

№27
(700)

ТВ-программа с 7 по 13 июля 2025 года

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

52
КАНАЛА
ТВ

**5 КАЧЕСТВ,
КОТОРЫЕ МЫ ИЩЕМ
В ДРУЗЬЯХ**

стр. 4

**СЕКРЕТЫ
БОГАТОГО УРОЖАЯ
МОРКОВИ**

стр. 14

**ОМЛЕТЫ
ДЛЯ ГУРМАНОВ**

стр. 10

**КАКОЙ ОБРАЗ
ПОДАРИТ
СТИЛЬ
САФАРИ**

стр. 9

**КАК ХРАНИТЬ
ЧАЙ И КОФЕ**

стр. 23

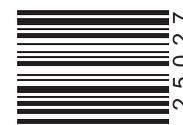
**АНАСТАСИЯ
КАЛАШНИКОВА**

**ЗАНИМАЙТЕСЬ СОБОЙ
И СВОИМ РАЗВИТИЕМ**

стр. 6

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА



ISSN 2226-6380

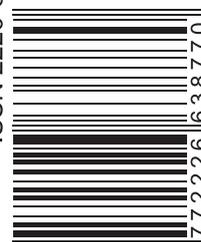


Фото телеканала ТНТ

9 772226 638770 25027

2025 год для актёра Ильи Носкова богат на премьеры. На экраны вышел исторический фильм «Александр I», где он сыграл английского дипломата сэра Уитворта.

Затем главная роль в ироническом детективе «Маня и Груня», который с большим успехом прошёл на канале «Россия». А 5 июня в Москве состоялась премьера фильма «Артек. Большое путешествие», где Илья надел на себя мундир генерала Неве-ровского – героя войны 1812 года. Казалось бы, самое время взять паузу для отдыха. Но Илья уже торопится из Москвы в Петербург, где приступил к съёмкам новой картины и будет занят весь июнь и июль. Собственно, нынешний год для артиста выдался жарким во всех отношениях. Он переехал из Петербурга в Москву, вошёл в труппу Московского Губернского театра и дебютировал в премьерном спектакле Театра Антона Чехова и Театра Эстрады «Процай, конференсье!».

Возвращение в детство

– Илья, 12 июня в прокате стартовала долгожданная картина «Артек. Большое путешествие», посвящённая 100-летию легендарного лагеря. Премьера состоялась в московском кинотеатре «Октябрь». Как зрители приняли фильм?

– На мой взгляд, хорошо. Аплодисменты мы точно сорвали (смеется). Режиссер фильма Армен Ананян предстал зрителям нашу многочисленную команду, которая трудилась над созданием картины.

Илья НОСКОВ:

Жизнь есть выбор

От первого лица

Ни шагу назад

– У вас в этом сезоне ещё одна премьера, только уже театральная: спектакль «Процай, конференсье», где вам доверили роль писателя. Про что играет эту историю?

– У каждого персонажа своя задача, она была и у Григория Горина. Теперь наше дело – трансформировать его сверхзадачу в наши дни. Пьеса была написана 40 лет назад, за это время изменился мир и его восприятие.

– В спектакле герои оказываются в экстремальной ситуации. Вы сами быстро принимаете решения или долго взвешиваете?

– Думаю, я все-таки из тех людей, кто делает шаги. Таким шагом стал для меня уход из Александринского театра в 2007 году. Затем – вхождение в труппу Театра на Васильевском.

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Мечтайте и превращайте свои мечты в цели, идите вперёд. А ещё всем хорошего тёплого лета.



Зрители встретили и нас, и фильм очень тепло. Достаточно сказать, что на сцену вышли Михаил Галустян, Роман Поставалов, Ольга Красько, Юлия Такшина, Виталий Гогунский... Само мероприятие было срежиссировано таким образом, что зрители будто попали в советские годы: под звуки горна их встречали

«пионеры» с красными галстуками и тематические фотозоны. Организаторам мероприятия удалось погрузить зрителей в атмосферу советского детства, когда о путевке в Артек мечтал каждый ребенок.

– Можно сказать, что фильм «Артек. Большое путешествие» – это

возможность вернуться в детство?

– Так и есть. В этой картине современные дети, находясь на отдыхе в «Артеке», переносятся на 30 лет в прошлое и знакомятся с юными версиями своих родителей, которые в 1988 году отдыхали в этом же лагере. Теперь ребятам предстоит узнать, чем жили их мамы и папы, ког-

да сами были маленькими, подружиться с ними и найти способ вернуться обратно в свое время. Такова завязка фантастической приключенческой комедии.

Ветер перемен

– Раз мы заговорили о приключениях, хочется спросить, вы сами человек рискованный?

– Все зависит от ситуации. Но топтаться на месте точно не стану. Мечтаю, пробую. Ищу, делаю. Иду вперед, и снова мечтаю и делаю. В этом году, например, принял важное решение переехать из Петербурга в Москву. Жизнь часто ставит нас перед выбором. Жизнь, собственно, и есть выбор.

– В вашей творческой биографии был моноспектакль, своего рода вечер поэзии. Сегодня в этом направлении есть мечты-задумки?

– То, что касается вечера поэзии, есть не только мечты, но и планы. У меня в прошлом году прошли творческие вечера в Волгоградской области. Рассказы я сопровождаю стихами. Поэзия очень важна. Она, как музыка, вне времени, вне пространства, вне религии, вне государства. Одно слово может породить целую серию образов и находить отклик в душе человека. Надеюсь восстановить свой моноспектакль «Ветер», где читаю Пушкина и Блока. Понятно, что он будет уже другим. Меняется не только время, но и мы вместе с ним.

Кстати

Носков и компания

– Вы работаете в Театральном центре Андрея Носкова. Почему он теперь так называется? Раньше было театральное агентство «Носков и компания»... Насколько активно ваше участие в этом проекте?

– На самом деле нет никакой подмены, существует и то и другое. Просто мой брат Андрей является одновременно директором центра и агентства, продюсером и актером. От лица агентства «Носков и компания» собирается снимать кино. Я продолжаю работать с ним, у меня сейчас три спектакля, которые мы играем в Петербурге и периодически на гастролях.

– Стало быть, не рвётся связь с любимым городом? Вы всегда признавались ему в своих чувствах...

– Эта любовь сохраняется. Я не прервал отношения с Театром на Васильевском, где служил. За мной остались три названия спектаклей, как и в Театре Комедии. Да, где-то я поменял свою жизнь. Но перемены – это и про развитие тоже. В Москве все другое – темпоритм, условия работы, отношение. Как только переехал в столицу, сразу поступило несколько интересных предложений.

– Вот и лето пришло. Какие планы на отдых?

– Пока у меня планы только на работу (улыбается). Слава Богу, работа есть, и пусть ее впредь будет много.

Наталья АНОХИНА

Фото из личного архива Ильи Носкова

Екатерина Журавлёва рассказала о «Сёстрах»

На телеканале «Россия» – долгожданная премьера многосерийной мелодрамы «Сёстры» (производство ПЦ «Браво»). Главные роли в сериале исполняют российские и турецкие актеры: Екатерина Журавлёва, Татьяна Журавлёва, Ольга Красько, Валерий Баринов, Иван Жвакин, Осман Айдын, Барыш Айтач, Онур Езер и другие. В кресле режиссера – Егор Баринов. Для него это уже шестой совместный русско-турецкий проект.

Сюжет фильма очень драматичен и постоянно держит зрителя в напряжении. Сестры-близняшки Соня и Алиса волею

судьбы были разлучены и выросли в разных странах: Соня (Татьяна Журавлёва) – в столице России, а Алиса (Екатерина Журавлёва) – в Турции. Девушки никогда не интересовались жизнью друг друга.

Но наступает день, и случайная встреча переворачивает судьбы сестер. В результате несчастного случая Соня теряет память, а Алиса, влюбившись в мужа сестры, сознательно играет чужую роль. Жизни близняшек все больше запутываются...

– Мы с Таней с детства мечтали сняться в кино про близня-

шек. Это всегда большая авантюра, игра и интрига, – рассказывает Екатерина Журавлёва, исполнительница роли одной из сестер – Алисы. – Когда нам прислали пробы в проект «Сестры», конечно, мы обрадовались. А когда стали читать сценарий, поняли, что мы должны сделать все, чтобы нас утвердили. Нам с сестрой нравились наши героини, мы сразу поняли, кто и кого будет играть. Нас привлекал турецкий язык, нам было интересно сделать героинь контрастными, сохранив при этом их единство. Это стало для нас большим экспериментом. Моя Алиса создает впечатление сильной девушки, но на самом деле она эмоциональная, мечтательная, прямолинейная, где-то инфантильная, хрупкая и одинокая. Очень надеюсь, что зрители будут сопереживать героям и полюбит «Сестер» так же, как и мы.

Съемки проекта проходили в Москве и на юго-западе Турции, в живописном городе Фетхие.

Фото телеканала «Россия»



Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА» и собств. инф.

«Круиз Ретро FM», ставший традиционным событием первой половины года, снова собрал счастливых на борту лайнера Astoria Grande и совершил недельное путешествие по маршруту Сочи – Стамбул – Чешме – Синоп – Сочи.

Среди тех, кто смог прогрузиться в беззаботную атмосферу отдыха и прекрасной музыки 70-80-90-х в компании ведущих «Первой Смены» Риты Субботиной и Саши Светловой, был и наш корреспондент.

Наши в городе!

