ХВАЦЕВСКАЯ



Какие приятные хлопоты связаны с предстоящей поездкой!

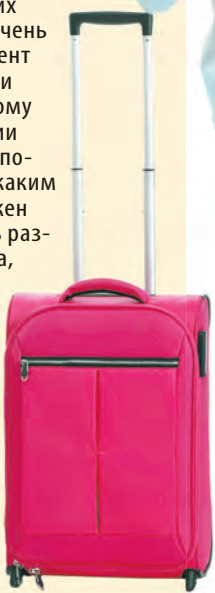
Ничего бы не забыть, все вещи уложить, чтобы хватило места... Семья мечется в поисках чемодана, и тут все вспоминают, что его нужно было обновить еще в прошлом сезоне. Знакомая история? Как правильно выбрать новый чемодан? На какие пять критериев стоит обратить внимание при выборе?

# 5 критериев при выборе чемодана



## Вес и размер

Если вы собираетесь в поездку (особенно на самолете), отнеситесь к выбору параметров чемодана как можно тщательнее. У многих авиакомпаний очень жесткий регламент в вопросах веса и габаритов, поэтому с целью экономии еще до покупки поинтересуйтесь, каким критериям должен соответствовать размер и вес багажа, чтобы оплата за его перевозку была для вас оптимальной. Обычно размеры чемоданов маркируют: L (large) – большой, M (middle) – средний, S (small) – маленький.



## Материал

Сегодня производители предлагают множество материалов на выбор: текстиль, кожа, пластик, легкий алюминий. **ЧЕМОДАН ИЗ ТЕКСТИЛЯ** – выбор многих путешественников. Кроме того, что у него вполне подъемная стоимость, текстильный чемодан имеет влагозащитную пропитку, которая позволяет ему долго иметь «товарный» вид. Она защищает от впитывания влаги и грязи. **ЧЕМОДАН ИЗ КОЖИ**. Стоят такие чемоданы дорого и требуют аккуратного обращения, но и выглядят соответственно. Даже если использовать такой чемодан в автомобиле как ручную кладь, велик риск получить царапины или потертости. Но если вы человек стиля, то кожаный чемодан – однозначно ваш вариант! **ПЛАСТИКОВЫЙ ЧЕМОДАН** всегда ярче и заметнее остальных. При этом он достаточно надежен и легок. Даже при ударе пластик заботливо сохранит хрупкие вещи в целостности и сохранности. Он не испугается ни дождя, ни зноя, ни высокой влажности. Правда, и тут есть свой нюанс: пластик может поцарапаться, а иногда даже дать трещину. Но если выбрать бренд посolidнее и лишний раз не швырять чемодан, он верой и правдой прослужит вам не один год. **ЧЕМОДАН ИЗ АЛЮМИНИЯ** имеет множество преимуществ перед конкурентами: он не трескается, не царапается, легко моется, отлично выглядит, немного весит... Правда, не имеет внешних карманов и не сможет вместить в себя больше, чем заявленный производителем объем.

## Телескопическая ручка

Незамысловатое, но крайне удобное изобретение. Ручка должна быть непременно прочной, а значит, лучше отдать предпочтение металлу, а не пластику. Она должна иметь 2-3 фиксированных положения для наиболее удобного подбора высоты под свой рост.

## Колёсики

**Пластиковые колеса** – самые ненадежные. Кроме того, что они хрупкие, они еще и шумные. Стоит лишь наехать на камешек, и такие колеса громко возвестят вас о том, что дороге надо выбирать тщательнее! **Полусиликоновые или полупластмассовые колеса** для чемодана намного практичнее и тише. Но самый проверенный и надежный вариант – **колеса из литого силикона**. Этот материал намного качественнее и практичнее.

## НА ЗАМЕТКУ

Чем качественнее фурнитура и молнии, тем надежнее будет чемодан и тем дольше он прослужит. Кстати, если молния с двумя бегунками, то и закрывать переполненный чемодан будет в разы проще.

Если чемодан закрывается, значит, в него можно ещё что-то положить.



## Надёжная система защиты

Для защиты могут быть использованы как небольшие замки с ключом, так и кодовые. Последние считаются более надежными, но выбор за вами. Важно также учесть, что если вы потеряете ключ, то достаточно будет просто сломать замок, а если забудете код, то без основательного вредительства чемодану не обойтись.

Светлана СИДОРЧУК

**ПОДПИСКА на 2-е полугодие 2023 г.**

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**  
Продолжается подписка на 2-е полугодие 2023 года на издание «ТЕЛЕК Pressa.ru»\* на 5 месяцев (с августа по декабрь 2023 года)



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П2939** в каталоге «Почта России»

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК Pressa.ru»\* на 2-е полугодие 2023 г.

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев
251,83 ₺	503,66 ₺	755,49 ₺	1007,32 ₺	1259,15 ₺

\* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Pressa.ru» осуществляется ТОЛЬКО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ г. Москвы и Московской области, а также Брянской, Владимирской, Ивановской, Калужской, Костромской, Рязанской, Смоленской, Тверской, Тульской и Ярославской областей.

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

**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

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

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



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

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

Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «ТЕЛЕК Pressa.ru»



**П2939**  
«ТЕЛЕК Pressa.ru»

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

День семьи – очень красивый и добрый праздник. И конечно, хочется в этот день порадовать своих родных чем-то особенным, запоминающимся.

**В**едь праздничный стол в такой день – это повод не только показать свои кулинарные умения, но и выразить свою любовь и заботу.

За столом праздничное настроение создает красивая сервировка и эффектная подача блюд. День семьи мы отмечаем летом, когда доступно буквально все, что необходимо для украшения наших угощений: разнообразная зелень, помидорки черри, огурчики-пикули, сладкий перец и т.д. Дайте волю своей фантазии – и ваш праздничный стол будет великолепен. Надеемся, что наши рецепты помогут вам.

# Семья за столом – пир на весь дом

\*\*\*  
 – Ну как семейная жизнь?  
 – Да как сказать... До женитьбы я и не подозревал, что можно неправильно поставить молоко в холодильник.  
 \*\*\*  
 – Ты в магазин за картошкой ходил?  
 – Да. А что? Она вся плохая?  
 – Нет, она вся свёкла.



## Кролик под виноградным соусом

На 8 персон  
 Калорийность (на 100 г): 157 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 тушка кролика ■ 2 грозди темного винограда б/к ■ 3 см корня имбиря ■ 2-3 зубчика чеснока ■ 150 мл темного виноградного сока (без сахара) ■ 2 ст. л. сливочного масла ■ 2 ст. л. меда ■ 1/4 ч. л. корицы ■ молотый черный перец ■ соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Тушку разделить на порционные куски, натереть каждый солью и перцем, выложить в форму для запекания, поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 40-50 минут.
- 2 Виноград снять с веточек, разрезать каждую виноградину пополам.
- 3 Чеснок и имбирь нарезать очень тонкой соломкой. В сковороде разогреть масло, обжарить чеснок и имбирь (1 минуту), добавить виноград, мед и корицу, влить сок, посолить, поперчить, перемешать, готовить на небольшом огне 15-20 минут.
- 4 Полученным соусом залить кролика, готовить еще 15-20 минут.

## Салат с языком

На 6 персон  
 Калорийность (на 100 г): 251 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 1 отварной говяжий язык  
 ■ 5 картофелин ■ 5 огурцов  
 ■ 4 яйца ■ 1 небольшая фиолетовая луковича  
 ■ 170 г майонеза ■ 3 ст. л. жирной (от 20 %) сметаны ■ 1 ст. л. тертого хрена ■ небольшой пучок петрушки или укропа ■ 1 ст. л. каперсов ■ молотый черный перец ■ соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Картофель сварить в мундире, яйца – вкрутую.
- 2 Картофель, огурцы, язык (~250-300 г) и яйца нарезать небольшими кубиками, петрушку мелко порубить (несколько веточек оставить для украшения). Вариант нарезки ингредиентов – ваш выбор.
- 3 Отрезать от оставшегося языка несколько тонких ломтиков для украшения.
- 4 Сделать заправку: соединить майонез, сметану и хрен, посолить, поперчить, перемешать до однородности.
- 5 Все ингредиенты салата сложить в одну миску, заправить, перемешать.
- 6 Выложить салат в салатницу, посыпать каперсами, украсить веточками петрушки и ломтиками языка.



## Свинина под черепицей из картофеля

На 6 персон  
 Калорийность (на 100 г): 286 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г свинины (шейка, окорок) ■ 500 г картофеля ■ 1 крупная луковича ■ 80 г сливочного масла ■ 150 мл сливок (или молока) ■ 100 г сыра ■ 3 ст. л. муки ■ 1 стакан мясного бульона (или воды) ■ 1 ст. л. растительного масла

■ 2-3 веточки тимьяна ■ небольшой пучок петрушки ■ молотый черный перец ■ соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Мясо нарезать ломтиками толщиной 1 см, картофель – тонкими слайсами, лук – перьями (или полукольцами), петрушку мелко нарубить, сыр натереть на терке.
- 2 Мясо слегка отбить, посолить, поперчить, обжарить на смеси сливочного и растительного масла (по 1 ст. л.) до румяности, отложить.
- 3 На той же сковороде, добавив сливочного масла, обжарить до золотистого цвета лук.
- 4 Добавить в сковороду муку, жарить, помешивая, 1 минуту, добавить листики тимьяна, сливки, бульон, довести до кипения, снять с огня.
- 5 В смазанную маслом форму для запекания выложить мясо.
- 6 Поверх мяса выложить плотной черепицей картофель, посолить, поперчить, посыпать петрушкой, залить луковым соусом, запечатать форму фольгой.
- 7 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 1 час, снять фольгу, посыпать сыром, запекать до румяной корочки (10-15 минут).



## Шоколадно-вишнёвый торт

На 10 персон. Калорийность (на 100 г): 431 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан муки ■ 200 г свежей вишни (или 150 г замороженной б/к) ■ 400 г горького шоколада ■ 100 г молочного (или белого) шоколада ■ 12 яиц ■ 2 стакана + 2 ч. л. сахара ■ 350 г + 1 ч. л. сливочного масла ■ 50 мл жирных (от 20 %) сливок ■ 1 апельсин ■ щепотка соли

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Ягоды вымыть, обсушить, извлечь косточки; если вишня замороженная, разморозить и откинуть на сито, чтобы стек весь сок.
- 2 Горький шоколад разломать, растопить со сливками на водяной бане, перемешать до однородности, снять с огня, дать остыть.
- 3 Отделить желтки от белков, с апельсина снять 2 ч. л. цедры с помощью мелкой терки.
- 4 Желтки взбить с 2 стаканами сахара добела, добавить 350 г размягченного масла, апельсиновую цедру, просеянную муку и растопленный шоколад, перемешать до однородности.
- 5 Белки взбить со щепоткой соли в стойкую пену (до твердых пиков), аккуратно ввести в тесто, перемешивая снизу вверх.
- 6 Добавить в тесто вишню (отложить немного ягод для украшения), осторожно перемешать.
- 7 Форму для выпечки смазать оставшимся маслом, посыпать оставшимся сахаром, влить тесто.
- 8 Выпекать в разогретой до 160 градусов духовке 80-90 минут; готовому торту дать полностью остыть.
- 9 Выложить сверху вишни, молочный (или белый) шоколад растопить и полить торт.

Светлана ИВАНОВА



## ПОСЛОВИЦЫ

В родной семье и каша гуще.  
 Вся семья вместе, так и душа на месте.  
 Добрая семья прибавит разума-ума.  
 Где семья дружна, не страшна беда.  
 В семье любовь да совет, так и нужды нет.  
 В семье согласно, так идет дело прекрасно.  
 Зачем и клад, коли в семье лад.



Вегетососудистой дистонией (ВСД) принято называть совокупность нарушений, возникающих вследствие работы вегетативной нервной системы.

**В**егетативная нервная система регулирует частоту сердечных сокращений, артериальное давление, уровень метаболизма, пищеварение, потоотделение и другие процессы. Соответственно, ВСД не самым лучшим образом влияет на работоспособность, эмоциональное состояние, мыслительные процессы и т.д. Нередко вегетососудистая дистония, возникшая в молодом возрасте, становится предшественником болезней сердца, ЖКТ, артериальной гипертензии, гормональных расстройств. У женщин вегетососудистая дистония встречается чаще, чем у мужчин.

## Причины

Основная группа риска по ВСД – женщины и подростки. Причиной этого являются провоцирующие факторы, которые могут способствовать возникновению вегетососудистой дистонии:

- гормональные изменения;
- созревание нервной системы;
- частые стрессы;
- вредные привычки.

Играет роль наследственность, в этом случае симптомы вегетососудистой дистонии могут проявляться и у детей.

У взрослых причинами возникновения ВСД могут быть некоторые заболевания. Среди них – остеохондроз, травмы головы. Причиной возникновения вегетососудистой дистонии может стать неправильный, нездоровый образ жизни, в котором предостаточно места вредным привычкам.

# Что такое вегетососудистая дистония



– Представляешь, объявление выдел на столбе: «Лечу от болезней».  
– И что тебя удивило?  
– Если болезней много, далеко не улетит...

## Симптомы

Врачи насчитывают более 40 возможных симптомов ВСД. Конечно, не все они встречаются у одного пациента, чаще всего это сочетание четырех-пяти симптомов, появляющихся регулярно, и нескольких нерегулярных.

Перечислим лишь ряд основных симптомов, встречающихся при вегетососудистой дистонии:

- учащенное сердцебиение, боли и/или перебои в сердце, тяжесть за грудиной (ЭКГ при этом может не показывать серьезных отклонений от нормы);

● одышка, ощущение спазмов в горле;

- нарушения пищеварения: отсутствие аппетита, метеоризм, изжога;
- потливость, озноб, похолодание конечностей;
- нарушения сна;
- метеочувствительность;
- раздражительность, частые перепады настроения;
- сбой менструального цикла у женщин;
- учащенное мочеиспускание или задержка мочи.

## Лечение

Лечение вегетососудистой дистонии (ВСД) проводится после объемных исследований состояния организма (расширенных анализов крови и мочи, ЭКГ, ЭЭГ, УЗИ внутренних органов) и строго индивидуально. Как правило, упор делается на немедикаментозную терапию и устранение провоцирующих ухудшение самочувствия факторов.

Пациентам рекомендуется соблюдение режима дня и питания, низкокалорийная диета, из рациона исключают некоторые продукты (алкоголь, кофе, сладости и т.п.).

Врачи отмечают, что при вегетососудистой дистонии хорошо работает в плюс здоровью физическая активность – гимнастика, прогулки на свежем воздухе, посещение бассейна, скандинавская ходьба и т.п. А также физиопроцедуры: электросон, барокамера, хвойно-солевые ванны. Словом, арсенал борьбы с ВСД большой, но конкретные рекомендации может дать только врач.

Если немедикаментозные методы не приносят ожидаемого эффекта, врач назначает витамины, общеукрепляющие, а иногда и лекарственные средства.

Вегетососудистая дистония поддается контролю, ее проявления можно сдерживать. Важно только избегать стрессов, соблюдать режим сна и приемов пищи, не забывать о пользе физической актив-

ности и не перенапрягаться – нагрузка в течение дня должна быть распределена равномерно.



Светлана ИВАНОВА

Редакция благодарит врача-кардиолога Людмилу Петровну Лукшину за помощь в подготовке публикации

## Возраст 50+ – это ожидание конца? НЕТ! ЭТО НАЧАЛО НОВОЙ ЖИЗНИ!



**ВОПРОС ЧИТАТЕЛЯ:** «Помогите, пожалуйста! После того, как у меня наступила менопауза, я сама себя не узнаю. Постепенно превращаюсь в старуху, хотя я еще ого-го! Здоровье буквально «сыпется» - за последний год два раза ломала руку, давление скачет. Про настроение вообще молчу. Может быть, есть средство, способное вернуть мне мое нормальное состояние?» Елена, 55 лет

**СОВЕТ ЭКСПЕРТА:** возрастные изменения в женском организме и болезни – это две взаимосвязанные вещи.

**Боли в суставах, разрушение костей, проблемы с сердцем и давлением, прибавка в весе, выпадение волос, тревожность, слабость, бессонница...**

**Неужели после 50 лет – это наша реальность? И изменить это невозможно?**

Статистика неумолима и лишь подтверждает, что здоровье после менопаузы начинает резко ухудшаться. И главная причина всех женских проблем со здоровьем – гормональная. В период менопаузы снижается выработка главных женских половых

гормонов – эстрогенов. Их смело можно назвать «дирижерами» гормональной системы. Поэтому, если уровень женских гормонов снижается, то и все остальные гормоны начинают вырабатываться в меньшем количестве. В результате организм насыщается на глазах и начинают развиваться самые разные болячки! А еще страдает внешность, характер и, конечно, интимная сфера.