Что такое круиз? Это солнечные ванны на открытой палубе вокруг бассейна, полный релакс и, разумеется, шумные вечеринки под всем знакомые хиты. Кстати, именно знание музыки «Ретро FM» помогло нескольким десяткам слушателей радиостанции со всей страны оказаться в круизе и насладиться всеми его радостями. Достаточно было принять участие в суперигре, которая проходила в национальном эфире утренней «Первой Смены», и правильно ответить на вопросы ведущих. А в том, что

«Ретро FM»: лето, море, круиз



In-Grid с ведущими «Первой Смены» Сашей Светловым и Ритой Субботиной.

победители этого круиза превосходно знают и любят музыку 70-80-90-х, сомневаться не приходилось. Спеть на дискотеке «Младший лейтенант» Ирины Аллегровой или «Hands Up» группы Ottawa практически хором? Легко! Вспомнить первую строчку из любой песни группы «Бра-

во»? Пожалуйста! Ответить на самые каверзные вопросы музыкального квиза? Без проблем!

Впрочем, такая любовь к музыке «Ретро FM», как выяснилось, явление повсеместное. На экскурсии по Стамбулу, когда победители конкурса во время фото-

графирования спели джингл «Ретро – ретро – Ретро FM», проходившие мимо случайные прохожие радостно воскликнули: «О, а мы тоже вас слушаем!» Так что наши (в смысле, любители отличной музыки) в городе! Причем в любом!

Энергия + романтика

Среди круизных развлечений самые яркие и запоминающиеся – это, конечно, живые концерты легендарных исполнителей! Турецкий город Чешме порадовал участников круиза дважды: концертом группы «Русский размер» и выступлением итальянской певицы In-Grid.

Возможно, именно такой контраст – между зажигательной электронной и изысканной европейской поп-музыкой – сделал вечер незабываемым.

С одной стороны – гремевшие на дискотеках 90-х «Ю-А-Ю» и «Лети», с другой – песня Tu Es Foutu, показавшая миру уникальный голос In-Grid, а также удивительно трогательно исполненная ею «Нежность» на русском языке.

Завершил серию «Вечеринки Ретро FM» спустя пару дней концерт Ромы Жукова. Пожалуй, не было на корабле ни одного человека, не певшего вместе с артистом «Я люблю вас, девочки», «Первый снег», «Мои девочки».

Ольга БЕЛЬСКАЯ



Капитан Astoria Grande Сергей Евстигнеев признался, что и сам любит музыку радиостанции и с интересом слушает утреннее шоу.

От первого лица Музыка по рецепту In-Grid

Воспользовавшись уникальной возможностью, наш корреспондент задал пару вопросов певице In-Grid, чтобы узнать её мнение о качественной музыке вообще и о русских песнях в частности.

– У вас есть несколько любимых песен на русском языке, которые вы поёте на протяжении многих лет. Этот список растёт?

– Я действительно пою много русских песен, среди них «Очи черные», «Юнона и Авось», «Калинка-малинка», а также моя любимая «Нежность». Она очень меланхолична по настроению и подходит для моего глубокого голоса с вибрацией. Но у меня в репертуаре есть дуэты с российскими артистами, поэтому любимых песен действительно больше, чем эти четыре.

– Если представить, что качественная музыка – это коктейль, то какие «ингредиенты» должны в него входить, на ваш взгляд?

– Ирония, небольшая капля юмора, немного романтизма. А также капля традиций (в моем случае – аккордеон) и настоящие эмоции. Я очень надеюсь, что у меня получается именно так, особенно когда пою живую.

Фото: пресс-служба «Ретро FM»



РЕЧНЫЕ И МОРСКИЕ КРУИЗЫ 2025!

8 (495) 166-84-91 • AP-TRAVEL.RU

Офис в трёх минутах от М «Семёновская»
Для посещения офиса требуется предварительная запись по телефону

15.07.2025 – 18.07.2025 (18 дн.) теплоход «Георгий Жуков» (стандарт-класс) Москва – Тверь – Коприно – Мышкин – Москва от 43 300 руб.	11.08.2025 – 14.08.2025 (4 дн.) теплоход «Бородино» (эконом-класс) Москва – Рязань – Константиново – Москва (круиз по Оке) от 38 100 руб.	23.08.2025 – 30.08.2025 (8 дн.) теплоход «Александр Бенуа» (комфорт-класс) Москва – Калязин – Ярославль – Чкаловск – Городец – Кострома – Тутаев – Рыбинск – Углич – Москва от 99 690 руб.
16.07.2025 – 23.07.2025 (8 дн.) теплоход «Две столицы» (стандарт-класс) Санкт-Петербург (2 дня) – Мандроги – Кижы – Петрозаводск – Вытегра – Череповец – Калязин – Москва от 88 190 руб.	11.08.2025 – 17.08.2025 (7 дн.) теплоход «Генерал Лавриненков» (люкс-класс) Москва – Углич – Кострома – Кинешма – Плес – Ярославль – Тутаев – Мышкин – Москва от 142 180 руб.	28.08.2025 – 01.09.2025 (6 дн.) теплоход «Маленький принц» (комфорт-класс) Москва – Углич – Ярославль – Коприно – Мышкин – Москва от 52 290 руб.
17.07.2025 – 20.07.2025 (4 дн.) теплоход «Максим Литвинов» (комфорт-класс) Москва – Тверь – Углич – Москва от 53 056 руб.	13.08.2025 – 21.08.2025 (9 дн.) теплоход «Принцесса Анабелла» (люкс-класс) Москва – Калязин – Мышкин – Коприно – Ярославль – Юрьевец – Кинешма – Плес – Кострома – Тутаев – Рыбинск – Углич – Москва (экскурсии за доп. плату) от 124 600 руб.	01.09.2025 – 05.09.2025 (5 дн.) теплоход «Лунная соната» (комфорт-класс) Москва – Углич – Мышкин – Дубна (Кимры) – Тверь – Москва от 51 690 руб.
20.07.2025 – 26.07.2025 (7 дн.) теплоход «Сергей Дягилев» (комфорт-класс) Москва – Углич – Кострома – Кинешма – Плес – Ярославль – Тутаев – Мышкин – Москва от 136 690 руб.	15.08.2025 – 17.08.2025 (3 дн.) теплоход «Огни большого города» (комфорт-класс) Москва – Углич – Москва (круиз выходного дня!) от 39 190 руб.	03.09.2025 – 09.09.2025 (7 дн.) теплоход «Георгий Жуков» (стандарт-класс) Москва – Мышкин – Ярославль – Городец – Плес – Кострома – Углич – Москва от 82 000 руб.
25.07.2025 – 06.08.2025 (13 дн.) теплоход «Лев Толстой» (комфорт-класс) Москва – Мышкин – Тутаев – Городец – Нижний Новгород – Казань (2 дня) – Нижний Новгород – Городец – Плес – Кострома – Ярославль – Коприно – Углич – Завидово – Тверь – Москва (теплоход с бассейном) от 222 900 руб.	16.08.2025 – 02.09.2025 (18 дн.) теплоход «Георгий Жуков» (стандарт-класс) Москва – Тверь – Мышкин – Ярославль – Кинешма – Юрьевец – Городец – Нижний Новгород – Чебоксары – Нижнекамск – Пермь – Чайковский – Елабуга – Казань – Козьмодемьянск – Макарьево – Нижний Новгород – Городец – Плес – Кострома – Углич – Москва от 189 810 руб.	05.09.2025 – 11.09.2025 (7 дн.) теплоход «Николай Чернышевский» (комфорт-класс) Москва – Углич – Горицы – Кижы – Мандроги – Валаам – Санкт-Петербург от 114 300 руб.
27.07.2025 – 02.08.2025 (7 дн.) теплоход «Лунная соната» (комфорт-класс) Москва – Углич – Горицы – Кижы – Свирьстрой – Валаам – Коневец – Санкт-Петербург от 115 990 руб.	17.08.2025 – 23.08.2025 (7 дн.) теплоход «Маленький принц» (комфорт-класс) Москва – Дубна – Кострома – Городец – Чкаловск – Ярославль – Углич – Москва от 93 590 руб.	06.09.2025 – 13.09.2025 (8 дн.) теплоход «Игорь Стравинский» (люкс-класс) Москва – Углич – Кузино – Кижы – Петрозаводск – Горицы – Мышкин – Москва от 102 430 руб.
01.08.2025 – 03.08.2025 (3 дн.) теплоход «Феликс Дзержинский» (стандарт-класс) Москва – Углич – Москва (круиз выходного дня!) от 32 600 руб.	18.08.2025 – 22.08.2025 (5 дн.) теплоход «Огни большого города» (комфорт-класс) Москва – Углич – Мышкин – Ярославль – Дубна (Кимры) – Москва от 68 290 руб.	08.09.2025 – 12.09.2025 (5 дн.) теплоход «К. А. Тимирязев» (эконом-класс) Москва – Углич – Мышкин – Ярославль – Тутаев – Калязин – Москва от 22 000 руб.
03.08.2025 – 16.08.2025 (14 дн.) теплоход «Константин Симонов» (стандарт-класс) Москва – Углич – Кузино – Мандроги – Хийденсельга – Валаам – Санкт-Петербург (3 дня) – Лодейное Поле – Свирьстрой – Кижы – Горицы – Мышкин – Москва от 194 300 руб.	18.08.2025 – 22.08.2025 (5 дн.) теплоход «Симфония севера» (комфорт-класс) Санкт-Петербург – Свирьстрой – Кижы – Валаам – Санкт-Петербург от 68 490 руб.	11.09.2025 – 22.09.2025 (12 дн.) теплоход «Александр Пушкин» (комфорт-класс) Москва – Углич – Тутаев – Городец – Нижний Новгород – Казань – Тольятти – Волгоград – Астрахань – Никольское – Волгоград – Саратов – Самара – Болгар – Чебоксары – Козьмодемьянск – Макарьево – Нижний Новгород – Городец – Ярославль – Мышкин – Москва от 203 500 руб.
09.08.2025 – 14.08.2025 (6 дн.) теплоход «Лунная соната» (комфорт-класс) Москва – Калязин – Ярославль – Кострома – Мышкин – Углич – Москва от 93 990 руб.	19.08.2025 – 27.08.2025 (9 дн.) новый теплоход «Аурум» (люкс-класс) Москва – Константиново – Рязань – Касимов – Муром – Павлово – Нижний Новгород – Кострома – Ярославль – Углич – Москва («Московская кругосветка» по Оке и Волге, экскурсии за доп. плату) от 161 000 руб.	13.09.2025 – 17.09.2025 (5 дн.) теплоход «Огни большого города» (комфорт-класс) Москва – Мышкин – Калязин – Дубна (Кимры) – Тверь – Москва от 53 490 руб.
Отправление каждую субботу летом и осенью (8 дн.) лайнер Astoria Grande (комфорт-класс) Сочи (Россия) – День в море – Стамбул (2 дня, Турция) – Амасра (Турция) – Самсун (Турция) – Трабзон (Турция) – Сочи (Россия) (экскурсии за доп. плату) от 120 000 руб.	23.08.2025 – 29.08.2025 (7 дн.) теплоход «Николай Чернышевский» (комфорт-класс) Москва – Углич – Горицы – Кижы – Мандроги – Валаам – Санкт-Петербург от 121 400 руб.	23.09.2025 – 13.10.2025 (21 дн.) теплоход «Александр Пушкин» (комфорт-класс) Москва – Углич – Тутаев – Городец – Нижний Новгород – Казань – Тольятти – Волгоград – Астрахань – Никольское – Волгоград – Саратов – Самара – Болгар – Чебоксары – Козьмодемьянск – Макарьево – Нижний Новгород – Городец – Ярославль – Мышкин – Москва от 339 900 руб.

У нас также есть много других дат и маршрутов!

При необходимости помогаем с авиа-, ж/д-билетами!

КРУИЗЫ: 8 (495) 166-84-91

* В некоторых круизах экскурсии оплачиваются дополнительно, об этом дана информация в скобках после маршрута. Цены указаны за 1 человека при 2-местном размещении. Не является публичной офертой. РЕКЛАМА 16+
Рекламодатель: ООО «Эйпи Тревел» ИНН 7713787256 ОГРН 1147746426233, 107023, г. Москва, ул. Малая Семёновская, д. 30, стр. 6, комн. 6-306 (для посещения офиса требуется предварительная запись по телефону). Реестровый номер в реестре туроператоров: РТА 0014508

СЕКРЕТ УСПЕХА

Как избежать выгорания в сфере услуг

Работа в сфере услуг требует постоянного общения с людьми, эмоциональной вовлеченности и высокой стрессоустойчивости. Из-за этого многие специалисты сталкиваются с профессиональным выгоранием. Как сохранить энергию и мотивацию?

Грамотное планирование времени

Перегрузка – одна из главных причин выгорания. Составляйте реалистичный график, выделяйте время на отдых и не берите слишком много задач. Используйте техники тайм-менеджмента, например, 25 минут работы – 5 минут отдыха.

Эмоциональная разгрузка

После работы важно переключаться. Помогают спорт, медитация, хобби или просто тишина. Если клиенты вызывают раздражение, используйте психологические приемы: глубокое дыхание, мысленный счет или визуализацию спокойствия.

Здоровые границы

Не берите на себя проблемы клиентов и не работайте сверхурочно без необходимости. Учитесь говорить «нет» и делегировать задачи. Четкие границы помогут сохранить баланс между работой и личной жизнью.

Поддержка коллег

Обсуждайте сложные ситуации с командой, делитесь опытом и просите совета. Корпоративная культура, основанная на взаимопомощи, снижает уровень стресса.

Постоянное развитие

Монотонность усиливает выгорание. Осваивайте новые навыки, участвуйте в тренингах, ставьте карьерные цели. Это вернет интерес к профессии.

Регулярный отдых

Не пренебрегайте отпуском и выходными. Полноценный сон, прогулки и смена обстановки восстанавливают ресурсы лучше всего. Выгорание легче предотвратить, чем лечить. Следите за своим состоянием, вовремя отдыхайте и не забывайте, что ваше здоровье важнее работы!

Дружба – одна из самых загадочных и ценных форм человеческих отношений. Мы можем общаться с десятками людей, но лишь единицы становятся по-настоящему близкими.

Почему так происходит? Что мы подсознательно ищем в друзьях, даже не всегда понимая это? На первый взгляд, кажется, что дружба строится на общих интересах или случайных обстоятельствах. Но если копнуть глубже, окажется, что в выборе друзей есть закономерности. Одни люди вызывают у нас доверие с первой встречи, другие остаются просто знакомыми, сколько бы времени мы ни проводили вместе. Так какие же качества делают человека «своим»? И почему иногда мы чувствуем связь с теми, кто совсем на нас не похож? Давайте разбираться.

5 КАЧЕСТВ, КОТОРЫЕ МЫ ИЩЕМ В ДРУЗЬЯХ



Вероятно, я душа компании...
Меня не видно ни на одной дружеской фотографии!



Надёжность: «на этого человека можно положиться»

3 Дружба проверяется не в радости, а в беде. Мы ценим тех, кто не исчезает в сложные моменты, помогает без напоминаний, держит данное слово, как бы ни было трудно. Ненадежность же убивает даже самую крепкую на первый взгляд связь. Если человек регулярно опаздывает, забывает о договоренностях или исчезает, когда нужна помощь, – доверие к нему тает.

Развитие: друзья как источник вдохновения

4 Хорошие друзья не просто поддерживают – они мотивируют. Рядом с ними хочется становиться лучше, пробовать новое, выходить из зоны комфорта. Кого-то друзья вдохновляют своим примером, кого-то честной обратной связью, а кто-то просто верит в нас, даже когда мы сами сомневаемся. Самые ценные друзья – те, которые позволяют посмотреть на мир своими глазами, показывают нам незнакомые реакции. Они расширяют наш кругозор и помогают взглянуть на мир под другим углом.

Лёгкость: когда общение в радость

5 Если после встречи с другом вы чувствуете себя заряженными, а не опустошенными – это хороший знак. Настоящая дружба не требует усилий. И наоборот: когда вам приходится подбирать слова, оправдываться за молчание или играть какую-то несвойственную вам роль, о дружбе речь не идет. Конечно, даже в близких отношениях бывают размолвки. Но если общение чаще дарит радость, чем стресс – это та самая «правильная» дружба.

Дружба – не случайность, а выбор

Мы не выбираем родственников, коллег или соседей. Но друзей – выбираем. И этот выбор говорит о нас больше, чем кажется. В конечном итоге мы ищем в друзьях отражение лучшей части себя – тех, которые хотим развивать. Если такие люди есть в вашей жизни – цените их. А если пока нет – не бойтесь искать. Ведь мир полон тех, кто может стать вашим близким человеком.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Искренность: когда можно быть собой

1 Главное, что мы ищем в друзьях, – это возможность не притворяться. В мире, где многие носят социальные маски, настоящая дружба начинается там, где можно позволить себе быть уязвимым.

Психологи утверждают, что мы подсознательно тянемся к тем, кто:

- не осуждает наши слабости;
 - принимает нас со всеми странностями;
 - говорит правду, даже если она неприятна.
- Именно поэтому лучшие друзья часто знают о нас то, о чем не догадываются даже родственники.

Эмоциональный резонанс: разделённые чувства

2 Есть люди, рядом с которыми мы чувствуем себя понятыми без лишних слов. Это происходит, когда эмоциональные волны синхронизируются: вы смеетесь над одними шутками, грустите об одних вещах, злитесь на одинаковые несправедливости.

Исследования показывают, что длительная дружба часто основана на схожем чувстве юмора, похожем уровне эмпатии и способности поддерживать в трудные моменты. Интересно, что иногда такой резонанс возникает даже между очень разными людьми – потому что важнее не совпадение взглядов, а схожесть эмоциональных реакций.

На маршруте – «Море великих»

В московском Серпухове открылась выставка «Море великих. От Айвазовского до Кандинского». В экспозиции представлены 70 живописных работ морской тематики из крупнейших собраний страны: Эрмитажа, Русского музея, Третьяковки, музеев Москвы, Нижнего Новгорода, Рыбинска...

– «Море великих...» – это выставка-путешествие, выставка-маршрут, впечатление, изучение. Выставка-кино, если хотите. Знакомство с каждым экспонатом захватывает внимание зрителя как новый кадр фильма, и дальше морской сюжет лишь нарастает, а жизнь на море предстает не только по-отпускному безмятежной, но и в

бурях, кораблекрушениях, через рыбный промысел и торговлю, – отмечает заводделом музейного продвижения Серпуховского историко-художественного музея Екатерина Шарпань.