**Но этот процесс можно остановить.**

Итальянские ученые из университета Феррары разработали уникальный НЕГОРМОНАЛЬНЫЙ продукт **ТРИНЕРДЖИ ЛАЙФ**, способный наладить гормональный баланс в женском организме без химии и вреда

для здоровья! **ТРИНЕРДЖИ** берёт на себя поддержку гормонального фона за счет природных фитостероидов. Они восстанавливают обменные процессы, поддерживают женское здоровье, молодость и улучшают внешний вид.

**ТРИНЕРДЖИ ЛАЙФ** делает мечту любой женщины старше 50 лет реальностью! Ведь это Ваши:

- ✓ крепкие кости,
- ✓ гибкие суставы,
- ✓ здоровое сердце,
- ✓ эластичные сосуды,
- ✓ стабильное давление,
- ✓ отличный сон,
- ✓ прекрасное настроение,
- ✓ стройная фигура.

**ТРИНЕРДЖИ ЛАЙФ** – это ваше здоровье, красота и молодость! Естественно! Без гормонов! Без побочных эффектов! Хотите продлить молодость, сохранить здоровье и вернуть активную жизнь? Звоните прямо сейчас!

**Звоните прямо сейчас по бесплатной линии: 8 (800) 100-55-60**

Код Вашего подарка «МОЛОДОСТЬ-Т»



1 упаковка  
**БЕСПЛАТНО\***  
только в течение  
7 дней

\* При покупке 3-х упаковок. Необходима консультация специалиста. БАД. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. 1, ком. 28. СГР № RU.77.99.88.003.E.003141.07.18 от 31.07.2018 г. Акция действует с 01.07.2023 по 01.02.2024 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# ВЫБИРАЕМ КУПАЛЬНИК И ПАРЕО



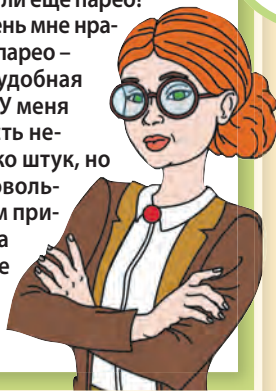
Машенька,  
девушка на выданье

Верочка,  
домохозяйка

Анна  
Адамовна,  
учительница

Галина  
Сергеевна,  
бизнесвумен

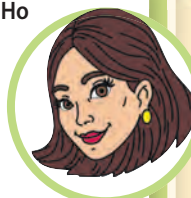
**1** – Девочки, я собираюсь в отпуск, поеду в этом году к морю. Хочется выглядеть на курорте на все сто, но есть проблема – я не в курсе, что сейчас носят на пляже? Какие в моде купальники? А актуальны ли еще парео? Уж очень мне нравится парео – такая удобная вещь! У меня уже есть несколько штук, но я с удовольствием приобрела бы еще парочку.



**2** – Ну конечно, парео носят! Именно потому, что очень удобная вещь, парео вряд ли выйдет когда-нибудь из моды, так что смело можешь приобретать еще хоть десяток. Но смотри: в этом сезоне в моде очень короткие парео. То есть совсем небольшой кусочек ткани – только бедра обмотать и хватит. Очень эффектно выглядит на стройной фигурке, у себе такое уже приобрела.



– И правильно сделала. Но нам с Анной Адамовной все же лучше остановиться на классическом размере парео – до колена – благо такой вариант из моды и не выходил. В этом сезоне идеальное парео сочетается с купальником и по ткани, и по рисунку. То есть, если купальник шит из плотной ткани, то наверняка лучше, чтобы непрозрачным было и парео. И конечно, цветовая гамма у купальника и парео предпочтительнее одна, лучше всего, если у них будет даже одинаковый оттенок.



Женщина говорит хорошему соседке по даче:  
– Ты не могла бы надеть тот свой смелый купальник и позагорать на своём участке?  
– Нет проблем. А зачем?  
– Хочу, чтобы муж всё-таки занялся починкой забора.



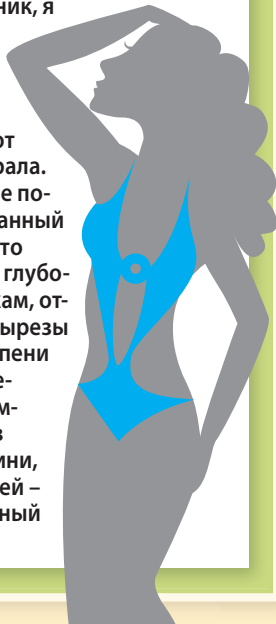
**3** – Хочу уточнить, что в этом сезоне очень актуальны яркие цвета и оттенки. Но если яркость тебе не по душе, никто не запрещает выбирать нежные, пастельные оттенки, в них тоже есть своя прелесть. Кстати, дамам элегантного возраста с яркостью надо быть осторожнее, ведь сочные цвета опасны тем, что очень уж отчетливо подчеркивают возраст. Тогда как разбеленные оттенки, наоборот, возраст изящно маскируют.



**4** – Спасибо, девочки, с парео мне все теперь понятно. А что насчет купальников? Какие в этом сезоне в моде – слитные или раздельные? Мне, честно говоря, не нравятся ни бикини, ни совсем закрытые, нет ли каких-нибудь промежуточных вариантов?



– Конечно, есть! Например, трикини – это то же бикини, верх и низ которого соединены одной или несколькими полосками. Очень интересный купальник, я себе как раз трикини на этот сезон выбрала. Возможно, тебе больше понравится более сдержанный вариант – монокини. Это закрытый купальник с глубокими вырезами по бокам, открывающими талию. Вырезы могут быть разной степени открытости, а также несимметричными – асимметрия в этом сезоне в тренде. Кстати, монокини, особенно с асимметрией – хит сезона, самый модный вариант.



## История купальника

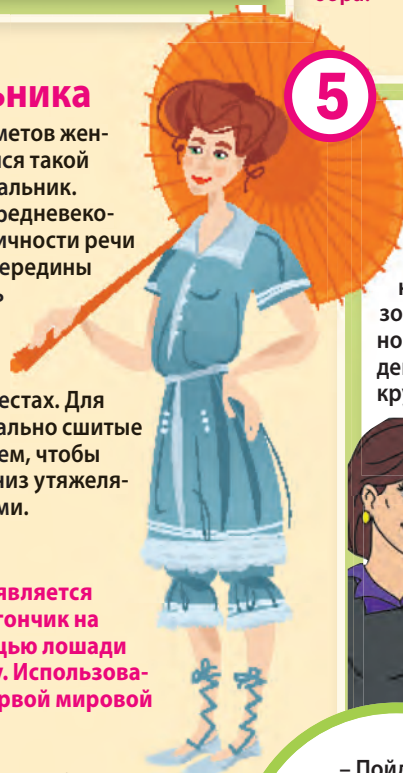
Пожалуй, ни один из предметов женской одежды не подвергался такой яростной цензуре, как купальник. Не будем брать времена Средневековья, когда ни о какой публичности речи вообще не шло. Начнем с середины XVIII века, когда появились первые курорты и дамы получили возможность принимать водные процедуры в общественных местах. Для этого использовали специально сшитые купальные костюмы, причем, чтобы край платья не всплывал, низ утяжеляли специальными грузиками.

**КСТАТИ**  
Примерно в это время появляется «купальная машина» – вагончик на колесах, который с помощью лошади затаскивали прямо в воду. Использовались такие машины до Первой мировой войны.

В XIX веке купальный костюм избавился от лишних деталей – дамы могли находиться в воде без чулок.

XX век – век спорта и новых веяний. Плавание вошло в Олимпиады, но еще в 1907 году пловчиху Аннет Келлерман даже арестовали за купальный костюм, похожий на мужской. К 20-м годам остались только шорты, соединенные с кофточкой (о, ужас – без рукавов!).

И процесс было не остановить – появление купальников бикини отодвинуло старинные устои и через десятилетия позволило появиться монокини, миникини, стрингам...



**5** – Выбирая купальник, имей в виду, что в этом сезоне модно отсутствие на плечах завязок и бретелей. Впрочем, если тебе такой фасон не подходит или просто не нравится, никто тебя не заставит его носить, выбирай любой другой, модных вариантов предостаточно. Девчонки, но самое главное – все внимание на зону декольте, это чуть ли не объект номер один во всей пляжной моде. Зона декольте может быть украшена нежным кружевом, пышными воланами или трогательными рюшами – выбор в этом сезоне очень большой.



– Как и выбор принтов: модный рисунок найдется на любой вкус. Нашей Верочке, например, наверняка понравятся флористические фантазии или горошек, я предпочитаю этнику и геометрию, Машенька, скорее всего, предпочтет дерзкую абстракцию или актуальный в этом сезоне эффект размытости. А тебе, наша отпускница Анна Адамовна, возможно, понравится классическая полоска. Как видишь, выбор модные дизайнеры нам предлагают достаточно большой.

– Пойду на море, только не знаю, какой купальник надевать: открытый или закрытый?  
– Надень оба – вода сегодня холодная.



– Спасибо, девочки, за модное просвещение. Теперь мне есть над чем подумать, чтобы определиться с выбором.



Если ваш план по похудению к лету сорвался, не расстраивайтесь. Всегда есть запасные варианты.

**Н** апример, начать худеть сейчас, в середине лета. Это легче и дешевле, чем весной, ведь пришла пора сезонных овощей, которые придутся весьма кстати в борьбе за стройность.

## КАБАЧКИ

Они просто идеальны для похудения. Во-первых, они низкокалорийны (17 ккал на 100 г). Во-вторых, питательны. И в-третьих, у них нет характерного запаха и вкуса. Благодаря этому вы с легкостью сможете добавлять кабачки в любые блюда. Например, в овощной или другой легкий суп. Они его сделают гуще и сытнее. Или в котлеты. Котлеты станут менее калорийными, более объемными и еще более сытными благодаря содержанию клетчатки. Экспериментировать с кабачками можно по полной, добавляя их в различные блюда и даже делая смузи.

# Овощной путь к стройности

## ГОРОХ

А как давно вы ели свежий зеленый горошек прямо из стручков? Сейчас как раз наступает сезон такого лакомства. Его приятно есть свежим, а значит, сохранятся витамины, которые разрушаются от тепловой обработки. Кроме того, горошек обладает мочегонными свойствами и выводит лишнюю жидкость. А еще молодой горошек менее калориен, чем зрелый. Любый горох богат клетчаткой и растительным белком. И если клетчатка содержится во всех овощах, то большим количеством белка могут похвастаться единицы. Кстати, в былые времена горох был очень популярен. Его выращивали еще более пяти тысяч лет назад в Китае и Индии. А в России он заменял картофель.



**Чтобы похудеть, не обязательно сидеть на диетах. Просто надо есть овощи и фрукты. Неважно какие, главное – немытые!**

## ПОМИДОРЫ

Низкокалорийны (23 ккал на 100 г), богаты клетчаткой. Но что особенно выделяет томаты среди всех овощей – это высокое содержание ликопена. Томат – лидер по количеству этого антиоксиданта, который придает овощам и фруктам красный и оранжевый цвет. Кроме того, он расщепляет жиры и нормализует уровень холестерина, помогает коже оставаться молодой и упругой. Важно помнить, что ликопен – жирорастворимое вещество, и для его усвоения нужны жиры. А значит, даже если вы в течение всего дня будете есть одни помидоры без добавления растительного масла или сметаны, ликопен практически не усвоится. Поэтому не забывайте добавлять в свое меню жиры.



## МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА А со шкуркой полезнее!



На наши вопросы отвечает врач-диетолог **Ольга Шестакова**. – *Ольга, если овощи низкокалорийны, означает ли это, что их можно есть без ограничений?*

– Да, действительно, овощи можно есть без ограничений. И не только потому, что они низкокалорийные, но и потому, что примерно 80 % населения не добывает овощей в рационе. Другое дело, когда к овощам добавляют жирные заправки или готовят способом, который резко повышает их калорийность. Например, жарят. В этом случае овощное блюдо нужно ограничивать. Без ограничений можно есть в сыром виде или салаты, заправленные небольшим количеством растительного масла, а также лимонным соком, дижонской горчицей, или тушеные овощи, также с небольшим количеством масла, или приготовленные в духовке. И еще один момент: речь идет не о крахмалистых овощах.

– *Насколько ценна шкурка у овощей? Например, у того же гороха стручки полезны?*

– Шкурка овощей ценна. Она содержит большое количество пищевых волокон, которые обеспечивают хороший стул и здоровье кишечника, а также поддерживают разнообразие микрофлоры. Шкурка овощей даже более полезна, чем сами овощи. Это касается и стручков гороха, которые непривычны для еды.

Татьяна МИХАЛЁВА

Фото из личного архива Ольги Шестаковой и www.shutterstock.com



## ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

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

12+ РЕКЛАМА

**НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 7 ИЮЛЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

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

**OZON**

ozon.ru<sup>1</sup>



**WILDBERRIES**

wildberries.ru<sup>2</sup>



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:  
**Журнал Домашний повар**

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



## Номер в продаже с 7 июля!

### Друзья!

Гордость каждой хозяйки – домашние заготовки, которые украшают стол и в будни, и в праздники. Хрустящие огурчики, упругие помидорчики, ароматное варенье – даже самый капризный гость не откажется от такого угощения. А правильная заморозка ягод и овощей позволяет нам создавать вкуснейшие блюда в любое время года.

В нашем журнале мы собрали самые лучшие рецепты домашних заготовок – от классических до самых необычных и оригинальных.

**На этих страницах вы найдете подробнейшие рецепты:**

- маринования;
- засолки;
- заморозки;
- сушки;
- вяления;
- компотов, варенья, джемов и даже пастилы.

**Кроме того, на страницах журнала вы найдете:**

- самую точную таблицу мер и весов;
- время приготовления блюд, их калорийность, количество порций;
- поварские хитрости и полезные советы.

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

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

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



Реклама 12+

Землянику любят все! Но почему-то считается, что она сложна в уходе и доставляет массу хлопот.

**Н**а самом деле важно знать всего лишь 7 секретов летнего ухода за садовой земляникой, чтобы обеспечить кустикам качественный уход. Если проводить необходимые мероприятия не за один день, а постепенно, много хлопот уход не доставит. А земляника обязательно откликнется на вашу заботу обильным урожаем ароматных ягод.

# Секреты летнего ухода за земляникой садовой

## Грамотный полив

Садовая земляника любит, чтобы почва была влажной, но не переувлажненной. В этом деле поможет мульчирование и качественный (не по листу, а под кустик) регулярный полив. Хорош для земляники и капельный полив: он не требует больших вложений и обеспечивает умеренную влажность. Как узнать, достаточно ли влаги ягоде? Если листья становятся бледно-зелеными, вы, скорее всего, поливаете слишком обильно или очень часто. Правильная стратегия полива: обильный полив, а затем подсушивание в течение нескольких дней.

1



## Обрезка усов

Вечный вопрос: обрезать или нет усы у клубники? Профессионалы уверены: хотите крупные ягоды в большом количестве – удалите усы! Если усы не удалять, куст тратит силы на их рост, ягоды не получают питание в нужном объеме, и урожай будет скромнее, чем мог бы быть при удалении усов. Для размножения сорта заведите один маточник: пометьте кустик (с лучшими показателями урожайности) цветной ленточкой, убирайте с него цветочки, а вот усы пусть растут и укореняются.

3

## Никаких рыхлений

Корни земляники расположены близко к поверхности. Если рыхлить почву вокруг кустиков, можно потревожить корневую систему, тем самым нарушить поступление питательных веществ в листья и ягоды, и значит, лишиться хорошего урожая!