На выставке можно увидеть работы Василия Кандинского, Алексея Боголюбова, Константина Богаевского, Исаака Левитана, Льва Лагорио, Василия Поленова, Ильи Машкова и других авторов. География марини широка – от Средиземноморья и Крыма до Северного Ледовитого океана.

Формат выставки с мультимедийным и интерактивным сопровождением помогает лучше понять время, почувствовать особую атмосферу. Есть даже заповедный уголок, где можно посидеть «на берегу» и послушать шум прибоя. Ведь море – это еще и что-то глубоко личное, эмоционально созвучное картинам любимых художников.

Фестиваль болельщиков

13 июля в полдень на площади около «ЦСКА Арены» начнёт свою работу Фестиваль болельщиков, организованный при поддержке департамента спорта города Москвы. Он приурочен к долгожданному событию в мире спорта – на льду столичной «ЦСКА Арены» пройдет «Матч года 2025». Это будет уникальный хоккейный поединок между «Командой Запада» и «Командой Востока». Всех гостей фестиваля ждёт множество специально подготовленных развлекательных зон, где можно в том числе поиграть в аэрохоккей, керлинг, хоккейный бильярд, хоккейный тир, настольный хоккей... И, конечно, всех пришедших на фестиваль порадует выступление артистов. А еще в корнерах по аквариму профессиональные мастера нанесут красивые принты на лица всех желающих – так поддерживать любимых игроков будет намного интереснее! Ведь у каждого из желающих будет возможность посмотреть трансляцию на огромном диджитал-экране, установленном специально для проведения матча рядом с «ЦСКА Ареной».

ЗДОРОВЫЕ НОГИ – ПРИЗНАК ДОЛГОЛЕТИЯ

По словам медиков, четверть людей, у которых болят ноги, умирают в течение пяти лет. И дело тут вовсе не в суставах или коленях... Инсульт и инфаркт — вот истинная причина. Только вдумайтесь, каждый год в мире 15 миллионов человек умирает за доли секунд. Представляете? А те, кто выжил, зачастую остаются парализованными и не способны защититься от нового удара.

Почему так происходит? Это проблема с сосудами. Старение сосудов неизбежно. Посмотрите как меняется наша кожа с годами: она теряет упругость и слабеет. То же самое происходит и внутри нас. Мало того, что сосуды теряют упругость, так это еще и приводит к отложениям на их стенках. Закупорка артерий, а дальше смерть! Наши органы умирают медленно и неотвратимо. Эх, если бы мы были внимательнее к себе, то жили бы 120 лет! Только как это сделать? Лечить ноги или постоянно пить сердечные препараты? А если откажет печень? Можно экспериментировать с разными препаратами до бесконечности, но результата не будет. Но что тогда делать?

РЕШЕНИЕ ЕСТЬ

По поручению Президента России, перед правительством была поставлена задача найти альтернативу привычным медикаментам и выйти на новый эффективный уровень лечения. Так в Москве в срочном порядке провели внеплановую конференцию высокотехнологичного медицинского оборудования. Передовые разработчики представляли свои изобретения. И цель была достигнута! Фурор произвел аппарат высокотехнологичной электротерапии «НАДЕЖДА». А знаете в чем секрет этого уникального аппарата? В его уникальном, глубоком воздействии на наши органы. Наше тело — это своего рода механизм, работа которого построена на энергии. Жизнь без которой просто невозможна. И внутри нас есть целые энергетические станции — митохондрии, которые отвечают за жизнь клеток и формируют здоровье органов. И если страдает одна клетка, то по цепочке начинают страдать и другие. И так орган за органом срабатывает принцип домино. Отсюда боль, воспаление, и вот вы уже не можете подняться с сумкой по лестнице.



ТЫСЯЧИ ЛЮДЕЙ ИЗБАВИЛИСЬ ОТ БОЛИ В НОГАХ И СМОГЛИ УКРЕПИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ.

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- Заболевания опорно-двигательного аппарата.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы.
- Заболевания центральной и периферической нервной системы.
- Заболевания мочеполовой системы.
- Заболевания бронхолегочной системы.
- Заболевания нарушения обмена веществ.

Хоть таблетки пейте, хоть уколы делайте, но проблему вы не решите. Не отчаивайтесь, ведь теперь у вас есть «НАДЕЖДА»! Инновационный аппарат HiTop терапии, благодаря которому, вы вернете себе здоровье и долголетие, которые не купишь ни за какие деньги.

НАГРАДА ДЛЯ РУССКОГО ЧЕЛОВЕКА

Именно наши инженеры смогли внедрить мощную высокотехнологичную терапию в такой компактный современный аппарат. И все, что вам нужно — приложить электрод к вашим ногам, нажать кнопку, и лечение началось. Уже с первых минут вы почувствуете, как боль сменяется теплом и расслаблением. Ваши ноги будто укутали пледом и поглаживают. Да что говорить, тут не грех и задремать! И ведь это только начало! Ваше дыхание начинает выравниваться, а ноги становятся теплыми. Вот оно — правильное кровообращение. За счет воздействия «НАДЕЖДЫ» на биологические точки восстановление идет на клеточном уровне. А это и есть основа вашего здоровья и долголетия! И это здорово! «НАДЕЖДА» — настоящий бриллиант современной медицины. Так пусть ваши руки станут ему оправой. А «НАДЕЖДА», в свою очередь,

подарит вам жизненные силы и долголетие, которые не купишь ни за какие деньги. Вот посмотрите на молодежь. В одном телефоне у них практически вся жизнь. И продукты им привозят, и платят телефоном, и в поликлинику записываются через телефон. Так и наша «НАДЕЖДА» — это компактная современная медицинская техника, которая сможет заменить вам половину аптечки, а то и всю! И в этом ее уникальность! Аппарат профессионального уровня теперь доступен для домашнего применения! «НАДЕЖДА» уже прошла все клинические испытания и одобрена. Аппарат был протестирован в городской больнице №23 г. Санкт-Петербурга. Множество людей вернули себе здоровье, благодаря «НАДЕЖДЕ». Ведь эффективность аппарата составила более 85%. «НАДЕЖДА» — это прорыв в медицине, за которым будущее! «НАДЕЖДА» — феномен современности. Вы живете в уникальное время, ведь вы можете воспользоваться этим аппаратом одними из первых! Это новая эпоха в лечении ваших заболеваний.

К тому же, высокое качество аппарата было отмечено и вознаграждено на масштабных российских конкурсах. Ведь «НАДЕЖДА» стала лауреатом «100 лучших товаров России».

А также «НАДЕЖДА» получила Золотой знак качества «Все-российская марка. Знак качества XXI века», а вслед взяла и платину!

Тысячи людей избавились от боли в ногах и смогли укрепить свое здоровье. Да, ведь «НАДЕЖДА» может помочь в лечении 60 болезней! Счастливые обладатели «НАДЕЖДЫ» больше не боятся инсульта и инфаркта и правильно делают. Присоединяйтесь и Вы к числу счастливиц!

ТУМАН РАССЕЕТСЯ

Вы только представьте как можно жить на пенсии... не перебираясь хромкими шагами по квартире, а активно. Без труда ходить в магазин, помогать детям с внуками, работать на даче. И это не фантастика, а реальная жизнь! Так зачем лишать себя этого? Вы заслужили это по праву, и именно «НАДЕЖДА» вернет вам все, что положено. Усаживайтесь поудобнее, берите в руки «НАДЕЖДУ» и лечитесь. Вам совсем не обязательно быть медиком, чтобы оказать себе квалифицированную помощь. Вы можете совмещать лечение с чтением газеты или просмотром телевизора. И просто наслаждаться процессом. Боль, которая мешала вам жить годами, останется лишь воспоминанием. Вы будто снимете кандалы, которые не давали вам ступить и шагу. А все потому, что «НАДЕЖДА» запустит целый каскад оздоровительных процессов внутри вас. Вы не просто снимете боль, а устраните ее причину и все возможные страшные последствия. Пройдет боль, плохое кровообращение, а с ними и угроза инсульта и инфаркта. Ведь «НАДЕЖДА» действует очень глубоко, особенно в сравнении с таблетками и мазями. Наладится работа нервной системы, а ведь все болезни от нервов. Вы будто залатаете дырявый дачный шланг, из которого утекала вода. И сделаете это основательно и надежно. Ваш организм восстановится полностью. И главное, что вы буквально повернете время вспять. Вы остановите старость.

Понимаете? После нескольких процедур вы просто не узнаете свои ноги. И это потрясающе! Отекшие щиколотки обретут форму, спадут отеки, а значит снизится нагрузка на ваши суставы. И каждое движение будет даваться вам с легкостью! И это только начало.

С аппаратом «НАДЕЖДА» вам не нужно бояться за свое здоровье! Ведь это настолько надежный аппарат, что сегодня он должен быть в каждом доме! Обладатели «НАДЕЖДЫ» уже перестали делать уколы и горстями пить лекарства. И это правильно! Ведь они нашли способ вернуть здоровье полностью, а не на 20%! А какой прилив сил, сколько энергии! Вы просто обязаны это прочувствовать! Вы расцветаете, как весенние цветы, ведь ваш организм молodeет изнутри. А лечиться вы сможете как в одиночку, так и всей семьей. Это настоящий клад, заложенный в высокотехнологичный корпус! Вот они — современные технологии!

Жизнь без «НАДЕЖДЫ» невозможна, особенно когда это касается здоровья. Подарите себе не просто надежду, а здоровье и уверенность в завтрашнем дне. Живите долгие годы, сажайте огород, рыбачьте, нянчите внуков! Не отказывайтесь от своей жизни, вы этого достойны! Сейчас ваше время жить!

Позвоните нам прямо сейчас и закажите аппарат «НАДЕЖДА». Вы обретете надежного домашнего «доктора» и неиссякаемый источник здоровья и долголетия! Не ждите особого случая, ведь более подходящего момента не будет! Заказывайте «НАДЕЖДУ» и будьте здоровы!

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!



Специальная защитная голограмма на упаковке – это 100%-ная гарантия, что Вы приобрели настоящий медицинский аппарат!

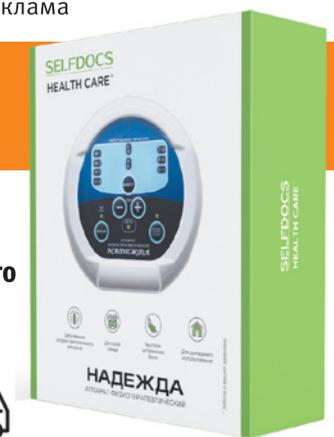
Реклама

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!
8 800 333-56-71**

Хотите получить самую выгодную цену на аппарат? Она ждет вас по телефону! Никаких условий, просто позвоните прямо сейчас!

WWW.PRODEX.RU

Бесплатная консультация и бесплатная доставка!



ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. ООО «Поток», ОГРН 121160004550. Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Доставка АО «Почта России» или курьером до двери. Оплата при получении.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Два года назад актриса Анастасия Калашникова уже давала интервью «Телеку» – по поводу сериала ТНТ «Праздники». Тогда она рассказала нам о своём отношении к юмору в кино, о семейных ценностях и сотрудничестве с Борисом Дергачёвым.

В этот раз поводом для разговора служит проект «Остаться друзьями». По сюжету шестеро друзей (две семейные пары и двое одиночек) живут по соседству и прекрасно ладят между собой. Но однажды пара Ромы и Ани (которую как раз играет Анастасия) решает расстаться из-за простой размолвки...

Работа вместо декрета

– Анастасия, на этот раз тоже комедия, тоже канал ТНТ, тоже сотрудничество с Борисом Дергачёвым, но на этот раз он не в режиссёрском кресле, а в кадре – играет бывшего мужа вашей героини. Думаю, это было весело не только по сценарию, но и на съёмочной площадке, да?

– Самым веселым был момент, когда я только шла на пробы на этот проект. Потому что после съёмок в «Праздниках» я дала себе слово, что официально уйду в декрет, чтобы полноценно проводить время с моим малюсеньким на тот момент сыном. И именно в тот момент, когда я приняла это решение, мне в руки попал сценарий талантливого автора Ивана Баранова «Остаться друзьями». И я поняла, что нарушу свое обещание, потому что была в полном восторге! А когда практически уже подъезжала к «Мосфильму» на пробы, мне позвонил Боря Дергачёв, с которым мы накануне завершили смены, и спросил: «Куда идешь?» Я ответила,

Анастасия КАЛАШНИКОВА:

Занимайтесь собой и своим развитием

и выяснилось, что он тоже здесь. Оказалось, что нас вызвали на ансамблевые пробы.

– В чём преимущества и недостатки работы с человеком, которого знаешь много-много лет?

– Начнем с приятного. Вы уже разговариваете на одном языке. И если возникали моменты, когда нас что-то не устраивало в процессе, нам хватало посмотреть друг на друга, что-то шепнуть – и все налаживалось. Что касается минусов. Когда вы с человеком уже очень долго плечом к плечу идёте, ты уже больше себе позволяешь. С посторонним человеком ты себя держишь в руках, а на близкого можешь вылить усталость или раздражение.

Вектор внимания – на себя

– Вы увлекаетесь психологией. Какие советы могли бы дать таким людям, как Рома и Аня?

– Совет один – и нашим с Борей персонажам, и мне, Насте Калашниковой, и зрителям – заниматься собой и своим развитием. Всегда вектор внимания должен быть обращен внутрь, как в самолете – маску сначала



ла на себя. Когда у вас есть внутренняя гигиена, вы постоянно наводите порядок в мыслях и эмоциях, вы можете адекватно оценивать свое состояние и состояние партнера.

И второй совет – создавать в паре как можно больше общих интересов. И при этом давать свободное пространство партнеру.

«Кайфую от плавания»

– Вы молодая мама, которая довольно быстро после рождения ребёнка вернулась к работе. Насколько сложно это было?

– Мне действительно было непросто: я меньше спала, у меня был грудной ребенок, я рано вставала на смены. Но могу сказать: девчонки, которые сейчас сидят в декрете, вы героини! Это действительно очень сложно. Я хотя бы переключалась на работу.

И еще скажу: гораздо проще было выходить на съемки, когда малыш был совсем грудничком, только ел и спал. Скоро мне предстоит большой проект, а сыну уже почти два года, и ему требуется го-

раздо больше моего внимания. На этот раз будет гораздо сложнее.

– В интервью вы говорите, что любите заниматься спортом. Какую именно нагрузку предпочитаете?

– Не помню, когда я это говорила, но знайте: это ложь! (Смеется.) Потому что заниматься спортом – это всегда преодоление, мучение, ад! Но это нужно делать ради заботы о здоровье, поэтому самое главное – найти свой спорт. В данный момент времени я невероятно кайфую от плавания! Я не умираю от боли, но при этом чувствую, как мое тело приходит в тонус.

Путешествия с малолетства

– Ещё одно занятие, которое делает вас счастливой, – путешествия. Удаётся ли выбираться куда-то с маленьким ребёнком?

– Мы с мужем заранее договорились, что с появлением малыша по возможности не будем менять свою жизнь под него, это он встроится в наше при-

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Я желаю всем классного лета! Классных вам летних ночей, путешествий, времени с собой и с близкими, вкусных застолий! И смотрите хорошее кино!

вычное существование. Теперь у нашего сына невероятно заштампованный загранпаспорт, он много где был. Поэтому призываю всех: не бойтесь путешествовать с детьми, пусть они привыкают с малолетства. Как и с выходом на работу – гораздо тяжелее выезжать куда-то впервые, когда ребенку 1,5-2 года. И еще это невероятное удовольствие – разделять эмоции и впечатления от путешествий с малышом.

– Когда мы разговаривали в прошлый раз, в вашей семье только-только появилась собака – золотистый ретривер. Каковы успехи на этом поприще?

– Если бы у нас первым появился ребенок, руки до собаки, скорее всего, не дошли бы. Но случилось как случилось, и в этом тоже есть большое преимущество. Я вижу, как наш сын развивается совсем другими темпами, у него появляется эмпатия.

– Чему будет посвящено ваше лето – работе, отдыху, общению с друзьями, семье?

– Всему, что вы перечислили, я постараюсь уделить внимание!

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Дословно Юмор как лекарство

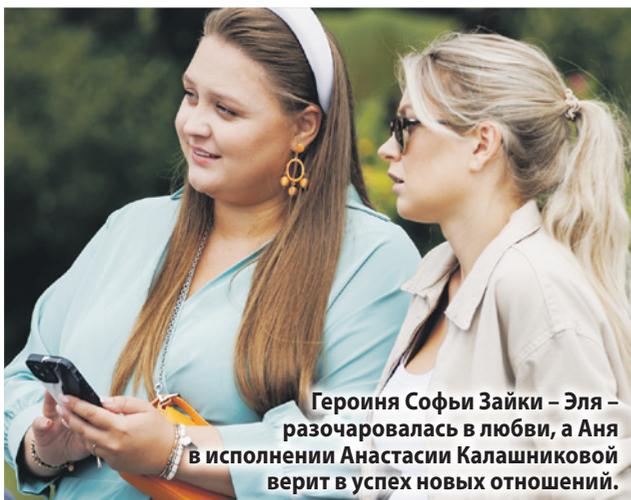
– В прошлый раз вы сказали, что юмор как прожектор помогает подсветить проблемы в отношениях. Какие проблемы подсвечиваются в проекте «Остаться друзьями»?

– Главная проблема, которая подсвечивается, – это то, что мы на самом деле не умеем коммуницировать. В паре, в браке, с друзьями. Как мы бываем эгоистичны и не видим себя со стороны. Из-за этого люди не справляются с кризисами, и отсюда большое количество разводов. Поэтому я очень надеюсь, что благодаря юмору люди смогут пересмотреть свое отношение к партнеру, к друзьям. Юмор в этом случае – безопасное и приятное лекарство.

В сериале мы подняли еще одну важную тему – как существовать в нашем обществе человеку с ограниченными возможностями. Такого персонажа сыграл Никита Никитин. Сценарист Ваня Баранов замечательно написал эту историю: о том, что общение с такими людьми – никакая не проблема, не существует никаких дистанций и барьеров. Надеюсь, зрители считают этот посыл.

– Для каждой пары и каждого одиночки декораторы создали отдельную «квартиру», отражающую их в полной мере. Для ваших персонажей – Ромы и Ани – какие детали придумали?

– Наша квартира – про нашу разрушающуюся семью. Запомните слово «плинтуса» и смотрите сериал – вы сами поймете, о чем я!



Героиня Софьи Зайки – Эля – разочаровалась в любви, а Аня в исполнении Анастасии Калашниковой верит в успех новых отношений.



А как всё красиво начиналось между Ромой и Аней!