4

## Мульчирование

Если ваши земляничные кустики еще не замульчированы, поторопитесь и разложите мульчу на грядках! Мульча сохраняет влагу, останавливает рост сорняков, защищает корни от перегрева или переохлаждения. Ягоды, которые лежат не на земле, а на слое мульчи, не пачкаются, не вымокают, их приятно собирать. В качестве мульчи отлично подойдет хвойный опад, перепревшие опилки, подсушенное сено или солома (кстати, по-английски клубника – strawberry, в переводе «соломенная ягода»). Важно, чтобы слой мульчи был достаточно толстым (не менее 5-7 см), поэтому в течение сезона надо добавлять мульчирующего материала по мере его оседания.

2



## 5 Своевременные подкормки

Земляника не любит большого количества удобрений, но без них тоже нельзя.

• Во время цветения – борная кислота по листу. Листовая подкормка борной кислотой растворить в небольшом количестве горячей воды и смешать с 10 л воды). Вместо борной кислоты можно использовать препараты типа «Завязь».

• Сразу после цветения – подкормка комплексным минеральным удобрением. Сторонники органического земледелия могут использовать биогумус, компост или настой куриного помета.

• В период плодоношения крайне необходим

калий. Калий в большом количестве содержится в древесной золе. На 10 л воды берут 1 стакан золы, хорошо перемешивают с водой, настаивают сутки-двое и затем полученным раствором поливают растения под корень. На одно растение расходуют не менее 0,5 л настоя.

• После плодоношения ремонтантные сорта нуждаются в комплексных подкормках для повторения плодоношения. А обычные сорта можно не подкармливать, чтобы не спровоцировать рост зеленой массы в ущерб подготовке в зиме.

## Обрезка листьев после плодоношения

Период после плодоношения – важнейший в уходе за земляникой. Если сорт ремонтантный, он нуждается в подкормке, удалении больных и старых листьев, защите от болезней и вредителей при помощи биопрепаратов. Обычные сорта сразу после плодоношения лучше обрезать кардинально: или удалить все листья, или оставить только молоденькие и здоровые. Если проводить обрезку в конце июля, до холодов кустик нарастит большой объем здоровых листьев и уйдет в зиму подготовленным. Не стоит обрезать листья позже 1 августа: кустики просто могут не успеть восстановиться и плохо перезимовать.

6



Землянику в лесу выращивают комары. Это приманка для людей. Так комары охотятся.

## Помощь ягодам в жару

Если вдруг ваш регион настигла неслыханная жара, используйте препарат «Янтарин». Он снижает стресс у садовой земляники в условиях засухи и повышает иммунитет растений. Другой вариант: расставьте дуги и натяните агросетку для защиты от птиц – она рассеивает прямые солнечные лучи и помогает кустикам лучше пережить жару. Есть еще одно народное средство: использовать гигиенические одноразовые шапочки для защиты от солнца, просто надев их на кустики.

7



## КАК САДОВОД САДОВОДУ

# Что делать с луковичными, которые уже отцвели?

Гиацинты, тюльпаны, нарциссы и другие весенние луковичные давно отцвели. Рассказываем, как ухаживать за ними, чтобы любимые растения радовали вас обильным цветением в следующем году.



• Срежьте цветоносы после окончания цветения, листья удалять не нужно.

• Подкормите растения – зарыхлите в почву 30 г

суперфосфата и 40 г сульфата калия (из расчета на 1 кв. м) или разведите удобрение в ведре воды и полейте цветник.

• Поливайте растения, пока листья не начнут увядать.

• Когда листья пожелтеют и высохнут, выкопайте луковицы. Луковицы лучше выкапывать, иначе на следую-

щий год цветоносы образуются более слабые. К тому же луковицы могут сильно заглубиться, и со временем есть риск вовсе утратить растения.

• Отберите качественные луковицы, просушите их в течение недели в притененном, хорошо проветриваемом месте.

• Луковицы разложите в ящики, бумажные или тканевые мешочки.

• Поместите на пару месяцев на хранение в помещение с низкой влажностью и температурой 23-25 °С.

• На зиму луковицы перенесите в помещение с температурой не выше 17 °С.



В нашей стране 8 июля отмечается Всероссийский день семьи, любви и верности.

**В** этот день почитают православных святых Петра и Февронию Муромских, которые являются примером супружества, христианской любви и преданности, считаются покровителями семьи и брака.

### Кто записал историю о Петре и Февронии

История о любви и верности была популярна и любима в народе. Она передавалась из уст в уста. Многие старались выучить ее наизусть, некоторые, наученные грамоте, – записывали. В результате в XVI-XVII веках существовало несколько десятков вариантов копий историй о благоверных Петре и Февронии.

Митрополит Московский Макарий, после канонизации святых и благоверных князей Петра и Февронии, поручил известному в XVI веке русскому книжнику Ермолаю Прегрешному сделать литературную обработку народных повествований. Ермолай, более известный как Еразм в монашестве (кстати, современник Ивана Грозного), написал «Повесть о Петре и Февронии», обобщив несколько наиболее полных письменных вариантов истории жизни и любви Петра и Февронии. Повесть была написана на старославянском языке, сегодня имеет несколько литературных переводов.

### Брачный союз

В то же время святым супругам был написан канон и составлено житие святых Петра и Февронии. Вспомним и мы историю семьи, любви и верности.

Пётр защищает честь семьи с мечом в руках. Он выигрывает схватку, но после тяжело заболевает, язвы покрывают его лицо и

# История верности и любви: Пётр и Феврония Муромские



**День семьи, любви и верности, приходящийся на 8 июля, день памяти святых благоверных князей Петра и Февронии, был учрежден в 2008 году.**

### Символ праздника – белая ромашка

Всероссийский день семьи отмечается 8 июля, как раз в разгар цветения ромашек. Может, поэтому цветок и стал символом праздника семьи. А возможно, и потому, что олицетворяет благополучие, любовь и верность – вечные спутники счастливой семьи.



**Научное название ромашки – нивяник. Его дал растению Карл Линней. По-гречески это значит «низкая яблоня», т.к. ромашка обыкновенная обладает запахом, слегка напоминающим яблочный.**

**В 1547 году на Московском церковном соборе в числе других к лику святых были причислены Пётр и Феврония Муромские. При этом Феврония стала второй женщиной (первая – равноапостольная княгиня Ольга), которая канонизирована Русской православной церковью.**

руки. Никто не может исцелить князя Петра Юрьевича, вступившего в 1203 году на муромский престол. Божье проведение открыло князю, что его исцелит только благочестивая дева Феврония, дочь бортника-древолоза, живущая в Рязанской земле. С малых лет Феврония изучала лечебные свойства трав и ягод, была благочестивой, молитвенной, святой жизни. Князь из Муромы отправляется с надеждой на

прекращение мук в рязанскую деревню Ласково, где и проживала Феврония. Дева не отказала, сообщив, что сможет лечить князя, если он будет ее мужем. Исцелившись, Пётр не сдержал слова о браке, и болезнь вернулась. Феврония еще раз помогла избавиться от болезни.

Князь сдержал слово, сочетавшись браком с девой. Через какое-то время он понял, что его единственная любовь – Феврония, посланная Богом в спутницы жизни. Лекарство Петра не травы и отвары, а сама Феврония, его сердечная и искренняя любовь к ней. Предначертанное на Небесах – свершилось. Только рядом с Февронией князь может исцелить свою душу, а поэтому их земная любовь и Любовь Божия оказались

неотделимы друг от друга. И когда муромские бояре потребовали от него сделать выбор: престол и княжение или простолоудинка в женах, Пётр не задумываясь выбирает любимую – супругу дана ему Богом. Они уходят из Муромы и по Оке отправляются жить в глухую деревню. Спустя некоторое время в самом Муроме поселилась страшная смута. Однако распри между боярами за власть и кровопролитие остановились, когда послы из Муромы уговорили Петра вернуться на княжение.

### Навсегда вместе

Супруги прославились милосердием и благочестием. «Повесть» не уточняет, были ли дети у супругов. Они прославились взаимной любовью и тем, что хранили святость брака. Когда супруги достигли преклонных лет, они приняли монашество с именами Давид и Евфросиния. Даже после пострига брачный обет сохраняет для них свою силу. Святая пара молила Бога, чтобы умереть в одно время, завещав похоронить в специально при-

готовленном гробу с тонкой перегородкой. Скончались они в один день и час в 1228 году. Согласно древним спискам, их дважды хоронят в разных храмах, но они чудесным образом оказываются рядом. После этого воля усопших была исполнена – они похоронены вместе около соборной церкви Рождества Пресвятой Богородицы в Муроме.

Их святые мощи и сегодня находятся в Муроме в Троицком женском монастыре. Существует традиция благодарить святую пару за обретенное счастье в жизни.

**Один из первых памятников святым Петру и Февронии был установлен в Муроме около местного здания ЗАГСа. Композиция носит название «Союз любви – мудрый брак». Согласно местной традиции, молодые люди в день бракосочетания приезжают в это место, чтобы попросить благословения у святых, чья супружеская жизнь, исполненная любви, преданности и доверия, является примером для подражания.**







REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
00.30 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК». (16+)	00.05 «ОПАСНЫЙ БАНГКОК». (16+)	22.00 «ИСТОРИК». (16+)	06.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)	15.30 «РЕАЛЬНЫЙ РОККИ». (16+)	01.45 «ВТОРАЯ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)	06.00 Утренние гадания. (16+)	06.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)	06.00, 14.25 «Спортивный интерес». (12+)	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)	09.00 «Выжить в Дубае». (16+)	06.15 «Мультфильмы». (0+)	07.15 Дорожные войны. (16+)	06.30 «Магия большого спорта». (12+)	07.50 Давай разведёмся! (16+)
08.30 «Новости». (16+)	11.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)	09.15 Утренние гадания. (16+)	09.00 Улётное видео. (16+)	07.00, 09.40, 12.55, 14.55, 17.00, 18.55, 20.55, 02.55 Новости	08.50 Тест на отцовство. (16+)
09.00 «Военная тайна». (16+)	15.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)	09.30 «Слепая». (16+)	10.30 «СОЛДАТЫ-13». (12+)	07.05, 20.20, 23.00 Все на Матч!	11.05 22.45 «Понять. Простить». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)	20.00 «ОТКРЫВАЙ, ПОЛИЦИЯ!» (16+)	11.15 Знаки судьбы. (16+)	Россия, 2004-2013 гг. В ролях: Иван Моховиков, Александр Лымарев, Алексей Маклаков, Алексей Ошурков, Ольга Фадеева, Борис Щербаков, Роман Мадянов, Павел Кассинский, Максим Коновалов, Юрий Сафаров. Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идет о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине.	09.45 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (0+)	12.20 00.00 «Порча». (16+)
12.00 «Информационная программа 112». (16+)	21.00 «ПОЧКА». (18+)	12.20 Мистические истории. (16+)	16.30 Улётное видео. (16+)	10.05, 12.35, 23.40 Специальный репортаж. (12+)	12.50 00.25 «Знахарка». (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	22.00 «МУШКЕТЁРЫ В 3D». (12+)	13.30 Охотники за привидениями. (16+)	20.00 Решала. (16+)	10.25 Футбол. «Нефтчи» - «Црвена Звезда». Кубок PARI Премьер. (0+)	13.25 00.50 «Верну любимого». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	00.05 «ОПАСНЫЙ БАНГКОК». (16+)	14.30 Вернувшиеся. (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	13.00 «Есть тема!»	14.00 01.20 «Голоса ушедших душ». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)	США, 2008 г. Боевик. В ролях: Николас Кейдж, Шакрит Ямнарм. У наемного убийцы четыре главных правила. Не задавать вопросов, нет искать правых и виноватых.	15.30 Гадалка. (16+)	02.45 Решала. (16+)	15.00, 03.00 «Кто кого?» (12+)	14.35 04.55 «Преступления страсти». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)	02.00 «Импровизация. Команды». (16+)	17.15 «Слепая». (16+)	05.15 Идеальный ужин. (16+)	15.30, 17.05 «РЕАЛЬНЫЙ РОККИ». (16+)	19.00 «ТЕНЬ ПРОШЛОГО». (16+)
20.00 «ТУРИСТ». (16+)	03.35 «Студия «Союз». (16+)	19.00 Вернувшиеся. (16+)		17.30 «Громко»	Украина, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Любава Грешнова, Зоряна Марченко, Виталий Кудрявцев. Муж Даши трагически погиб. Женщина сама растит дочь Яну и скрывает от неё, что папа ей был не родной.
22.00 «Водить по-русски». (16+)	05.10 «Импровизация. Дайджесты». (16+)	20.00 «ВРЕМЯ ПСОВ». (16+)		19.00 Смешанные единоборства UFC. (16+)	01.45 «ВТОРАЯ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
23.30 «Документальный спецпроект». (16+)	06.00 «Импровизация». (16+)	22.00 «ИСТОРИК». (16+)		21.00 Бильярд. «BetBoom Кубок Чемпионов». Пр.тр.	
00.30 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК». (16+)		00.00 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)		00.00 «Лошадиная сила». (12+)	
		01.00 «Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной». (16+)			
		05.30 «Мультфильмы». (0+)			

Верхушка трости	<b>РЕЧНЫЕ КРУИЗЫ</b> Офис в 3 минутах от М. «Семёновская» <b>+7 (495) 166-84-91, AP-TRAVEL.RU</b> 17.07.2023 – 28.07.2023 (12 дн.) теплоход «К. А. Тимирязев» от 62 900 руб. Москва – Углич – Кузино – Старая Ладога – Санкт-Петербург – Валаам – Лодейное Поле – Кижы – Горцы – Калезин – Москва 28.07.2023 – 30.07.2023 (3 дн.) теплоход «К. А. Тимирязев» от 17 200 руб. Москва – Тверь – Москва 30.07.2023 – 04.08.2023 (6 дн.) теплоход «К. А. Тимирязев» от 34 300 руб. Москва – Калезин – Ярославль – Кострома – Кинешма – Мышкин – Москва 31.07.2023 – 11.08.2023 (12 дн.) теплоход «Михаил Танич» от 58 100 руб. Москва – Мышкин – Коприно – Кострома – Нижний Новгород – Чебоксары – Тетюши – Болгары – Казань – Козьмодемьянск – Макарьев – Чкаловск – Ярославль – Углич – Москва 31.07.2023 – 09.08.2023 (10 дн.) теплоход «Бородино» от 69 500 руб. Москва (ЮРВ) – Константиново – Касимов – Муром – Нижний Новгород – Кострома – Тутаев – Рыбинск – Коприно – Мышкин – Калезин – Москва (СРВ) 07.08.2023 – 25.08.2023 (19 дн.) теплоход «К. А. Тимирязев» от 94 900 руб. Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Козьмодемьянск – Чебоксары – Болгар – Самара – Саратов – Волгоград – Саратов – Хвалынский – Тетюши – Елабуга – Казань – Свяжск – Макарьев – Нижний Новгород – Городец – Рыбинск – Калезин – Москва 13.08.2023 – 18.08.2023 (6 дн.) теплоход «Михаил Танич» от 28 800 руб. Москва – Калезин – Кострома – Кинешма – Мышкин – Москва 28.08.2023 – 31.08.2023 (4 дн.) теплоход «Михаил Танич» от 19 200 руб. Москва – Углич – Мышкин – Рыбинск – Коприно – Москва 04.09.2023 – 12.09.2023 (9 дн.) теплоход «Михаил Танич» от 33 600 руб. Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Чебоксары – Городец – Тутаев – Калезин – Москва <b>3-разовое питание, экскурсии, развлекательные программы включены!</b>				Напарник Глеба Желлова	Эвкалиптовый лакомка
Врач, лечащий глаза				Мытая мамой в "Букваре"	Жар от огня	
				Отец	Завитки в шевелюре	
				Зверь с зубом на Красную Шапочку	Отход молочной фермы	
Игра на лужайках с лунками				Устройство для сушки волос		
Полевой лагерь комбайнеров	Воду газом заряжает	Охотник-великан в мифах	Продовольствие		Последовательность в одну линию	
"Бочку" за "бочкой" тянут из мешочка				"Дойная корова" у муравьев		
		Накоплен бывалым				
Влияет на наследственность						
	В каких горах надо искать Титикаку?	Коврик, по которому катаются борцы				

\*\*\*

– Папочка, а я, когда вырасту, буду такой же красивой, как ты?  
 – Думаю, ты будешь такой же красивой, как мама.  
 – Не, как мама – это долго! Я видела, как она сначала крем мазет, потом тушь, потом помаду, потом прическу делает! А ты встал, умылся – и уже красивый!

\*\*\*

– Не могли бы вы сделать мне небольшое одолжение?  
 – Какое?  
 – Рублей двести.

\*\*\*

Два приятеля:  
 – Я вот что подумал: ложь неприятнее всего, когда она глагол.

## ПЕНСИОНЕРАМ!

- до 4 000 000 рублей сразу
- до 30 000 рублей ежемесячно
- помощь по дому
- патронаж

**ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ**

**ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ**  
 «Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком ренты\*

28 лет стабильной работы!

**Звоните:**  
**(495) 626 45 55**

\*ООО "Жилсоцгарантия" ИНН 7701090069 ОГРН 1157746172220

Реклама

## АРТРИТ? АРТРОЗ? ОСТЕОХОНДРОЗ? ВЫХОД ЕСТЬ!

до 20 июля ПЕНСИОНЕРАМ -20%

**ВЕРНИТЕ СЕБЕ БЫЛУЮ ПОДВИЖНОСТЬ!**

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

Ткани суставов очень плотные, полезные компоненты проникают в них с трудом! Непревзойденный по своей пробивной мощи современный комплекс **БИАРТЕКС (BIARTEX)** создан специально для защиты суставов от износа.

Формула с высокой биодоступностью позволяет ему уже через 20 минут после приема попасть в суставные клетки и запустить пролонгированную программу помощи.

**ЗДОРОВЫЕ ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ С ЗАПАСОМ ПРОЧНОСТИ!**  
**БИАРТЕКС (BIARTEX) СПОСОБСТВУЕТ:**

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

**КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 8 (800) 600-57-56 • 8 (495) 136-59-66**  
 Звонок по России бесплатный г. Москва РЕКЛАМА

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.15 «СТРЯПУХА». (12+)
07.25 Мультфильмы. (0+)
08.00 «В порту». Мультфильм. (0+)
08.20 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (18+)

TV1000 VIJU TV1000

- 06.30 «ОЗ: ВОЗВРАЩЕНИЕ В ИЗУМРУДНЫЙ ГОРОД». (6+)
08.05 «ПРОШЛОЙ НОЧЬЮ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
09.40 «АЛЕКС И ЭММА». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.30 «Смешарики». «Чуч-Мяуч», «Бодо Бородо». Мультсериалы. (6+)
08.40, 03.10 «РУБЕЖ». (12+)
10.20 «ТРЕЗВЫЙ ВОДИТЕЛЬ».

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

- 06.10 «Крепость. Щитом и мечом». Мультфильм. (6+)
07.30 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
08.55 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+ ИЛЛЮЗИОН+

- 00.05 «ЦВЕТЫ ВОЙНЫ». (18+)
02.25 «МАРКО ПОЛО». (16+)
05.10 «ХОТЕЛ БЫ Я БЫТЬ ЗДЕСЬ». (12+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

- 06.20 «БАТЯ». (16+)
07.35 «РЯД 19». (16+)
08.55 «НА МОРЕ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 00.45 «ДЕНЬ ГОРОДА». (16+)
02.25 «ТАК СЕБЕ КАНИКУЛЫ». (6+)
04.00 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)

РОДНОЕ КИНО

- 00.45 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
02.35 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

- 08.05 «ЖЕНИХ ИЗ ХОРОШЕЙ СЕМЬИ». (12+)
11.25 «НЕДОТРОГА». (12+)
14.30 «ВСЕ ВЕРНЕТСЯ». (12+)

CINEMA

- 06.10 «КРИМИНАЛЬНОЕ ЧТИВО». (18+)
08.45 «ВЫКУП - МИЛЛИАРД». (16+)

red .RED

- 06.00, 19.05 Проект Подиум. (16+)
06.50, 07.40, 08.25, 09.10 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

РЕТРО

- 06.55 «ИВАН МАКАРОВИЧ». (6+)
08.20 «ВСЕГО ОДНА НОЧЬ». (12+)

суббота! СУББОТА!

- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
18.00, 19.10, 20.10, 21.20 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
09.00 «Ералаш». (0+)

СТС LOVE

- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
08.00 «Ералаш». (0+)

TV 21 ВЕК

- 07.00, 15.00, 23.00 «ВСЯ НАША НАДЕЖДА». (12+)
08.50, 16.50, 00.50 «ПРОШАЙ!». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

- 05.00 Наше кино. История большой любви. (12+)
05.25, 10.20 «ДЕРЕВЕНСКИЙ РОМАН». (12+)
10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 02.15 Новости

ПОБЕДА

- 04.20 «Путь к Победе». (16+)
05.20 «ГЕРОИ 115». (16+)
06.20 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)

ПЯТНИЦА

- 05.00, 05.40 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)
06.20 Пятница News. (16+)
06.50, 07.50 На ножах. (16+)

Ю

- 05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
07.20 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
09.20 «КЛОН». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

- 04.50 Пётр Рычков. Пещера для Колумба. (12+)
05.15 Жил-был Дом. (6+)
05.45 «Прорыв». Историко-художественная панорама. (12+)

HISTORY VIJU HISTORY

- 06.00, 06.55 Дневники великой войны. (16+)
07.50, 08.45 Сокровища с Беттани Хьюз. (12+)

ДОКТОР

- 06.00, 12.25, 18.15, 23.50 О самом главном. Псориаз. Кому он грозит? (12+)
06.50, 04.20 На приёме у доктора Ямщиковой. (12+)

УСАДЬБА

- 08.35 Дом, милый дом! (12+)
08.50 Сад в радость. (12+)
09.20 Урожай на столе. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

- 06.05, 18.00, 02.45 Коротко о главном. (12+)
06.30, 18.30, 03.10 Нахлыст без границ. (16+)

ЖИВИ!

- 00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
00.30, 13.30, 19.30 Shuffle Dance. (12+)





REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 00.30 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК 4.0». (16+)	 21.00 «ПОЧКА». (18+)	 20.00 «ПЕРЕВОЗЧИК: НАСЛЕДИЕ». (16+)	 06.00 Идеальный ужин. (16+)	 10.05 Специальный репортаж. (12+)	 01.45 «СЕЗОН ЛЮБВИ». (16+)	
05.00 18.00 02.45 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 «Военная тайна». (16+) 10.00 «СОВБЕЗ». (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+) 15.00 «Засекреченные списки». (16+) 17.00 03.35 «Тайны Чапман». (16+) 20.00 «ЗАЛОЖНИК». (16+) 22.15 «Водить по-русски». (16+) 23.30 «Знаете ли вы, что?» 00.30 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК 4.0». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+) 09.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+) 15.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+) 20.00 «ОТКРЫВАЙ, ПОЛИЦИЯ!». (16+) 21.00 «ПОЧКА». (18+) 22.00 «ПРОПАВШАЯ». (18+) США, 2022 г. Боевик. В ролях: Джерард Батлер, Джейми Александер, Расселл Хорнсби. Накануне развода Уилл Спэнн везёт жену к её родителям. Во время остановки на заправке супруга странным образом бесследно исчезает. Уилл поднимает на уши местную полицию... 00.00 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: МОНСТР ГЛУБИНЫ». (16+) 01.50 «Импровизация. Команды». (16+) 03.30 «Студия «Союз». (16+) 05.05 «Импровизация». (16+)	06.00 Утренние гадания. (16+) 06.15 «Мультфильмы». (0+) 09.15 Утренние гадания. (16+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.15 Знаки судьбы. (16+) 12.20 Мистические истории. (16+) 13.30 Охотники за привидениями. (16+) 14.30 Герои. (16+) 15.30 Гадалка. (16+) 17.15 «Слепая». (16+) 19.00 Герои. (16+) 20.00 «ПЕРЕВОЗЧИК: НАСЛЕДИЕ». (16+) 22.00 «ИСТОРИК». (16+) Во время экскурсии в египетском зале частного музея «оживает» мумия... 00.00 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+) 01.00 «Далеко и еще дальше с Михаилом Кожуховым». (16+) 04.00 «Любовницы Великих». (16+) 04.45 «Тайные знаки». (16+) 05.30 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Идеальный ужин. (16+) 06.45 Дорожные войны. Лучшее. (16+) 07.15 Дорожные войны. (16+) 09.00 Улётное видео. (16+) 10.30 «СОЛДАТЫ-13». (12+) 16.30 Улётное видео. (16+) Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного зрителя. 20.00 Решала. (16+) Каждый день тысячи россиян становятся жертвами аферистов. О подобных преступлениях редко заявляют в полицию, а те, которые все-таки попадают в сводки, раскрыть почти невозможно. Но какой трудной ни была бы проблема - ее надо решать! 23.00 Опасные связи. (18+) 02.45 Решала. (16+) 05.00 Идеальный ужин. (16+)	06.00, 14.25 «Спортивный интерес». (12+) 06.30 «Магия большого спорта». (12+) 07.00, 09.40, 12.55, 14.55, 17.00, 18.55, 20.55, 02.55 Новости 07.05, 15.30, 20.20, 23.00 Все на Матч! 09.45 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (0+) 10.05, 12.35, 23.40 Специальный репортаж. (12+) 10.25 Футбол. «Зенит» (Россия) - «Фенербахче» (Турция). Кубок PARI Премьер. (0+) 13.00 «Есть тема!» 15.00, 03.00 «Кто кого?» (12+) 16.30 География спорта. (12+) 17.05 «Чемпионы». (12+) 19.00 Смешанные единоборства. UFC. (16+) 21.00 Бильярд. «BetBoom Кубок Чемпионов». Пр.тр. 00.00 «Лошадиная сила». (12+)	06.05 05.55 По делам несовершеннолетних. (16+) 07.55 Давай разведёмся! (16+) 08.55 Тест на отцовство. (16+) 11.10 22.45 «Понять. Простить». (16+) 12.25 00.00 «Порча». (16+) 12.55 00.25 «Знахарка». (16+) 13.30 00.50 «Верну любимого». (16+) 14.05 01.20 «Голоса ушедших душ». (16+) 14.40 05.05 «Преступления страсти». (16+) 19.00 «СЛЕДУЯ ЗА СЕРДЦЕМ». (16+) Украина, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Дана Абызова, Кирилл Жандаров, Евфросиния Мельник. Света - открытая, привлекательная, но одинокая девушка, которая сама воспитывает дочь Дашу. 01.45 «СЕЗОН ЛЮБВИ». (16+)	



## ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

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

# Важно знать: что делать в экстренной ситуации

## Порядок действий в случае смерти человека

1. Позвоните и вызовите ритуального агента сразу после подтверждения факта смерти экстренными службами или медицинским учреждением.
2. Запишите ФИО и табельный номер назначенного сотрудника. Агент приедет в ближайшее время.
3. Приготовьте паспорт и медицинский полис покойного, документы сопровождающих.
4. Проконсультируйтесь у прибывшего агента по вопросу бесплатного места на кладбище в соответствии с Федеральным Законом №8.
5. Обсудите с агентом варианты погребения, оформите заказ по фиксированным ценам.

## Индексация льгот с 1 февраля 2023 года

Основания для получения социального пособия на погребение в размере **7 793 рублей 48 копеек** (в течение 6 месяцев с момента смерти):

- ▶ гербовое свидетельство о смерти;
- ▶ справка по форме №11.

В случае смерти безработного москвича (включая пенсионеров) предоставляется доплата в размере **13 888 рублей 00 копеек**.

 **+7 499 100 6 100**

Круглосуточные консультации по вопросам организации похорон по телефону или на сайте RITUAL.RU









REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
00.30 «ОДИН ПУТЬ». (18+)	09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)	22.00 «ИСТОРИК». (16+)	09.00 Улётное видео. (16+)	13.00 «Есть тема!»	02.05 «УДЕРЖИ МЕНЯ». (16+)
05.00 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)	06.00 Утренние гадания. (16+)	06.00 Идеальный ужин. (16+)	06.00, 14.25 «Спортивный интерес». (12+)	06.30 06.05 По делам несовершеннолетних. (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)	09.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)	06.15 «Мультфильмы». (0+)	06.40 Дорожные войны. Лучшее. (16+)	06.30 География спорта. (12+)	07.55 Давай разведёмся! (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	15.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)	09.15 Утренние гадания. (16+)	07.15 Дорожные войны. (16+)	07.00, 09.40, 12.55, 14.55, 18.55, 02.55 Новости	08.55 Тест на отцовство. (16+)
09.00 «Засекреченные списки». (16+)	20.00 «ОТКРЫВАЙ, ПОЛИЦИЯ!» (16+)	09.30 «Слепая». (16+)	Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите «Дорожные войны»! Делайте выводы! Лучше быть зрителем, чем участником!	07.05, 18.30, 21.40 Все на Матч!	11.10 23.15 «Понять. Простить». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	22.00 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)	11.15 Знаки судьбы. (16+)	09.00 Улётное видео. (16+)	09.45 Автоспорт. «Шёлковый путь». (0+)	12.25 00.20 «Порча». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	США, 2013 г. Боевик. В ролях: Джерард Батлер, Аарон Экхарт, Морган Фриман, Рик Юн. Когда на Белый Дом нападают террористы, а президента берут в заложники, дискредитированный бывший охранник главы государства Майк Бэннинг оказывается внутри захваченного здания.	12.20 Мистические истории. (16+)	10.30 «СОЛДАТЫ-13». (12+)	10.05, 12.35 Спецрепор. (12+)	12.55 00.45 «Знахарка». (16+)
13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	00.15 «ТАКИЕ РАЗНЫЕ БЛИЗНЕЦЫ». (16+)	13.30 Охотники за привидениями. (16+)	16.30 Улётное видео. (16+)	10.25 «Чемпионы». (12+)	13.30 01.10 «Верну любимого». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	02.00 «Импровизация. Команды». (16+)	14.30 Вернувшиеся. (16+)	20.00 Решала. (16+)	12.15 Матч! Парад. (16+)	14.05 01.40 «Голоса ушедших душ». (16+)
17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+)	03.40 «Студия «Союз». (16+)	15.30 Гадалка. (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	13.00 «Есть тема!»	14.40 05.15 «Преступления страсти». (16+)
20.00 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК: ХОРОШИЙ ДЕНЬ, ЧТОБЫ УМЕРЕТЬ». (16+)	05.10 «Импровизация». (16+)	17.15 «Слепая». (16+)	Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой - от подобного обмана не застрахован никто!	15.00, 03.00 «Кто кого?» (12+)	19.00 «ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА». (16+)
22.00 «Смотреть всем!» (16+)		19.00 Лучший друг человека. (16+)	02.50 Решала. (16+)	15.30 Все на Кубок PARI Премьер!	Украина, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Алла Юганова, Алексей Зубков, Инга Оболдина. Совершенно случайно Лена увидела своего мужа с другой женщиной...
00.30 «ОДИН ПУТЬ». (18+)		20.00 «НАЁМНИК». (16+)	05.10 Идеальный ужин. (16+)	16.15 Футбол. BetBoom МКС-2023.Пр.тр.	02.05 «УДЕРЖИ МЕНЯ». (16+)
		22.00 «ИСТОРИК». (16+)		19.00 Футбол. «Фенербахче» (Турция) - «Црвена Звезда» (Сербия). Кубок PARI Премьер. Пр.тр.	
		00.00 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)		22.30 Автоспорт. Дрэг-рейсинг. Фестиваль Суперкаров UNLIM Fest. (0+)	
		01.00 «СНЫ». (16+)		23.00 «Вы это видели». (12+)	
		03.15 «Тайные знаки». (16+)		00.00 «Лошадиная сила». (12+)	
		05.30 «Мультфильмы». (0+)			

## СДЕЛАЙТЕ СВОИ СУСТАВЫ И ПОЗВОНОЧНИК КРЕПЧЕ!



**Задумайтесь и запомните на всю жизнь: «Здоровье – самая большая ценность и зависит в первую очередь от Вас»**

Все суставы в нашем организме, способны служить всю жизнь при условии: если Вы будете заботиться и обеспечивать максимальное питание каждой клетке Ваших хрящей. Наша жизнь начинается с клетки на 99% состоящей из жидкости и питательных микромолекул. Если клетка начинает испытывать дефицит питательных веществ она не в состоянии продолжать жизнь и погибает.