Сериал «Лиля» расскажет о Лиле Брик

Студия «Русский проект» по заказу Первого канала приступила к работе над многосерийным художественным фильмом «Лиля».

В центре сюжета – Лиля Брик, муза Владимира Маяковского. История начинается в 1915 году во время Первой мировой войны. В Петрограде молодой поэт Владимир Маяковский знакомится с семейной парой – Лилей и Осипом Бриками. Он читает им свою поэму «Облако в штанах». Лиля и Осип сразу и навсегда влюбляются в поэзию Маяковского, понимая, что перед ними – необыкновенный талант, поэтический гений. А Владимир Маяковский влюбляется в Лилю – тоже сразу и навсегда...

В режиссерском кресле – Вера Сторожева. Образ Лили Брик воплотит Мария Смольникова, Осипа Брика – Евгений Стычкин, а гениального поэта-авангардиста Владимира Маяковского сыграет Андрей Максимов. Также в сериале появятся Ангелина Стречина, Агриппина Стеклова, Андрей Смоляков, Лиза Арзамасова, Виктор Добронравов и многие другие.

Съемки пройдут в Москве и Санкт-Петербурге. Основная локация проекта находится в кинопарке «Москино» близ города Троицка, где построена декорация Москвы 1920-х годов.



Владимир Сычëв попал под «Госзащиту»

Кинокомпания 1-2-3 Production приступила к съёмкам нового сериала «Госзащита» по заказу телеканала ТНТ. Проект расскажет историю бизнесмена, вынужденного начать новую жизнь под чужим именем.

Бизнесмен Роман Соколов (Владимир Сычëв) и его партнер попадают в руки правоохранительных органов по подозрению в мошенничестве. Однако Роман заранее заключил сделку со следствием – в результате его сообщника отправляют в СИЗО, а его самого вместе с дочерью Алисой (Елизавета Бугулова) по программе защиты свидетелей перевозят в Благовещенск.

– Когда я впервые прочитал сценарий, Роман сразу показался мне живым персонажем, – рассказывает о своем герое Владимир Сычëв. – Да, он совершал ошибки, но в этом-то и есть правда жизни. Самое ценное в этой роли – возможность показать, как под грузом обстоятельств даже самый черствый человек может начать меняться. И пусть Роман совершает это неохотно – это делает его путь только честнее...

Фото PR 1-2-3 Production

«Ну, погоди!» станет фильмом

На площадке Петербургского международного экономического форума генеральный продюсер телеканала НТВ Тимур Вайнштейн и председатель Совета директоров киностудии «Союзмультфильм» Юлиана Слащева заключили партнёрское соглашение о создании совместного с Кинокомпанией ТЕМП полнометражного художественного фильма «Ну, погоди!».

– «Ну, погоди!» – не просто мультфильм, любимый поколениями, это настоящее культурное наследие, – говорит Тимур Вайнштейн. – Полнометражный художествен-

ный фильм по мотивам этого культового произведения, без сомнения, продолжит тренд на перезапуск советских мультфильмов и станет частью мульт-вселенной, где знакомые персонажи обретают новую жизнь. У нас уже был похожий опыт с романтической сказкой «Летучий корабль», которая показала невероятный успех. И это говорит о том, что зрители ждут возвращения героев своего детства – в новом качестве, но с уважением к первоисточнику.

Выход картины в прокат запланирован на 2028 год.

«Три сестры» строят планы на жизнь

Продолжается работа над комедийным сериалом «Три сестры». Это история с отсылками к знаменитой пьесе Антона Павловича Чехова. Три сестры: Ира, Оля и Маша – давно мечтали уехать из Нижнего Новгорода в Москву. Сценарий переезда у каждой сестры свой, но все они втайне рассчитывают на финансовую помощь матери – владелицы ювелирного бизнеса Татьяны.

Однако у Татьяны – другие планы на жизнь: в качестве сувенира из отпуска она привозит массажиста на 20 лет моложе себя. И когда весь город судачит о внезапном романе, дочери подозревают, что новоявленный член семьи – обычный аферист. Они намерены открыть матери глаза на правду. Но нужна ли она женщине, которая просто хочет быть счастливой?

Главную роль в сериале – мать Татьяну – исполняет Лариса Гузеева, молодого бойфренда ее героини играет Павел Деревянко, а трех сестер Ирину, Ольгу и Марию – Юлия Александрова, Маруся Климова и Полина Гухман. Также в сериале снимается Алиса Юнусова и Алёна Шишкова. Режиссер сериала – Маруся Трубникова. Премьера состоится в онлайн-кинотеатре KION, а далее – в эфире телеканала ТНТ.

Фото онлайн-кинотеатра KION



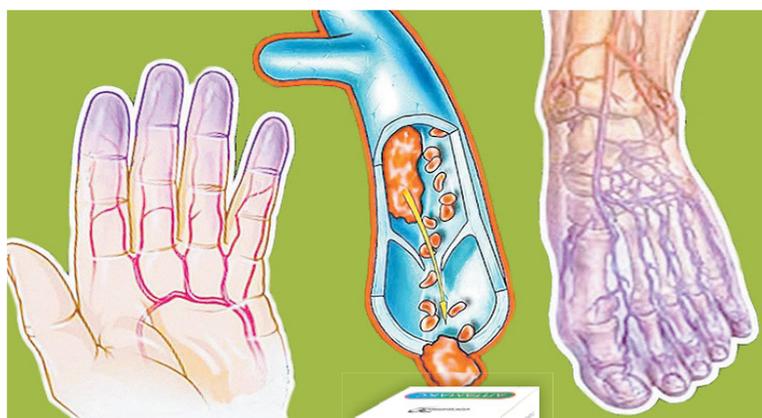
Материалы и фотографии предоставлены МА «СТОЛИЦА» и собствен. инф.

ХОЛОДНЫЕ РУКИ ИЛИ НОГИ? У ВАС СПАЗМИРОВАНЫ СОСУДЫ! КАК ТОЛЬКО ВЫ УСТРАНИТЕ СПАЗМ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОГУТ ПЕРЕСТАТЬ ВАС БЕСПОКОИТЬ!

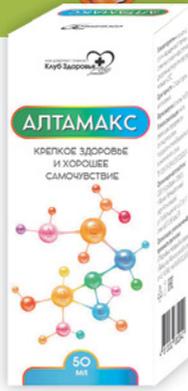
У многих людей холодные руки или ноги. Часто они не придают этому значения, а зря! Холодные руки или ноги могут указывать на то, что сосуды спазмированы. Из-за спазма кровь нормально не двигается, что может привести к сбою в работе сердечно-сосудистой системы и появлению атеросклероза, гипертонии, стенокардии, аритмии, одышки, головных болей или головокружений. У человека может нарушиться сон, настроение, память, концентрация внимания, появиться тревога и депрессия. В некоторых случаях возможен инфаркт или инсульт.

Избавиться от спазма сосудов может помочь эликсир «Алтамакс»!

«Алтамакс» содержит алтайское мумие, а также комплекс витаминов и минералов, полезных для сердечно-сосудистой системы. Алтай-



ское мумие – это высокоактивный природный компонент, собранный в кристально чистом регионе Алтайских гор. Ученые установили, что это вещество способствует снятию спазма, максимальному очищению и укреплению сосудов. А витаминно-минеральный комплекс усиливает действие мумие в несколько раз.



Как правильно использовать «Алтамакс»?

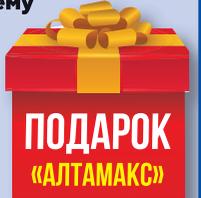
Эликсир рекомендуется принимать курсом. Именно он может помочь эффективно снять спазм сосудов, прочистить их, вернуть им прохо-

димность и наладить кровообращение. Препарат содействует возвращению тепла в руки и ноги, исчезновению головных болей, головокружений, онемения конечностей, «звездочек в глазах», одышки, нормализации артериального давления. «Алтамакс» способствует улучшению памяти, сна, настроения, а также работы сердца. Он может помочь снизить риск инфаркта и инсульта, либо быстрее восстановиться после них, если они случились ранее.

Если у вас холодные руки и ноги, либо есть другие проблемы с сердечно-сосудистой системой, не стоит их игнорировать, ведь это может привести к опасным последствиям! Воспользуйтесь эликсиром «Алтамакс» с алтайским мумие, чтобы здоровье и радость вновь постучались в дверь вашего дома.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему



ПОДАРОК «АЛТАМАКС»

Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30

2. НАЗОВИТЕ промокод акции 6720

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Алтамакс»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует со 2 июля до 30 июля 2025 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!

Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции со 2 июля до 30 июля 2025 г. * С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

Перечислять сыгранные им роли можно долго, поскольку фильмография артиста перешагнула за 100 картин. Но этого Юрию Тарасову показалось мало, и он взялся вести передачу «По секрету всему свету», которая уже несколько лет идёт на телеканале «Россия».

Живой, юморной, заводной, ни на кого не похожий, бесконечно влюбленный в жизнь и в дорогу, актер так «вкусно» об этом рассказывает, что передача стала одной из самых популярных у телезрителей.

«Настроение в руки – и вперед»

– Вот уже два года вы ведёте тревел-шоу «По секрету всему свету». Срок немаленький, чтобы почувствовать себя комфортно в этой новой для себя роли...

– Вы правильно подметили – именно роли. Бывают поющие актеры, играющие тренеры, а я актер, который ведет тревел-шоу на телевидении. И здесь есть свои особенности, свои нотки, свои секреты. Но главное – хорошее настроение в руки – и вперед!