**К**оллоидное средство «**МолекАРТ-РА**» содержит в себе 11 активных фитонутриентов, которые могут способствовать защите хрящевой ткани и устранению неприятных ощущений.

«**МолекАРТ-РА**» сбалансированный коллоидный фито-комплекс способный поддерживать все ваши 360 суставов в активном состоянии.

Начните применять «**МолекАРТ-РА**» сейчас и ощутите разницу в подвижности каждого вашего сустава. Коллоидная форма в виде жидкого раствора с **ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ** позволяет беспрепятственно и быстро усваиваться в организме, может обеспечить интенсивное и необходимое питание всей хрящевой системе, тем самым способствуя улучшению подвижности и эластичности суставов и позвоночника.

### ВСЯ ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНАМ:

звонок по России бесплатный: **8 (800) 333-47-79** г. Москва **8 (495) 966-20-67**

ООО «Макробиолайн», ОГРН 1177746679439. 109548, г. Москва, ул. Шоссейная, д. 1 корп. 2. Реклама. БАД.

# НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

## Слышно даже тишину BERNAFON

# СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ



**АКЦИЯ!!!**

**С 5 июня по 31 августа 2023 г. СКИДКИ НА НОВИНКИ – 15%**  
серия **Zerena** и серия **Viron**  
Батарейки в подарок!

- Продажа слуховых аппаратов
- Индивидуальные ушные вкладыши
- Консультации по вопросам слухопротезирования

1. Москва, ул. Сергея Радокежского, д. 29/31 (рядом со ст. м. «Площадь Ильича»).  
Тел.: **8 (499) 705-20-30, 8 (495) 678-16-58**

2. Москва, ул. Народного ополчения, д. 44, к. 1, подъезд 4, кнопка домофона 5 (ст. м. «Октябрьское поле»), 2 минуты ходьбы от метро).  
Тел.: **8 (495) 764-38-65**

\*Сроки проведения акции с 05.06 по 31.08.2023 г. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефонам: 8 (499) 705-20-30, 8 (495) 678-16-58, 8 (495) 764-38-65. ООО «ИНТЕРАУДИОФАРМСЕРВИС», ОГРН 1037739248755. 127473, г. Москва, ул. Давыдовского д. 2, стр. 1

**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.**

\*\*\*

– Ты почему такой возбуждённый?  
– За неделю до защиты диплома выходит из строя жёсткий диск. В облако ничего не сохранил. Первая мысль: «Хорошо, что я ещё не начал писать диплом».

\*\*\*

Девушку нужно находить в другом районе, чтобы у тебя всегда была горячая вода летом.

\*\*\*

Пришёл ребёнок из школы первого сентября и возмущается:  
– Первый класс! Первый класс! Даже кофе не разносят!

На сайте [WWW.FLOTRUSICH.RU](http://WWW.FLOTRUSICH.RU)  
г. Москва, м. «Китай-город», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1.  
Тел.: 8 (495) 241-23-64, 8 (800) 100-81-75 // СКИДКИ НА КРИЗИСЫ 2024

**ТЕПЛОХОДЫ «РОДНАЯ РУСЬ» И «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»**

10.07.2023 – 21.07.2023 «АЙ, ДА! КАЗАНЧКА» от 50 599 р.  
Москва – Углич – Мышкин – Ярославль – Городец – Н. Новгород – Свияжск – Казань – Болгар – Тетюши – Чебоксары (Июшка-Ола) – Чкаловск – Кострома – Калезин (Кашин) – Москва

30.07.2023 – 13.08.2023 «ВОТЧИНА СТРОГАНОВЫХ» от 72 599 р.  
Москва – Н. Новгород – Чебоксары – Елабуга – Чайковский – Пермь (Верхотурье – Невьянск – Екатеринбург – Ганина Яма – Ильинский/Кунгурская г.) – Березники (Усолье – Соликамск/Чердынь) – Казань – Махарево – Москва

14.08.2023 – 20.08.2023 «Я НЕ ЗНАЮ, ГДЕ ВСТРЕТИТЬСЯ НАМ ПРИДЕТСЯ» от 21 199 р.  
Москва – Углич – Горьки (г. Маура) – Кузино (музей-заповедник) – Череповец (Белозерск) – Ярославль (Ростов Великий) – Тулаев – Калезин – Москва

20.08.2023 – 25.08.2023 «ЛЕТО, АХ, ЛЕТО! БУДЬ СО МНОЙ!» от 26 199 р.  
Москва – Калезин – Кострома (Ипатьевский монастырь) – Ярославль (Толга) – Мышкин (Марьиново) – Углич – Тверь (завод «Афанасий») – Москва

28.08.2023 – 09.09.2023 «СОЛОВЕЦКИЙ ЭКСПРЕСС» от 76 699 р.  
Москва – Углич – Кичи – Белооморск – Соловки (2 дня) – Архангельск – Сосновец – Повенец – Мышкин – Москва

07.09.2023 – 22.09.2023 «АСТРАХАНСКИЕ ПРОСТОРЫ» от 67 499 р.  
Москва – Ярославль – Н. Новгород – Чебоксары – Тольятти – Самара – Саратов – Астрахань – Волгоград – Самара – Казань – Городец – Ярославль – (авто) Москва

10.09.2023 – 22.09.2023 «ЗДРАВСТВУЙ, МУРМАНСК, КОЛЬСКИЙ КРАЙ» от 91 699 р.  
Москва – Кичи – Повенец – тур вкл.: Мурманск – Териберка – Кемь – Соловки – Архангельск – Сосновец – Ярославль (авто до Москвы)

23.09.2023 – 04.10.2023 «БЕЛОМОРСКИЙ ЭКСПРЕСС» от 57 799 р.  
(Авто из Москвы) Ярославль – Повенец – Соловецкий архипелаг (3 дня: о. Кузова, Б. Зацкий) – Мышкин – Москва

СО СКИДКОЙ 14% + АКЦИЯ «ОТЛИЧНАЯ ЦЕНА 2024», ТЕЛ.: 8 (495) 241-23-64  
Действительно при наличии мест. Реклама

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns: МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ, TV1000, VIJU TV1000, ДОМ КИНО. Contains program listings for movies and series.

Table with columns: ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. Contains program listings for comedy and domestic films.

Table with columns: РУССКИЙ РОМАН, CINEMA, red .RED, ПЕТРО. Contains program listings for Russian romances and classic films.

Table with columns: СУББОТА!, СУББОТА!, ФЕНИКС ПЛЮС КИНО, CTC LOVE, TV 21 ВЕК. Contains program listings for weekend and classic TV shows.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю. Contains program listings for news, history, and current events.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns: 365 ДНЕЙ ТВ, HISTORY, VIJU HISTORY, ДОКТОР. Contains program listings for educational and documentary channels.

Table with columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!. Contains program listings for lifestyle, hunting, and fitness channels.





REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
17.00 «Тайны Чапман». (16+)	08.30 «Битва пикников». (16+)	00.00 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	07.00 Новости	02.05 «ТЕСТ НА ВЕРНОСТЬ». (16+)	
05.00 18.00 02.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)	06.00 Утренние гадания. (16+)	06.00 Идеальный ужин. (16+)	06.00, 14.25 «Спортивный интерес». (12+)	06.30 06.10 По делам несовершеннолетних. (16+)	
06.00 «С бодрым утром!» (16+)	08.30 «Битва пикников». (16+)	06.15 «Мультфильмы». (0+)	06.40 Дорожные войны. Лучшее. (16+)	06.30 Автоспорт. Дрэг-рейсинг. (0+)	07.55 Давай разведёмся! (16+)	
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	09.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)	09.15 Утренние гадания. (16+)	подборка топовых видеороликов - самое невероятное, что могло произойти на дороге с водителем или пешеходом. Смотрите «Дорожные войны»: лучше быть зрителем, чем участником!	07.00, 09.40, 12.55, 14.55, 17.00, 18.55, 20.55, 02.55 Новости	08.55 Тест на отцовство. (16+)	
09.00 «Засекреченные списки». (16+)	15.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)	11.15 Знаки судьбы. (16+)	07.15 Дорожные войны. (16+)	07.05, 15.30, 20.20, 23.00 Все на Матч!	11.10 23.15 «Понять. Простить». (16+)	
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	20.00 «ОТКРЫВАЙ, ПОЛИЦИЯ!» (16+)	12.20 Мистические истории. (16+)	09.10 Улётное видео. (16+)	09.45 Автоспорт. «Шёлковый путь». (0+)	12.25 00.20 «Порча». (16+)	
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	22.00 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (16+)	13.30 Охотники за привидениями. (16+)	10.30 «СОЛДАТЫ-13». (12+)	10.05, 12.35, 23.40 Специальный репортаж. (12+)	12.55 00.45 «Знахарка». (16+)	
13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	США, Великобритания, Болгария, 2015 г. Боевик. В ролях: Джерард Батлер, Аарон Экхарт, Морган Фриман, Анджела Бассетт. Действие фильма начинается в Лондоне, где премьер-министр Великобритании погибает при загадочных обстоятельствах.	14.30 Вернувшиеся. (16+)	16.30 Улётное видео. (16+)	10.25 Футбол. Кубок PARI Премьер. (0+)	13.30 01.10 «Верну любимого». (16+)	
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	00.00 «СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО СЛЕВИНА». (16+)	15.30 Гадалка. (16+)	20.00 Решала. (16+)	13.00 «Есть тема!»	14.05 01.40 «Голоса ушедших душ». (16+)	
15.00 «Неизвестная история». (16+)	02.00 «Импровизация. Команды». (16+)	17.15 «Слепая». (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	15.00, 03.00 «Кто кого?» (12+)	14.40 05.20 «Преступления страсти». (16+)	
17.00 03.10 «Тайны Чапман». (16+)	03.30 «Студия «Союз». (16+)	19.00 Вернувшиеся. (16+)	02.45 Решала. (16+)	16.30 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. (0+)	19.00 «ХРУСТАЛЬНАЯ МЕЧТА». (16+)	
20.00 «ВЕТРЕНАЯ РЕКА». (16+)	05.05 «Импровизация». (16+)	20.00 «АМНЕЗИЯ». (16+)	05.10 Идеальный ужин. (16+)	17.05 «Марадона. Смерть бога». (16+)	Украина, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Марина Митрофанова, Кирилл Дыцевич. Надя - обычная студентка, которая живёт в маленьком провинциальном городке.	
22.00 «Смотреть всем!» (16+)		22.00 «ИСТОРИК». (16+)		19.00 Профессиональный бокс. (16+)		
00.30 «МОТЕЛЬ». (18+)		В грузовом холодильнике обнаружен труп девушки с татуировкой-ласточкой, который повисел там подвешанный к стене. По словам охранника, арендатор контейнера выглядел довольно приметно...		21.00 Бильярд. «BetBoom Кубок Чемпионов». Финал. Пр.тр.		
		00.00 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)		00.00 «Лошадиная сила». (12+)		
		01.00 «Знахарки». (16+)				
		04.00 «Тайные знаки». (16+)				
		05.30 «Мультфильмы». (0+)				

## ГАРДЕРОБ

Свободная, не сковывающая движений одежда с обилием карманов – это визитная карточка стиля карго.

Кому подходит этот стиль? Поговорим сегодня об этом.

Cargo в переводе с английского – груз, грузчик. Представителям этой профессии требуется одежда, в которой удобно работать: просторная, мешающая легко и непринужденно делать свое дело. И конечно, у каждого грузчика всегда с собой определенный набор инструментов, для которых нужны карманы, много карманов.

Стиль карго – свободный, раскрепощенный, максимально удобный и функциональный.



# Выбираем стиль карго

## Особенности стиля

Максимальное удобство и функциональность обеспечивают стилю карго свободный крой, многослойность и практичность. Обилие карманов – накладных и врезных, больших и маленьких, расположенных в самых неожиданных местах – позволяет обходиться без сумки.

Брюки и юбки в стиле карго никогда не сидят жестко, они в прямом смысле висят на бедрах. Для фиксации одежды используются разнообразные шнуровки, в том числе и сквозь кулиски. Платья и блузы в стиле карго отличаются, помимо свободного кроя, интересной формой декольте, часто имеющего как бы несочетаемые детали.

Украшений из драгоценных металлов и камней этот стиль не приемлет. А вот броская бижутерия, широкие цепочки или простые бусы из деревянных шариков будут кстати.

## Кому идёт карго

Свободный крой и обилие карманов отлично скрывают лишнее, поэтому дамам весомых достоинств следует присмотреться к стилю карго. Единственное, на что стоит обратить внимание, это накладные карманы по бокам, которые могут визуально еще более расширить бедра – одежду с такими карманами лучше не надевать. Ну а всем, кто не может похвастаться пышными формами, стиль карго можно выбирать, что называется, с закрытыми глазами – никаких противопоказаний к этому нет.

## Приверженцы стиля карго – кто они?

Стиль карго обожают раскрепощенные индивидуалы – те, чей девиз: «Не быть, как все». Одеваясь непринужденно, легко почувствовать себя свободным художником, рубашкой-парнем и т.п. Стиль карго демонстрирует, что человек, его выбирающий, внутренне свободен, обладает хорошим чувством юмора и всем условиям предпочитает удобство и комфорт.



– Как у тебя дела с Джеком, доченька?  
– Спорим по мелочам.  
– Каким же?  
– Я хочу быть на свадьбе в белом платье, а он вообще жениться не хочет...

## Карго-карманы

Самое интересное в стиле карго – это карманы. Как мы уже упоминали, они могут быть самыми разнообразными и встречаться в самых неожиданных местах. Например, карман может быть закреплен на поясе и свободно свисать вниз, не будучи пришитым к полотну юбки или брюк. Такой карман выглядит как отдельный аксессуар и может быть выполнен из ткани контрастного цвета. Нередко он разделен на несколько секций.

Еще один необычный карман стиля карго – съемный. Такой карман не пришивается, а пристегивается к полотну одежды с помощью пуговицы или кнопки. При желании его можно быстро снять или навесить дополнительно один или несколько таких карманов. Как правило, такие «пристыжные» карманы оформляются особым образом: кружевами, бусинами, вышивкой, аппликацией и т.п.

Помимо свободно висящих и пристегивающихся карманов, на одежде карго могут быть карманы из другого, отличного от того, из которого пошито изделие, материала: кожи, замши, денима, вельвета, полиэтилена и т.д. Выглядит это очень интересно и свежо.

Светлана ИВАНОВА

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.25 Мультфильмы. (0+)
07.00 «Хитрая ворона».

VIJU TV 1000
06.25 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ».

VIJU TV 1000 РУССКОЕ
05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)

ДОМ КИНО
06.20 «Три ката». Мультсериал. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.15 «ОТЕЛЬ МУМБАИ: ПРОТИВ ОСТАТОК».

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
07.25 «ВНУК КОСМОНАВТА».

КИНОКОМЕДИЯ
00.40 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ».

РОДНОЕ КИНО
00.00, 01.00, 02.00 «КАМЕНСКАЯ».

РУССКИЙ РОМАН
08.15 «ПОСЛЕДНИЙ ДОВОД».

CINEMA
07.25 «ДЕЛО ХРАБРЫХ».

red .RED
06.00, 06.25 Путешествие по Западной Австралии.

РЕТРО
06.55 «ВОЛЧЬЯ СТАЯ».

суббота! СУББОТА!
05.00 «Маша и Медведь».

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ».

CTC LOVE
06.00 «Три ката». Мультсериал. (0+)

TV 21 ВЕК
07.00, 15.00, 23.00 «ГЛУБОКИЕ РЕКИ».

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00, 03.35 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА».

ПОБЕДА
04.30 «Путь к Победе».

ПЯТНИЦА
05.00, 05.40 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ».

Ю
05.05 «Маша и Медведь».

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
05.50 История образования в России. (12+)

VIJU HISTORY
06.30, 07.25 Первая мировая.

ДОКТОР
06.00, 12.45, 18.15, 23.40 О самом главном.

УСАДЬБА
07.25 У мангала. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.30, 18.35 Камский спиннинг.

ЖИВИ!
00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0.

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







REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 <p>01.00 «РЭМБО: ПОСЛЕДНЯЯ КРОВЬ». (18+)</p>	 <p>23.00 «Галустян плюс». (16+)</p>	 <p>12.30 Мистические истории. (16+)</p>	 <p>16.30 Утилизатор. (16+)</p>	 <p>09.45 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (0+)</p>	 <p>07.55 Давай разведёмся! (16+)</p>	
<p>05.00 18.00 03.50 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «БАНДИТКИ». (12+)</p> <p>21.50 «БЫСТРЫЙ И МЕРТВЫЙ». (16+)</p> <p>00.00 Соль. (16+)</p> <p>01.00 «РЭМБО: ПОСЛЕДНЯЯ КРОВЬ». (18+)</p> <p>02.35 «РЭМБО-4». (16+)</p>	<p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)</p> <p>15.45 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (16+)</p> <p>20.00 «Комеди Клуб». (16+) В 2005 году в эфир TNT вышел первый выпуск проекта, который за годы своего существования изменил представления о юморе. Сегодня Comedy Club - это больше, чем одно из самых популярных шоу в стране.</p> <p>23.00 «Галустян плюс». (16+) Премьера! Михаил Галустян перевоплотится в новых и любимых зрителями персонажей. Каждый эпизод шоу состоит из скетчей, которые показывают разные социальные и бытовые темы в комедийном ключе.</p> <p>00.00 «СТАС». (16+)</p> <p>01.40 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>03.20 «Студия «Союз». (16+)</p> <p>04.50 «Импровизация». (16+)</p>	<p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.15 Секреты здоровья. (16+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>12.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)</p> <p>12.30 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Гадалка. (16+)</p> <p>14.30 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.00 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)</p> <p>17.15 «Слепая». (16+)</p> <p>19.00 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>20.00 «ПАССАЖИР». (16+) США, Франция, 2018 г. Боевик.</p> <p>22.00 «ОХРАННИК». (16+)</p> <p>00.00 «ВРЕМЯ ПСОВ». (18+)</p> <p>01.45 Мистические истории. (16+)</p> <p>05.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>06.40 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>07.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>10.30 «СОЛДАТЫ-13». (12+)</p> <p>16.30 Утилизатор. (16+) Ржавые банки на колесах захламляют городские дворы. Команда «Утилизатора» безжалостно уничтожит ненужное железо!</p> <p>19.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>22.00 «ПРИТХВИРАДЖ». (16+) Индия, 2022 г. Военная драма. В ролях: Акшай Кумар, Санджай Датт. О легендарном царе Притхвирадже III, который во второй половине XII века правил большим царством на севере современной Индии.</p> <p>01.00 «+100500». (18+)</p> <p>04.50 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>05.30 Утилизатор. (16+)</p>	<p>06.00 «Третий тайм». (12+)</p> <p>06.30 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. (0+)</p> <p>07.00, 09.40, 21.25, 02.55 Новости</p> <p>07.05, 17.30, 19.10, 20.40, 00.00 Все на Матч!</p> <p>09.45 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (0+)</p> <p>10.05 «Небесная грация». (0+)</p> <p>10.25 Лёгкая атлетика. Кубок России. Пр.тр. Футбол. Россия - Иран. Товарищеский матч. Женщины. Пр.тр.</p> <p>17.55 Пляжный футбол. ЦСКА - «Краснодар-ЮМР». OLIMPBET ЧР. Пр.тр.</p> <p>19.25 Пляжный футбол. «Локомотив» - «Спартак». OLIMPBET ЧР. Пр.тр.</p> <p>21.30 Смешанные единоборства. Пр.тр.</p> <p>00.55 Автоспорт. (0+)</p> <p>01.55 «Спортивный детектив». (12+)</p>	<p>06.30 06.05 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.55 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.55 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.10 22.45 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.25 00.00 «Порча». (16+)</p> <p>12.55 00.25 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 00.50 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 01.20 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 05.15 «Преступления страсти». (16+)</p> <p>19.00 «ПОРТРЕТ ЛЮБИМОГО». (16+) Россия, 2016 г. Мелодрама. В ролях: Алексей Демидов, Марина Правкина. В провинциальном городе живут две сестры, воспитанные без отца, одной матерью.</p> <p>01.45 «ДЕНЬ СЯТОГО ВАЛЕНТИНА». (16+)</p> <p>05.05 «6 кадров». (16+)</p>	

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 10 ПО 16 ИЮЛЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 10 ПО 16 ИЮЛЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
У Овнов появится множество разнообразных вариантов дальнейшего развития событий. Вам необходимо приструнить свои желания и не выходить за рамки приличия. Не пытайтесь убить сразу двух зайцев одним выстрелом, помните, что это требует особой ловкости.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Звезды настоятельно рекомендуют Львам проявлять больше активности. Приветствуются занятия спортом на свежем воздухе. Чтобы навести порядок в мыслях, начните с наведения порядка в своем доме, избавляясь от ненужных вещей шаг за шагом.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Стрельцам стоит быть осторожными в своих суждениях. Не торопитесь делать выводы, эта неделя полна противоречий, легко ошибиться и принять за правду то, что ею не является. Старайтесь сохранить добрые отношения с родственниками. Берегите себя.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Настроение Водолеев будет неустойчивым. Скорее всего, вы не смогли полностью расслабиться в прошлые выходные. Самое время наверстать упущенное. Переступайте через отрицательные впечатления, но храните полезные уроки, которые удалось извлечь из жизненной ситуации.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Тельцов могут ждать разочарования и неудачи не только на работе, но и в личной жизни. Если вы немного замкнуты в себе, пора раскрыться. Возможно, ваши родственники и друзья смогут порадовать интересными новостями. Отличным решением станет поездка за город.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
Девы на пике своих возможностей. Особенно проявятся лидерские таланты и готовность взять на себя груз ответственности. Окружающие тоже почувствуют в вас жилку руководителя и потянутся за советом. Высока вероятность завязывания новой дружбы.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Потеря тонуса и нехватка энергии у Близнецов будут ощущаться с начала недели. Все, чем бы вы ни занимались, может не приносить сразу желаемых результатов. Не переживайте, всему свое время. Романтический ужин при свечах подарит ощущение нужности.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Весы должны быть открыты для реализации своего творческого потенциала. Учитесь получать удовольствие от процесса. Помните, перед вами может открыться прекрасная перспектива. Возможно, вы решите использовать хобби как способ заработка.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
На этой неделе в Раках горит огонь, который трудно потушить, и он отразится на всех поступках. Старайтесь направлять свою активность исключительно в конструктивное русло. Также вас ожидает много открытых бесед с людьми, которые даже не являются вашими друзьями.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
У Скорпионов отличный период, чтобы насладиться домашним комфортом, например, отдохнуть с близкими. Если вы много работали в последнее время, это возможность дать себе передышку и восстановить силы. Отличный вариант – прогулки по парку.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
У Козерогов гармоничный и позитивный период. В такие дни лучше проводить время в кругу семьи, чтобы вместе наполниться положительными эмоциями. О вас могут вспомнить старые друзья, старайтесь не отказывать им во встрече. А пикник на природе принесет радость всем.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
У Рыб наступает период успехов и достижений. Поспешите поделиться ими с кем-то из близких. Наверное, они смогут оценить их по достоинству. Однако, если не найдете единомышленников, не расстраивайтесь. Возможно, в этом направлении придется двигаться в одиночку.

**ЗАМУЧИЛИ ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ И НЕДЕРЖАНИЕ? ВЫХОД ЕСТЬ!**

до 20 ИЮЛЯ ПЕНСИОНЕРАМ -20%



Частое мочеиспускание вызывают следующие заболевания мочеполовой системы:

- недержание мочи;
- аденома предстательной железы;
- простатит, цистит, уретрит;
- мочекаменная болезнь;
- слабость мышц стенок мочевого пузыря.

Нужно вовремя принять меры и заранее позаботиться о своем здоровье. Не медлите и обратитесь за помощью к специалисту. Не отказывайте себе в здоровой, сексуально активной жизни в любом возрасте.

**УРОСТИМОЛ — поможет отрегулировать функции репродуктивной, мочевыделительной эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной систем, поддержит иммунитет.**

**УРОСТИМОЛ – ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ**

Обратиться за консультацией можно по телефону **8 (800) 600-57-56 8 (495) 136-59-66**

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.10 «ЗАБЫТАЯ МЕЛОДИЯ ДЛЯ ФЛЕЙТЫ». (16+)

ТВ1000 VIJU TV1000

06.05 «Замбезия». Мультфильм. (6+)

ТВ1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

06.45 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)

МИР

05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)

ПОБЕДА

04.50 «Путь к Победе». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00, 05.40 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)

Ю

05.05 «Мама и Медведь». Мультсериал. (0+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.30 «СВЕТ МОЕЙ ЖИЗНИ». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

07.30 «БОЙ С ТЕНЬЮ-2: РЕВАНШ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.45 «ПРОСТУШКА». (16+)

РОДНОЕ КИНО

00.30, 01.30 «КАМЕНСКАЯ». (16+)

365 ДНЕЙ ТВ

05.40 В поисках утраченного искусства. (12+)

HISTORY VIJU HISTORY

06.00 100 чудес света. (16+)

ДОКТОР

06.00, 12.35, 18.10, 23.50 О самом главном. Причины покальвания и онемения. (12+)

РУССКИЙ РОМАН

07.25 «БЕЛАЯ ВОРОНА». (12+)

CINEMA

06.30 «ТАКСИ-4». (16+)

red .RED

06.00, 06.20 Путешествие по Западной Австралии. (16+)

РЕТРО

07.00 «ОСЕННИЙ ПОДАРОК ФЕЙ». (6+)

УСАДЬБА

08.35 Квас. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.00, 06.15, 07.20, 12.00, 12.15, 13.20, 18.40, 18.55, 20.00, 00.35, 00.45, 01.50 Давай заручимся! (12+)

ЖИВИ!

00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)

суббота! СУББОТА!

05.00 «Мама и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

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

СТС LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

TV 21 ВЕК

07.00, 15.00, 23.00 «СЕНТ-АМУР: УДОВОЛЬСТВИЯ ЛЮБВИ». (16+)





REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
 15.00 «СОВБЕЗ». (16+)	 15.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)	 07.45 «Король сафари». (6+)	 03.00 Супершеф. (16+)	 07.05 Все на Матч!	 22.55 Скажи, подруга. (16+)
05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+) 09.00 «Минтранс». (16+) 10.00 Самая полезная программа. (16+) 11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+) 15.00 «СОВБЕЗ». (16+) 17.00 «Документальный спецпроект». (16+) 18.00 «Засекреченные списки». (16+) 19.00 <b>«ВОССТАНИЕ ПЛАНЕТЫ ОБЕЗЬЯН».</b> (16+) США, 2011 г. Фантастический боевик. В главных ролях: Джеймс Франко, Фрида Пинто, Джон Литгоу, Брайан Кокс. 21.00 <b>«ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН: РЕВОЛЮЦИЯ».</b> (16+) 23.30 <b>«ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН: ВОЙНА».</b> (16+) 02.15 <b>«МОТЕЛЬ».</b> (18+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+) 09.00 «Битва экстрасенсов». (16+) 15.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+) Участники самого мистического шоу страны продолжают проходить свои первые серьезные испытания. Кто-то откроется для скептиков и для зрителей с неожиданной стороны... 21.00 «Музыкальная интуиция». (16+) 23.00 «Женский стендап». (18+) 00.00 «Такое кино!» (16+) 00.30 <b>«СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО СЛЕВИНА».</b> (16+) 02.30 «Импровизация. Команды». (16+) 03.30 «Импровизация. Команды. Дайджест». (16+) 04.20 «Студия «Союз». (16+) 05.50 «Импровизация». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 07.45 «Король сафари». (6+) 09.30 Вкусно с Ляйсан. (16+) 10.00 Женский журнал ТВ-3. (16+) 11.00 <b>«ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА».</b> (16+) 15.00 <b>«СТРЕЛА ВОЗМЕДИЯ».</b> (16+) 17.00 <b>«ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ».</b> (16+) США, 2013 г. Боевик. В ролях: Джейсон Стэйтем, Джеймс Франко. Фил Брокер - успешный агент по борьбе с наркотиками. После очередной спецоперации под прикрытием он решает отойти от дел - уезжает с дочерью в глубинку, где планирует начать новую жизнь. 19.00 <b>«13-Й РАЙОН: УЛЬТИМАТУМ».</b> (16+) 21.00 <b>«Я, АЛЕКС КРОСС».</b> (16+) 23.00 <b>«ПАССАЖИР».</b> (16+) 01.00 «Тайные знаки». (16+) 05.30 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Утилизатор. (16+) 09.30 <b>«СОЛДАТЫ-13».</b> (12+) Россия, 2004-2013 гг. В ролях: Иван Моховиков, Александр Лымарев, Алексей Маклаков, Алексей Ошурков, Ольга Фадеева, Борис Щербakov, Роман Мадянов. Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идет о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине. 20.30 <b>«+100500».</b> (16+) Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для «Че!». 00.00 iТопчик-2. (16+) 01.00 iТопчик. (16+) 02.00 «+100500». (18+) 03.00 Супершеф. (16+) 05.30 Утилизатор. (16+)	06.00 Смешанные единоборства. ONE FC. Пр.тр. 06.30 «Наши иностранцы. Дайджест». (12+) 07.00, 09.30, 22.00 Новости 07.05, 22.05 Все на Матч! 09.35 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (0+) 09.55 Лёгкая атлетика. Кубок России. Пр.тр. 13.30 Футбол. «Нефтчи» (Азербайджан) - «Фенербахче» (Турция). Кубок PARI Премьер. Пр.тр. 16.00 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - ЦСКА. OLIMPBET Суперкубок России. Пр.тр. 19.55 Бокс. Кубок Победы. Финал. Пр.тр.а 22.50 «Ярцев. Вечное сияние». (12+) 23.55 Автоспорт. Дрэг-рейсинг. (0+) 00.25 Футбол. Пр.тр.	06.30 <b>06.15 «ИСТЕРЗАННАЯ».</b> (16+) Турция, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Улаш Туна Астепе, Синан Тузджу. В юности отец Нефес выдал её за богатого и властного мужчину, получив за дочь деньги... 11.40 <b>«ТЕНЬ ПРОШЛОГО».</b> (16+) 15.35 <b>«ПАРФЮМЕРША».</b> (16+) Россия, 2013 г. Мелодрама. В ролях: Мария Куликова, Семен Шкаликов. На должность директора провинциальной парфюмерной фабрики претендуют двое. Наталья - главный технолог, мечтающий о возрождении предприятия и создании новой коллекции духов. 22.55 Скажи, подруга. (16+) 23.10 <b>«МОЯ МАМА».</b> (16+) 02.50 <b>«ВРЕМЯ СЧАСТЬЯ».</b> (16+) 04.30 «6 кадров». (16+) 04.40 «Преступления страсти». (16+)

### ЧИСЛОВОЙ КРОССВОРД

В числовом кроссворде все буквы заменены на числа. Одинаковым буквам соответствуют одинаковые числа, различными - разными. Одно слово уже вписано в сетку.

9	2	11	1	8	4		15		1		10		
6		2		12		1	6	13	5	4	1	2	
13	6	12	11	6	10		22		9		4		
7		4		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
18	23	8	4		14		8		3		13		
1		16	2	9	6	4		10	6	13	1	2	
		14		10		6		14	2	19		2	
11	8	18	10	24	9	25		14		15		10	
		9		4		21		13	6	7	2	9	5
1	4	8	6	16	6	9		20		4		15	
		5		17		12	2	9	17	2	11	5	11
10	1	20	1	2		4		1		5		2	
		2		2		15	2	14	2	12	4	5	7

По горизонтали: Танкер. Копирка. Поднос. Кабриолет. Ящер. Затор. Сопка. Май. Неясить. Полати. Креозот. Датчанин. Скука. Гамадрил. По вертикали: Топляк. Надрез. Едок. Гофре. Китобой. Скрепка. Самоотвод. Рассрочка. Самоучка. Метрика. Гарнир. Сигнал. Тара.

## СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

### ВЕСЬ СПЕКТР УСЛУГ

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

#### ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

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

ТОЛЬКО ДО 15.08.2023!!! **34 000 р.**

- Консультация, составление комплексного плана лечения.....**бесплатно**
- Пломба светоотверждаемая Composite.....**950 р.**
- Циркониевая коронка (КНР).....**9900 р.**
- Винир E.max.....**12800 р.**
- Съемный протез (отечественный) под ключ.....**14000 10900 р.**
- Профессиональная гигиена зубов (Air Flow + ультразвуковая чистка + полировка эмали).....**2990 р.**
- Панорамный рентген.....**470 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D.....**2500 790 р.**

\* Акция до 15.08.2023. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник.