– Работать в проекте про путешествия – большая удача...

– Не то слово. Когда два года назад мне позвонили с ТВ и предложили вести шоу с животными, я честно ответил, что сидеть в павильоне не смогу. Мне нужен ветер, простор и новые горизонты. Если у вас есть такая программа, я готов. Не поверите, но уже через две недели я улетел на Кубу...

– Сказка какая-то...

– Совершенно верно. И всякое новое место для меня сродни сказке, которую я рассказываю зрителю. В моем телефоне в последнее время самые красивые фотки – дорожные. Остальное фотографировать практически перестал.

«Устаю сидеть дома»

– Где ещё побывали, кроме Кубы?

– География моих поездок очень широкая – от Байкала до Эквадора. Настоящим откровением стала для меня Киргизия с ее горами, озерами, лесами

Юрий ТАРАСОВ:

Путешествия дарят позитив

Кстати Сегодня врач, завтра модный певец

– Возвращаясь к профессии актёра, хочу спросить вот о чём. Вы снимались практически во всех сериалах про полицейских: «Убойная сила», «Улицы разбитых фонарей», «Бандитский Петербург», «Тайны следствия», «Мосгаз» и других. Как уйти от штампов при таком количестве полицейских историй?



– Дело в том, что в каждом из названных вами фильмов я играл самых разных персонажей: «В тайнах следствия» – врача, в «Убойной силе» – браконьера, в «Улицах разбитых фонарей» – модного певца, а вот в «Бандитском Петербурге» я уже сыграл оперативника. Потом еще было много милиционеров, но это были интересные роли. Я не играл характерных персонажей, а играл персонажей с характером, это разные вещи. И сейчас много интересной работы и интересных ролей.



Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Берегите себя и будьте счастливы. И во всех ваших делах, во всех ваших поездках и путешествиях – желаю вам только попутного ветра и семь футов под килем!



и желанное. Наверно, я так устроен, что не устаю от странствий. Напротив, устаю сидеть дома и ждать телефонного звонка с предложением о новой работе.

Из одной столицы в другую

– Вы переехали из Петербурга в Москву. В Северную столицу часто возвращаетесь?

– В любой непонятной ситуации еду в Петербург. Я там чувствую себя как в отпуске, отдыхаю душой. Сейчас я живу в Подмосковье, в своем доме, где имею возможность, открыв дверь, сразу оказаться на улице и услышать, как поют птицы.

– При вашей отличной физической форме это, наверное, возможно.

– Да, люблю спортзал и всякую физическую активность. Мне кажется, что занятия спортом – это прекрасное средство борьбы с дурными привычками и отличное лекарство против лени. Поэтому не сижу сложа руки, а пинаю себя и иду в зал. С первого класса занимался различными видами спорта – от хоккея до гандбола, и сейчас достаточно времени провожу в спортзале, это добавляет хорошего настроения и гормонов счастья (улыбается).

– Юрий, вы как-то сказали, что всё время живёте в ощущении счастья. Как вам это удаётся?

и горными реками. Какая-то запредельная красота... С большой теплотой вспоминаю Ижевск, Воронеж. Великолепная получилась поездка в Смоленск. Все наши города имеют интересную, яркую историю и богатейшую культуру, достаточно к ним проявить любопытство.

– Вы много ездите, у вас есть определённая насмотренность, и при этом нет налёта пресыщения. Как удаётся сохранить в себе новизну восприятия?

– Человечек начинает стареть тогда, когда перестаёт удивляться. А как можно в путешествиях не удивляться? Как можно привыкнуть к красоте природы? По-моему, когда ты путешествуешь, ты не можешь быть равнодушным. Новые города, новые встречи, новые люди. Путешествия дарят позитив. Если для кого-то дорога – это стресс, то для меня – составная часть жизни. Кстати, я из семьи военного, и все мое детство – переезды с места на место. Родился в Петербурге, затем семья переехала на семь лет в Петропавловск-Камчатский. Потом год жил в Красном Селе, два года в Одессе, затем снова Петербург. Для меня переезды-перелеты – дело и обыденное,

– Антон Павлович Чехов сказал, что стыдно быть несчастным. Я с ним согласен. Пока руки-ноги на месте, пока родные живы-здоровы, пока есть возможность прыгнуть в самолет и через несколько часов оказаться в другой точке мира, пока светит солнце и дует свежий ветер, пока ты все еще можешь, как можно быть несчастным?

Мария СУХАНОВА

Тренд на экологичность просто не мог не вызвать повышенного интереса к стилю сафари. В сезоне весна-лето 2025 это один из самых модных стилей, и популярность его постоянно растёт.

Сегодня стиль сафари – это не только удобная одежда для путешествий, но и очень интересный городской образ. А между тем, изначальная эстетика сафари далека от гламура: немаркие землестые оттенки, максимально функциональная одежда, грубая удобная обувь, массивные ремни и т.д. Тем не менее модные дизайнеры сумели приручить этот суровый стиль и вывести его на подиумы. А началось все с Ива Сен-Лорана, который однажды решил, что сафари – это интересно. В 1968 году он создал платье-сафари – ультракороткое, с большими накладными карманами и длинной шнуровкой на груди – которое мгновенно стало культовым. Интерес к сафари буквально взлетел до небес, а Сен-Лоран создал теперь уже легендарный парфюм «Сахара». С тех самых пор этот стиль не сходит с модных подиумов, проявляясь то парой-тройкой вещей, а то и целыми коллекциями.



Стиль сафари подарит модный образ

Сафари сегодня

Одежду и аксессуары в стиле сафари презентовали на своих показах многие модные дома, в том числе и самые знаменитые. Среди модных новинок и брутальные комбинезоны-милитари, и очень женственные платья, подпоясанные массивными кожаными ремнями. Собственно, это и есть основное направление стиля – контрасты: грубое и нежное, брутальное и женственное. Например, лаковые туфельки с острым мыском прекрасно себя чувствуют в паре с максимально широкоплечей курткой, нежная мини-юбка – с кроссовками, элегантный молочный костюм – с огромным тоутом цвета горького шоколада, а к образу тотал хаки вполне подходит крошечная, но очень яркая неоновая сумочка.

– Ты почему расстроенная такая?

– Представляешь, навою порядок в шкафу: маленькое чёрное платье... маленькое красное платье... беленькое... и тоже маленькое...



Обновляем гардероб

В этом сезоне модные дизайнеры предлагают обновить сафари-гардероб таким образом, чтобы он имел хоть каплю глянца. Впрочем, этой каплей вполне могут стать аксессуары.

Самые модные вещи сезона:

- комбинезон серо-оливкового или бледного хаки цвета;
- юбка прямого кроя с клепками;
- широкий кожаный ремень с крупной (в идеале винтажной) пряжкой;
- куртка с большими накладными карманами и поясом из плотного хлопка (или экокожи);
- ботинки на шнуровке, босоножки или сандалии на джутовой подошве;
- очки-авиаторы, экзотические аксессуары;
- сумочка либо очень яркая, либо максимально нейтральная.

Сафари сегодня – это путешествие по дальним городам и странам внутри себя, это и свобода самовыражения, и стильный образ.

Кстати

Аксессуары

Если по каким-то причинам нет желания (или возможности) обновить гардероб, можно и нужно обратить внимание на аксессуары – благо в них нет недостатка.

Во-первых, это перчатки – один из самых главных аксессуаров стиля. Перчатки без пальчиков (гловелетты) или с глубокими вырезами, кожаные или замшевые – достаточно вариантов для прохладной погоды.

Во-вторых, это массивные браслеты, подвески и другие украшения из натуральных материалов: дерева, кости, камня, кожи.

Ну и конечно, это головные уборы – разнообразные панамы, соломенные шляпы, бейсболки в природных оттенках, банданы и платки (которые можно носить и на голове, и на шее, и на руке).

Каждый оттенок, каждая деталь должны быть продуманы и работать на общий образ – в этом стиле лишних мелочей нет. Ведь сафари – это приключение, а значит, самое главное – настроение.

Светлана ИВАНОВА

Вслед за героями Достоевского

5 июля отмечается день Достоевского. Наша викторина – о героях произведений Фёдора Михайловича.

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

1 Известно, что Достоевский, создавая образы, часто их списывал с реальных людей. Но иногда события, которые происходили на страницах романов Достоевского, становились пророческими для прототипов. Так, сестра писателя Варвара частично повторила судьбу Алёны Ивановны из «Преступления и наказания» (1866 г.): при ограблении она погибла. Давайте вернёмся к роману и вспомним, сколько лет было старухе-процентщице?

- а) 40 лет. б) 50 лет.
в) 60 лет.

2 «Слово «стусеваться» – значит исчезнуть, уничтожиться, сойти, так сказать, на нет. Но уничтожиться не вдруг, не провалившись сквозь землю, с громом и треском, а, так сказать, деликатно, плавно, неприметно погрузившись в ничтожество», – так определял сам Фёдор Михайлович Достоевский введённое им в русский язык и литературу слово. Это слово можно встретить во многих его произведениях: в «Идиоте» – 9 раз (включая выражение «стусевать своего родителя», то есть убрать), в «Подростке» – 5 раз, в «Записках из подполья» и «Бесах» – дважды. В «Униженных и оскорбленных» и «Преступлении и наказании» – по разу. А в первый раз это слово появилось в печати 1 января 1846 года в повести «Двойник». Кто является главным героем этой повести?