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

м. «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  
 м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27  
 м. «Проспект Мира», Олимпийский проспект, д. 22, (495) 181-01-01 (ЭТА-СТОМ)  
 ООО «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. ООО «ЭТА», Лиц. № ЛО 77-01-020888 15 декабря 2020 года Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА









REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>05.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Самая народная программа». (16+)</p> <p>09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>10.30 «Наука и техника». (16+)</p> <p>11.30 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>13.00 «ПЛОХАЯ КОМПАНИЯ». (16+)</p> <p>15.15 «БАНДИТКИ». (12+)</p> <p>17.00 «УМЕРЕТЬ ЗА ДОЛЛАР». (16+)</p> <p>Канада - США, 2022 г. Вестерн. В ролях: Кристоф Вальц, Уиллем Дефо. Знаменитый охотник за головами сталкивается со своим заклятым врагом...</p> <p>19.00 «ЗАСТУПНИК». (16+)</p> <p>21.10 «МЕСТЬ БАНШИ». (16+)</p> <p>23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)</p>	<p>09.30 «Экстрасенсы ведут расследование». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)</p> <p>09.00 «Битва пикников». (16+)</p> <p>09.30 «Экстрасенсы ведут расследование». (16+)</p> <p>10.00 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>19.00 «Выжить в Дубае». (16+)</p> <p>Ради победы и приза в 10 миллионов рублей двум командам - звёздной и народной, - придется пройти все испытания, которые только может готовить пустыня.</p> <p>21.00 «Шоу Воли». (16+)</p> <p>22.00 «РЕПРОДУКЦИЯ». (16+)</p> <p>00.00 «РЕАЛЬНЫЕ УПЫРИ». (16+)</p> <p>01.45 «Я тебе не верю». (16+)</p> <p>03.10 «Импровизация. Команды. Дайджест». (16+)</p> <p>04.50 «Студия «Союз». (16+)</p> <p>06.30 «Импровизация». (16+)</p>	<p>08.00 Вкусно с Ляйсан. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>07.00 Женский журнал ТВ-3. (16+)</p> <p>08.00 Вкусно с Ляйсан. (16+)</p> <p>08.30 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.00 Секреты здоровья. (16+)</p> <p>09.15 «Принцесса и дракон». (6+)</p> <p>11.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)</p> <p>15.00 «ЭКСПАТ». (16+)</p> <p>17.00 «13-й РАЙОН: УЛЬТИМАТУМ». (16+)</p> <p>Франция, 2009 г. Боевик. В ролях: Сирил Раффаэлли, Давид Белье. Прошло три года. Стена, отделяющая пригород от столицы, стала больше...</p> <p>19.00 «ДОСПЕХИ БОГА: МИССИЯ ЗОДИАК». (12+)</p> <p>21.45 «ПОБЕГ ИЗ АФРИКИ». (16+)</p> <p>23.30 «СТРЕЛА ВОЗМЕДИЯ». (16+)</p> <p>01.15 «Странные явления». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>09.30 «СОЛДАТЫ-13». (12+)</p> <p>06.00 Утилизатор. (16+)</p> <p>Ведущий проекта Юрий Сидоренко продолжит избавлять города России от автохлама. Правила проекта остались прежними, но теперь к вопросам на автомобильную тематику добавится вопрос о родном городе участников.</p> <p>09.30 «СОЛДАТЫ-13». (12+)</p> <p>20.30 «+100500». (16+)</p> <p>Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для «ЧЕ!».</p> <p>Зачем волшебник гоняет на самокате, а Дарт Вейдер играет на волынке? Почему с потолка падают коты, а чайки едят слабительное?...</p> <p>23.30 «ПРИТХВИРАДЖ». (16+)</p> <p>02.15 Утилизатор. (16+)</p> <p>05.20 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p>	<p>06.00 Смешанные единоборства. UFC.</p> <p>06.00 Смешанные единоборства. Пр.тр.</p> <p>08.00, 09.30, 21.05 Новости</p> <p>08.05, 15.10, 16.40, 18.10, 21.10, 00.05 Все на Матч!</p> <p>09.35 «Команда МАТЧ». (0+)</p> <p>09.50 Автоспорт. «Шёлковый путь». (0+)</p> <p>10.10 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>10.30 Футбол. Olimpbet Суперкубок России. Обзор. (0+)</p> <p>11.00 «Уличные игры МАТЧ!». Пр.тр.</p> <p>13.55 Пляжный футбол. «Локомотив» - «Кристалл» OLIMPBET ЧР. Пр.тр.</p> <p>15.25 Пляжный футбол. ЦСКА - «Спартак». OLIMPBET ЧР. Пр.тр.</p> <p>16.55 Пляжный футбол. «Строгино» - «Крылья Советов». OLIMPBET ЧР. Пр.тр.</p> <p>18.45 Футбол. BetBoom МКС-2023. Пр.тр.</p> <p>21.55 Футбол. Чемпионат Бразилии. Пр.тр.</p> <p>00.50 Пляжный футбол. (0+)</p>	<p>23.05 «МОЯ МАМА». (16+)</p> <p>06.30 «ИСТЕРЗАННАЯ». (16+)</p> <p>11.15 «СЛЕДУЯ ЗА СЕРДЦЕМ». (16+)</p> <p>15.05 «ПОРТРЕТ ЛЮБИМОГО». (16+)</p> <p>Россия, 2016 г. Мелодрама. В ролях: Алексей Демидов, Марина Правкина. В провинциальном городе живут две сестры, воспитанные без отца, одной матерью.</p> <p>19.00 «БЕЛАЯ ЛИЛИЯ». (16+)</p> <p>Россия, 2022 г. Мелодрама. В ролях: Галина Безрук, Артём Карасёв, Игнат Акрачков. Лилия Федорова бросила карьеру певицы, выйдя замуж за выдающегося ученого - химика Алёшу. Лилия обожает своего мужа, счастлива с ним и мечтает о материнстве.</p> <p>23.05 «МОЯ МАМА». (16+)</p> <p>03.05 «ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ». (16+)</p> <p>04.35 «6 кадров». (16+)</p> <p>04.55 «Преступления страсти». (16+)</p>

## НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

На вызов Петрович решил пойти пешком – дерзкое ограбление антикварного магазина произошло на соседней улице. Его встретил хозяин – невысокий щуплый гражданин в элегантном сером костюме, явно очень дорогое.

– Средь бела дня! – возмущался антиквар. – Вы только подумайте, какая наглость!

– Вы, пожалуйста, не шумите, – сказал, представившись, Петрович. – Лучше расскажите подробно, что тут у вас произошло.

– Произошло ограбление, – антиквар сбавил тон, но всем своим видом выказывал возмущение. – У меня украли очень дорогую вещь, а меня самого чуть не убили.

– Это, конечно, абсолютное безобразие, но мне бы подробности.

– Хорошо, – буркнул антиквар. – Пойдемте, я вам покажу.

Магазин, как и всякая антикварная лавка, казался слегка пыльным, но был, тем не менее, чист, насколько это возможно. Однако ни разбитых витрин, ни каких-либо еще следов грабежа в магазине не было.

# Приключения золотой статуэтки



натку, которая выглядела уменьшенной копией магазина: такие же, но небольшие, стеллажи и полки, и даже такой же дубовый шкаф – только маленький и не облупленный.

Заметив удивленный взгляд Петровича, антиквар объяснил:

– Позвольте... – начал было Петрович, но антиквар раздраженно отмахнулся и пробурчал:

– Да не здесь, за мной идите, – и свернул за огромный дубовый шкаф, украшенный затейливой резьбой и облупленной позолотой.

За шкафом оказалась дверь в небольшую ком-

натушка для бумаг, а тот – платяной. У меня тут, в кабинете, все самое ценное, самое древнее. Храню для постоянных клиентов. А кое-что – и для себя. Вот, например, мой письменный стол – восемнадцатого века. На нем даже сукно сохранилось.

Письменный стол красного дерева, стоявший у стены, был массивен и важен. Толстые кривые ножки были выполнены в виде львиных лап. Под стать столу было висевшее над ним огромное зеркало, в оправе которого смотрели друг на друга две ослепленные львиные морды. По обе стороны от зеркала висели небольшие пасторальные пейзажи: слева – с пастушкой, справа – с пастушком.

– В полдень или чуть раньше у меня звонил телефон, – антиквар указал на старинный аппарат, стоящий на столе. – Я был в зале и пришел сюда на звонок. Как только я снял трубку, на меня набросились сзади и схватили за волосы.

– Их было двое? – спросил Петрович.

– Нет, один. Он схватил меня вот здесь, – антиквар приложил ладонь к затылку, – и приставил мне к горлу что-то холодное. Видимо, это был нож. Он, грабитель то есть, сказал, чтоб я не орал и чтоб открыл сейф.

– Где находится сейф?

– Вот здесь, за пейзажем с пастушкой.

– Что было в сейфе?

– Немного наличных, кое-какие побрякушки, но главное – золотая статуэтка Диониса работы Бенвенуто Челлини.

– Дорогая? – нахмурился Петрович.

Безумно! – воскликнул антиквар. – Шестнадцатый век, оригинальный Челлини – это самое настоящее сокровище!

– Понятно. И что вы сделали, когда вор приставил вам нож к горлу?

– Открыл сейф.

– И вы позволили ворю забрать его содержимое?

– А что еще я мог сделать?!

– Вы могли активировать сигнализацию.

– Я не мог, – уныло пробормотал антиквар. – Я

боялся пошевелиться! А потом он меня ударил, и я на какое-то время потерял сознание. А он убежал.

Ладно, – сказал Петрович. – Ну хотя бы описать грабителя вы можете? Нам нужно будет составить фоторобот.

– Как я могу его описать, когда он был сзади? – возмущался антиквар. – Я его не видел!

– Не видели? – Петрович, казалось, был удивлен таким ответом. – Кстати, застрахована ли золотая статуэтка? – вдруг спросил он.

– Разумеется! По сравнению с настоящей ценой, конечно, копейки, но...

– Но вы и их не получите, – посуровел Петрович. – А я привлеку вас к ответственности за попытку мошенничества.

**Виктория АНДРЕЕВА**

Почему Петрович не поверил антиквару?



Ответ читайте в следующем номере.

Ответ на загадку в № 26: Петрович не сказал Быкову, кто именно был пострадавшим, тем не менее, подозреваемый сам сказал, что это женщина.





Все объявления на правах рекламы

ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

ОКНА ОСТЕКЛЕНИЕ. Ремонт окон, балконов, жалюзи. ПВХ, евродерево. Сезонные скидки. 8 (495) 740-76-09

С НАМИ ТЕПЛО. УЮТНО. НАДЕЖНО! ОКНА ПВХ. Скидка до 57%. 8 (495) 745-29-54, 8-915-320-75-66

ОКОННЫЙ ЗАВОД ОКНА ПВХ ОСТЕКЛЕНИЕ. Немецкие окна, жалюзи. Скидка только до 31 июля. +7 (495) 532-71-88

Завод «СтройБалконСервис» ОКНА ПВХ. Заводское остекление. Скидка до 50%. 8-495-543-53-97

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

РЕМОНТ НА ДОМУ. Стиральных машин, Холодильников. Скидка до 50%. 8-495-109-33-56

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН. 8 (901) 519-52-48

РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, Холодильников, Электроплит. Скидка до 50%. 8 (495) 106-25-69

8 (495) 142-81-39, 8 (903) 796-14-08. Ремонт бытовой техники.

8 (495) 175-65-18, 8 (915) 168-60-58. Срочный ремонт на дому.

8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48. Ремонт холодильников.

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

ГЛАВСКАПКА. Награды, знаки, медали, монеты, банкноты, часы. 8 (903) 666-33-55

МосГорСкупка ДОРОГО КУПИТ! Иконы, Статуэтки Будды, Янтарь, фарфор, сервизы. 8-925-403-68-83

8 (967) 273-29-40 Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, мелочь 1961-93, фарфор, чугунные статуэтки, Касли, Будду, часы, сервизы, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканники, портсигары, самовары и др. КУПЛЮ ДОРОГО.

8 (916) 155-34-82 Елочные игрушки, кукол, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, пластинки и статуэтки из бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора: фотоаппараты, самовары, иконы, Янтарь. Весь Китай до 1965 года.

8 (903) 544-38-10 Коллекцию монет, значков, марок, фарфор, чугуна, статуэтки, Будду, наград. знаки, янтарь, подстаканники, портсигары, коронки, ювелир. изделия, золотые и серебрян. монеты, часы, столовое серебро, иконы, самовары, фото на картоне, открытки, книги, мельхиор. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД.

8 (963) 921-08-38 Книги, архивы, иконы, монеты Царской России и СССР, юбилейные рубли, знаки ударников, бижутерию, часы, янтарь, подстаканники, портсигары, коронки, мельхиор, столовое серебро до 350 руб./г, фотоаппараты, открытки, фото, фарфор. статуэтки, самовары. КУПЛЮ ДОРОГО, ВЫШЕ КАТАЛОГОВ. Тел.: 8 (963) 921-08-38, Дмитрий

АВТО

8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00 АВТОВЫКУП МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО!!! АВАРИЙНЫЕ, БИТЫЕ, ПОДЕРЖАННЫЕ автомобили всех марок купим ДОРОГО в день обращения.

8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93 СПАСИБО ЗА ЗВОНОК. КУПЛЮ советские и дореволюционные: книги, плакаты, афиши, документы, архивы, картины, графику, открытки, фото, приглашения, значки, игрушки, статуэтки, изделия из фарфора и любого металла.

8 (905) 796-72-32 Серебро столовое, коронки, ювелирку, янтарь, подстаканники, портсигары, фотоаппараты, самовары, мельхиор, монеты, банкноты, часы, бижутерию, значки, знаки, архивы, фото, открытки, статуэтки, сервизы, Касли, Федоскино, Палех, ёлочные игрушки, книги, картины. ДОРОГО, выезд и оценка сразу.

8 (905) 744-11-33 Сервизы, хрусталь, статуэтки, игрушки, куклы, значки, книги, фотоаппараты, военная форма, пластинки, выезд, оплата сразу. 8 (905) 744-11-33

8 (905) 643-72-12 Книги куплю, значки, ИКОНЫ, янтарь, СТАТУЭТКИ, подстаканники, самовары угольные, портсигары, Будды, шкатулки, монеты, ёлочные и детские игрушки СССР, открытки до 1940 г., фарфор, столовое СЕРЕБРО, фотоаппараты, часы и прочее. Оплата сразу. Выезд бесплатно.

8 (985) 124-11-80 Купим самовары, картины, иконы, портсигары, бюсты, старинные награды, монеты, антиквариат. Военный антиквариат, форму военную и министерств СССР, наградные знаки, трофеи ВОВ, атрибутику СССР, и ВЧК-КГБ. Тел.: 8 (985) 124-11-80

ЗДОРОВЬЕ

НАРКОХЕЛП ЗАПОИ. Вызов нарколога на дом по Москве и Подмосковью. 8 (495) 776-30-03

ЗНАКОМСТВА

8 (985) 985-60-25 Устали от одиночества? Звоните! Знакомства для Москвы и Московской области. 8 (985) 985-60-25

КУПЛЮ ДОРОГО. Значки, монеты, банкноты, статуэтки, столовое серебро, архивы. Янтарь. Подстаканники, портсигары, нагрудные значки, А ТАКЖЕ ЛЮБУЮ СТАРИНУ. Тел.: 8 (929) 913-81-09, Алексей

Дорого куплю. Сервизы, посуду, цветное стекло, иконы, картины, фарфор, награды, столовое, ювелирное серебро, золотые коронки, коньяк времён СССР. Деньги сразу. Выезд бесплатный.

8 (925) 514-36-14 СЕРЕБРО, ФАРФОР, сервиз, статуэтки, предметы иск-ва. Елоч. игр. БИЖУТЕРИЮ. МАРКИ. Журналы, календари, афиши, грамоты, кубки, открытки, актёры, фото, фантики. НОТЫ. ТЕЛЕФОНЫ, магнитофоны, кассеты, СД. Воен. амуниции, масштаб. мод. машин, самолётов, ж. дорог, КУКОЛ, юбилей. руб., значки. Тел.: 8 (925) 514-36-14

Библиотеку домашнюю: собрание сочинений русских и зарубежных авторов, любую научную и техническую литературу по истории, философии, архитектуре, а также книги до 1917 г. Куплю. Выезд. Тел.: 8 (495) 721-41-46

8 (985) 724-42-35 Куплю ёлочные игрушки и посуду СССР. Тел.: 8 (985) 724-42-35, Екатерина

8 (495) 128-50-09 Книжки. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Тел.: 8 (495) 128-50-09

8 (495) 508-53-59 Модели авто, железную дорогу, старые фото, военную форму, генеральские вещи, фарфор, хрусталь, подстаканники, самовары, монеты, книги, иконы, янтарь, статуэтки, патефоны, фотоаппараты, хронометры, игрушки и духи СССР. Касли, солдатиков, кукол, часы, марки, открытки, документы, значки, этикетки, радиоаппаратуру, игровые приставки. Тел.: 8 (495) 508-53-59

8 (925) 585-40-56 Покупаю книги до 1945 г. от 1 000 руб. до 500 000 руб. Полки, библиотеки, техническую литературу, ноты, фото, архивы, открытки, живопись, фарфор, мебель, самовары, значки, статуэтки, бронзу, монеты, модели машинок, ёлочные игрушки, иудаики и любой антиквариат. Тел.: 8 (925) 585-40-56

НЕДВИЖИМОСТЬ

8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82 Квартиру/комнату СНИМУ у добропорядочных хозяев. Чистоту, порядок, своевременную оплату гарантирую. Срочно! Тел.: 8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82

8 (916) 916-16-51 Срочно ДЛЯ СЕБЯ куплю квартиру, комнату, можно без ремонта. Если есть проблемы и долги, помогу решить. Рассмотрю все варианты, возможен выкуп ипотечных и заложенных в банк квартир. Помогу с расселением и переездом. Звоните в любое время, договоримся. Мой телефон: 8 (916) 916-16-51, Мария

8 (909) 641-37-99 Срочно, сниму комнату или квартиру в любом районе Москвы. Тел.: 8 (909) 641-37-99

МЕБЕЛЬ

8 (968) 089-44-57 Абсолютно любой ремонт и обивка мяг. мебели. Кожаной, корпусной. Большой выбор тканей, кожи, кожзам. Замена различных механизмов, пружин. Нестандартная мебель. Тел.: 8 (968) 089-44-57

8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25 ПОДУШКИ ДЛЯ СОФЫ. Матрасы ортопедические, пружинные, беспружинные. Замена раскладушек в диване. Профессиональная ОБИВКА МЕБЕЛИ. Большой выбор мебельных тканей. Гарантия. Доставка бесплатно. svk-matras.ru. Тел.: 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25



Женщина только в том случае чувствует себя уверенно, когда она материально независима и успешна.

**В** современном мире мужчины больше не спасатель, не сильное плечо. Больше всего из нас сами себе и надежда, и опора, и платежная система по своим счетам.

Я никогда не ждала милости ни от природы, ни от окружающих. Просто наслаждалась жизнью, много работала, часто путешествовала, знакомилась с разными людьми и странами. Жила для себя любимой. И мужчин выбирала под созданный критерий: недолгосрочные отношения без обязательств и обременений.

## Гастроэтюд под красным соусом

К сорока годам я крепко стояла на ногах и в материальном плане, и в личных отношениях. Даниил был младше меня на десять лет, хотя внешне разница в возрасте абсолютно не ощущалась – своей внешностью и фигурой я затмевала двадцатипятилетних. Вместе нам было хорошо.

Меня не особо волновало нестабильное финансовое положение Дани. Нет, он не был альфонсом, работал в меру возможностей и призвания. Пробовал пробиться в модельном бизнесе, но там свои правила игры. Искал себя на литературном поприще, но знакомый издатель

# Чудеса случаются



**Т р о л ь !**  
В конце концов, я не твоя собственность. И вообще, ты давно на себя смотрела в зеркало? Злая, холодная стерва!  
– Да кем бы ты был без меня?! Я сотворила тебя, ничтожество! Потратила столько лет, денег! Подонок!..

Дома Даниил не ночевал. Он пришел в ресторан, где был заказан праздничный ужин, сел за стол и объявил при всех:  
– Поздравляю! Я долго ждал этого дня, и, наконец, он настал. Мы расстаемся!

А потом наклонился и тихо, с издевкой, прошепел мне в ухо:  
– Подобные объявления надо делать в публичном месте, чтобы женщина не смогла устроить скандал.  
Вот тут он просчитался. Я схватила салатницу и вывалила содержимое на его голову. А потом с наслаждением медленно стала поливать этот чудесный гастрономический этюд красным вином.

## «Мусор» из машины

Предательство Даниила выбило меня из привычной жизненной колеи, и я долгое время вообще не могла понять, как жить дальше. Вскоре на меня обрушилось новое испытание.

На одном из плановых медицинских осмотров, которые я проходила регулярно, было выявлено новообразование неясной этиологии. Дальнейшее обследование показало, насколько серьезным было заболевание.

– Шанс есть, но небольшой, – прямо сказал мне доктор. – Советую вам привести все дела в порядок.  
Хмурый дождливым утром, с настроением, соответствующим погоде, я села в машину и поехала в неизвестность. Я боялась своих мыслей, а потом поняла: это единственно верное решение.

Я знала эту дорогу наизусть: за тем перекрестком метров двести идет прямая трасса, а потом крутой поворот. На приличной скорости по мокрому шоссе вписаться в него практически невозможно. Перед глазами пролетела картинка страшной аварии...

Неожиданно впереди меня у обочины притормозила машина, и из приоткрывшейся двери вылетел мусорный мешок. Автомобиль газанул и скрылся, а мешок покатился прямо под колеса моей машины. Я резко нажала на тормоз.

Из разорвавшегося мешка на меня смотрели два темных глаза, из которых медленно скатывались то ли слезы, то ли капли дождя. Во взгляде этого маленького существа было столько боли, страха, безысходности! Несколько минут я сидела в оцепенении, а потом выскочила



Если долго и напрасно ищешь друга, возьми себе лучше собаку.  
Пифагор

из машины и бросилась к пакету.

Золотисто-рыжее существо с необыкновенными огромными глазами цвета спелой вишни взвизгнуло и оцетинилось, когда я стала освобождать его из плена. Передняя правая лапка была в крови.

– Не бойся, малыш, я тебя не обижу, – тихо прошептала я. – Все будет хорошо.

## Спасли друг друга

– У собаки сильный стресс, серьезная травма лапы, но самое печальное – опухоль в паху, – сказал мне доктор ветклиники после первого осмотра моего найденыша. – Выводы пока делать рано, нужны анализы, УЗИ...

– Делайте все возможное, я хочу ему помочь, – расплакалась я.

Псу становилось все хуже и хуже. Он оставался безучастным, не реагировал на еду, уколы, ласку.

– Собака не хочет жить, – вынес вердикт ветеринар. – Не каждому удается справиться с предательством. Его надо как можно быстрее оперировать, но в таком состоянии это бессмысленно. Ему нужна снотворная забота любящего человека, веру в доброту людей, тогда, может быть...

Внезапно я поняла, что надо делать, для чего, собственно, мне и было предоставлено оставшееся время. Подхватив на руки легкое тельце, повезла его домой.

Несколько суток я не отходила от собаки, но она продолжала угасать на глазах. Сердце мое разрывалось! Я не знала, как и чем могу еще помочь умирающему псу. Осторожно взяв в ладони его мордочку, пытаюсь заглянуть в остеклевшие глаза, прошептала:

– Если уйдешь ты, уйду и я. Мне тоже больше не за чем жить!

Вдруг я почувствовала, как горячий, сухой собачий язык коснулся моей руки.

Операция шла уже более двух часов. Я ждала, надеясь на чудо. Вышел усталый хирург:

– Сделали все возможное, но гарантий никаких. Сейчас пес под наркозом, лучше, если вы будете рядом, когда он очнется.

Я назвала его Оливером, что в переводе – воин из племени эльфов. Он и похож на озорного эльфа с огромными оттопыренными ушами. Период восстановления был очень сложным, но мы справились.

За все эти месяцы я совершенно не думала о своем собственном здоровье. Просто отпустила ситуацию. Когда пришли результаты анализов, врач с удивлением их мне озвучил:

– Такое редко случается, но ваш организм необычайно образом сам справляется с болезнью. Конечно, мы будем вас наблюдать. Удивительный случай! Просто необъяснимое чудо!

Я знала объяснение. Его имя было Оливер. Мой маленький эльф Олик.

ВЕРА

**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)



## То ли рыба, то ли нет

Многим известно, что рыбы используют жабры для дыхания в воде. Но мало кто знает, что некоторые виды могут дышать и воздухом. Например, электрический угорь и лунная рыба имеют внутри себя органы, аналогичные легким, что позволяет им дышать воздухом при недостатке кислорода в воде.



## Вот так листик!

Помните, Василий Кузякин из фильма «Любовь и голуби» обещал младшей дочери привезти с юга веточку пальмы? Хорошо, что ребенок не попросил веточку рафии! У этого растения из семейства пальмовых листья настолько велики, что не влезают ни в один чемодан. Они могут достигать 25 метров в длину!



## Писать нельзя остановиться

Для одних написать письмо, объяснительное или сочинение – мучительная задача. А другим только дай перо в руки. Например, писательница-романист Барбара Картленд в 1983 году удивила весь мир тем, что выпустила за 365 дней 26 романов! А всего за жизнь Барбара написала более 700 книг, из которых более 100 публикуются и в настоящее время, спустя 23 года после ее ухода.



## Кто на свете всех сильнее?

Когда в 2016 году британский спортсмен Эдди Холл установил рекорд по поднятию штанги в становой позе, казалось, что побить его уже нереально. На соревнованиях, проходивших в Лондоне, атлет поднял штангу весом 500 килограммов. Однако титул самого сильного человека в мире Эдди носил лишь четыре года. В 2020 году его рекорд был побит. Хафтор Джулиус Бьернсон из Исландии поднял штангу весом 501 кг.

Светлана СИДОРЧУК

Хрустящий пупырчатый огурчик прямо с грядки – едва ли не главная примета лета.

**О**гурец прекрасен и в салатах, и в солениях, и в качестве увлажняющей маски. Кроме того, этот овощ просто обожают диетологи, ведь он самый низкокалорийный из всего, что растет в наших огородах.



**Что внутри? Посмотри!**

Несмотря на то что на 96 % огурец состоит из воды, оставшаяся 4 % – настоящая кладовая полезных веществ. Тут и витамины (А, В1, В2, В5, В6, В9, С, Е, Н, РР, бета-каротин, холин), и минералы (калий, кальций, магний, фосфор, натрий, фтор, молибден, алюминий, кобальт, цинк, медь, марганец, кремний, хлор, хром, железо), и пищевые волокна, а также моно- и дисахариды, стерины, органические кислоты. При этом энергетическая ценность 100 г мякоти огурца – всего 16 ккал (0,8 г белков, 0,1 г жиров, 2,5 г углеводов). Диетологи считают, что огуречная диета – самая полезная и безопасная.

**Сосед – соседскому мальчишке.**

- А подскажи, кем работает твой папа?
- Он солист.
- А где он поёт?
- Он не поёт, он солил огурцы, помидоры и капусту...



### ОГУРЕЧНЫЕ ИСТОРИИ

#### И кровь остановить, и в рот положить

Целебные свойства огурца описаны во многих древних источниках по врачеванию. В частности, в русских травниках XVII века огурец рекомендован для лечения ожогов и остановки кровотечений.

В пищу же огурцы употребляют как минимум с IV тысячелетия до нашей эры. Считается, что именно в это время на родине огурца, в Древней Индии, начали культивировать этот овощ. Точно известно, что выращивали огурцы и в Древнем Египте. А вот первые парники для круглогодичного выращивания огурцов появились в Древнем Риме. Кстати, и древние римляне, и древние греки выращивали огурцы не только в качестве еды, но и в медицинских, а также в косметических целях.

На Руси же огурец появился только в XVI веке, будучи привезенным из Византии. В отличие от, например, картофеля, огурец, что называется, сразу прижился ко двору и быстро распространился по всем территориям, где была возможна его культивация.

**27 июля – Международный день огурца**

День огурца впервые был проведен в 2001 году на базе Владимиро-Суздальского музея-заповедника. Место проведения было выбрано не случайно – Суздаль считается огуречной столицей России. В 2023 году 15 июля в городе уже в 21-й раз будет проходить это событие. Кроме традиционной засолки и праздничных «малосольных танцев» гостям предлагают даже варенье из огурцов.

# Огурцы – в каждом деле молодцы



### Огуречные маски

**Для лица:**

Свежий огурец натереть на терке (или нарезать очень тонкими кружками), нанести получившуюся кашицу на лицо и шею. Через 10-15 минут кашицу (или кружочки) снять, лицо ополоснуть водой комнатной температуры.

**Для огрубевших стоп:**

Свежий огурец (подойдет и желтый переросток) натереть на терке, приложить к стопам и обернуть пищевой пленкой. Можно на этом закончить и смыть маску через 30-40 минут. Но лучше надеть поверх пленки х/б носки и такое же время походить в этой маске. Делать это надо предельно осторожно – будет очень скользко! По окончании процедуры ноги сполоснуть прохладной водой и смазать очень тонким слоем любого растительного масла.



### Такие разные родственники

Родом огурец из семейства тыквенных, поэтому родственников у него не счесть. Например, мелотрия шершавая (или мини-огурец) – мощная лиана родом из Африки. У себя на родине мелотрия является многолетним растением, в нашей стране культивируется как однолетник. Плоды мелотрии действительно похожи на крошечные огурцы.

Еще один родственник огурца, родом из Индии, – момордика (или индийский огурец). Это овощ весьма экзотического вида – будто огурец, сплошь покрытый бородавками, – можно выращи-

вать даже на окне, поэтому момордика очень популярна у наших огородников.

Не менее экзотично выглядит выходец из Юго-Восточной Азии – змеевидный огурец (трихозант). Внешне его плоды действительно похожи на зеленых извивающихся змей.

Из того же региона происходит еще один родственник огурца – тладианта сомнительная, или красный огурец. Желтые цветки этой мощной лианы напеминают тюльпаны, а плоды действительно похожи на огурцы.

Интересно, что в молодом возрасте плоды тладианты, как и огурцы, используют для консервации – в основном, для засолки. Но когда размер плодов достигает 15 см, они начинают краснеть и наливаются... сладостью. Зрелые плоды тладианты сомнительной используют для изготовления джемов, конфитюров и других сладких заготовок.



### Варенье из огурцов

Русская кухня. На 4 персоны

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г огурцов (лучше переросших)
  - 1 лимон
  - 300 г сахара
  - 5-6 веточек свежей мяты
- Калорийность (на 100 г): 135 ккал.

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Огурцы очистить, разрезать пополам, удалить семена, оставшуюся мякоть нарезать тонкими ломтиками.
- 2 С лимона снять цедру на мелкой терке, выжать сок.



3 Мята (только листики) нарезать тонкой соломкой.

4 Сложить подготовленные огурцы, мяту, цедру и сок лимона в посуду для варки варенья, засыпать сахаром, оставить на 4-5 часов.

5 Поставить посуду на огонь, довести до кипения, варить до готовности (30-35 минут).

6 Переложить варенье в чистые банки, герметично закрыть, стерилизовать 20 минут.

### Неудивительно, что у огурца масса полезных свойств:

- обеспечивает нормальную работу ЖКТ, улучшает аппетит;
- увлажняет организм изнутри, восполняя недостаток жидкости;
- благотворно влияет на работу почек и нервную систему, улучшает сон, помогает преодолеть стресс;
- выводит из организма токсины и шлаки, помогает в борьбе с отеками;
- полезен для сердечно-сосудистой системы: участвует в регулировании кровяного давления, в снижении уровня холестерина в крови;
- облегчает боль при артрите и подагре, полезен для суставов;
- благотворно влияет на состояние кожи, волос и ногтей;
- освежает дыхание.