- а) Олсуфий Иванович Берендеев.
б) Антон Антонович Сеточкин.
в) Яков Петрович Голядкин.

3 В оформлении станции Московского метрополитена «Достоевская» (открыта 19 июня 2010 года, архитекторы Л.Н. Попов, Н.В. Расстегнева) использованы сюжеты из произведений Фёдора Михайловича. На фресках и мозаике (автор Иван Николаев) здесь воссозданы сцены из романов «Преступление и наказание» (1866 г.), «Братья Карамазовы» (1880 г.)... Сцен и героев из какого произведения Достоевского нет на этой станции?

- а) «Игрок» (1866 г.). б) «Идиот» (1869 г.). в) «Бесы» (1872 г.).

ОТВЕТЫ

1-в. 60 лет. 2-в. 50 лет. 3-а. «Игрок» (1866 г.)

Вырежьте этот купон и получите до 5000 к оценке



Gold Garant
gg585.ru

г. Лобня, Ленина, 3А, этаж 1

г. Подольск, Вокзальная площадь, 4, стр. 1

г. Одинцово, Привокзальная площадь, 1А к1

г. Москва, 1-й Хорошёвский проезд, 14 к1

г. Москва, ул. Арбат, 54/2, стр 6

г. Москва, ул. Тверская, д. 17

г. Москва, Земляной Вал 27 / стр 1

НЕ СПЕШИТЕ ПРОДАВАТЬ ЗОЛОТО НЕ ОЦЕНИВ У НАС

Бесплатная выездная оценка
Весы ГОСТ*
До 10 000 рублей за грамм



+7 (499) 455-85-08

ООО «ГАРАНТ», ИНН/КПП 9718264990/771801001, ОГРН 1247700549580
107014, г. Москва, Муниципальный округ Сокольники, ул. Егерская, дом 1, помещение 3А/1
Лицензия: №Л023-00119-77/01377167 от 05 сентября 2024г.

*ГОСТ Р 53228-2008

РЕКЛАМА

Такой привычный и на первый взгляд простой омлет имеет самое благородное происхождение – это блюдо родом из Франции.

И хотя уже давно практически в каждой кухне мира есть свой омлет, образцом считается французский – нетолстый, с красивой корочкой снаружи и нежный, чуть жидкий внутри. Однако помимо французского, в мировой кулинарии существует великое множество омлетов – очень простых в приготовлении и при этом очень вкусных. Яйца прекрасно сочетаются со многими продуктами, поэтому в омлеты часто добавляют мясные и колбасные изделия и, конечно, летние свежие овощи и зелень. Чтобы омлет гарантированно получился, яйца лучше достать из холодильника заблаговременно, это облегчает их смешивание. Сырые продукты, которые вы намерены добавить в омлет, необходимо предварительно довести до готовности.

Гурманами воспеты летние Омлеты

Кстати

Приготовление идеального французского омлета требует серьезных кулинарных навыков. Поэтому при приеме на работу во французский ресторан кандидатов в первую очередь тестируют именно на этом блюде. Казалось бы, чего проще, ведь ингредиентов немного: яйца, сливочное масло, соль, перец. И тем не менее выдерживают этот экзамен далеко не все.



В ресторане:
– Ваш английский завтрак, сэр!
– Так, бекон, яичница, фасоль... а где тост?
– Ваше здоровье, сэр!



Креспу (французский омлет)

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 145 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 8 яиц ■ 100 г козьего сыра
- 4 средних шампиньона
- 5-6 вяленых томатов
- 0,5 небольшой луковицы
- небольшой пучок шпината
- горсть маслин б/к
- 50 г сливочного масла
- растительное (оливковое) масло ■ 5 веточек петрушки
- 1 зубчик чеснока
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук и чеснок нарезать мелко, шпинат – крупно, шампиньоны – пластинками, томаты – соломкой, маслины – колечками, сыр натереть на терке, петрушку нарубить.
- 2 Лук обжарить на растительном масле, добавить шпинат, жарить еще 2 минуты, отложить. На той же сковороде пожарить шампиньоны с чесноком, отложить.
- 3 Взбить вилкой до однородности 2 яйца, добавить сливочное масло, вылить яйца со шпинатом; жарить омлет на среднем огне, чтобы он был полностью поджарен снизу, но сверху остался влажным; готовый омлет перенести на тарелку влажной стороной вверх.
- 4 Распустить на сковороде растительное масло, вылить яйца со шпинатом; жарить омлет на среднем огне, чтобы он был полностью поджарен снизу, но сверху остался влажным; готовый омлет перенести на тарелку влажной стороной вверх.
- 5 Взбить еще 2 яйца, добавить грибы, перемешать; жарить точно так же, готовый омлет выложить поверх омлета со шпинатом.
- 6 Так же пожарить омлеты с сыром и петрушкой и с томатами и маслинами; верхний омлет положить на креспу поджаренной стороной вверх.
- 7 Готовый креспу поставить на 10 минут в разогретую до 150-160 °С духовку. Подавать в горячем или холодном виде с томатным соусом.

Светлана ИВАНОВА

Омлет-тортилья с запечённым перцем по-испански

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 170 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 яйца ■ 2 сладких перца
- 300 г картофеля
- 1-2 зубчика чеснока
- растительное (оливковое) масло ■ молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перцы сбрызнуть маслом и запечь в разогретой до 200 °С духовке до готовности (15-20 минут), горячими переложить в полиэтиленовый пакет, через 5 минут извлечь, снять кожицу, удалить сердцевину, мякоть нарезать нетолстыми полосками.
- 2 Картофель нарезать тонкими кружками, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, в процессе посолить, поперчить.
- 3 Чеснок мелко нарубить, яйца взбить вилкой до однородности.
- 4 Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, перемешать, выложить на сковороду, готовить на среднем огне 8-10 минут.
- 5 Накрывать сковороду тарелкой, перевернуть, аккуратно спустить омлет с тарелки обратно на сковороду, готовить еще 3-4 минуты.

Английский омлет-скрембл с помидорами

На 2 персоны. Калорийность (на 100 г): 88 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 яйца ■ 100 г помидорок черри ■ 100 мл жирных сливок ■ 1 зубчик чеснока
- 1 ст. л. сливочного масла ■ растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок раздавить плоской стороной ножа, черри разрезать пополам.
- 2 Немного растительного масла разогреть вместе с чесноком; как только появится аромат, чеснок удалить, положить черри, жарить 2-3 минуты.
- 3 Яйца взбить вилкой до однородности, влить сливки, перемешать.
- 4 В отдельной сковороде разогреть 1 ст. л. растительного масла, распустить в нем сливочное масло, влить яичную смесь; готовить на небольшом огне, постоянно перемешивая и не давая яичной массе схватываться.
- 5 Когда скрембл дойдет до желаемой консистенции (яичная смесь должна оставаться влажной), добавить черри, посолить, поперчить, перемешать и немедленно подавать.

Омлет с беконом и ананасом по-гавайски

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 125 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 яиц ■ 300 г мякоти ананаса (можно консервированного)
- 150 г бекона ■ 1 лук-порей ■ 1 перец чили
- растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

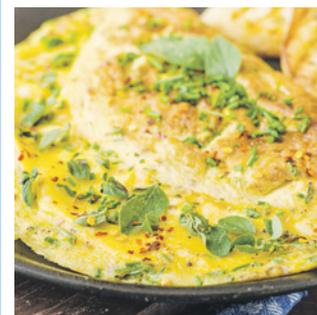
- 1 Ананас и бекон нарезать кубиками, порей – тонкими колечками, чили – полосками (освободив от семян).
- 2 Яйца взбить вилкой до однородности, посолить, перемешать.
- 3 Бекон обжарить до шкварок на сухой сковороде, отложить.
- 4 Добавить на сковороду немного растительного масла, обжарить ананас, порей и чили (3-4 минуты).
- 5 Влить в сковороду яичную смесь, перемешать, поперчить, поместить в разогретую до 150 °С духовку на 5-7 минут.

Омлет с зеленью

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 155 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 яиц ■ 1 луковица
- по небольшому пучку зеленого лука, укропа, щавеля, петрушки и шпината
- 1 ст. л. топленого масла
- отварной рис для подачи
- молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами, всю зелень тщательно вымыть, обсушить, крупно нарезать.
- 2 Репчатый лук и белую часть зеленого лука обжарить в глубоком сотейнике на топленом масле (4-5 минут).
- 3 Добавить в сотейник зелень, тушить под крышкой до мягкости и выделения сока (5-7 минут).
- 4 Яйца взбить венчиком до однородности, посолить, перемешать, залить содержимое сотейника.
- 5 Готовить на небольшом огне под крышкой до готовности, подавать с горячим отварным рисом.

ПЛОХО СЛЫШИТЕ ИЛИ ШУМИТ В УШАХ?

ВАМ СРОЧНО НУЖЕН ЛЕЧЕБНЫЙ ПРИБОР, ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ СЛУХ!

«ФИЗИОТОН» МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ ЛЮДЕЙ К ЛУЧШЕМУ



Иван Дементьевич, г. Вологда

- Иван Дементьевич, как давно у Вас появилась тугоухость?

- Трудно сказать, это ведь постепенно происходило. Родные мне говорили, что я часто переспрашиваю. А я думал, что это они невнятно говорят.

- А когда Вы поняли, что это болезнь?

- Когда в больнице с поломанной рукой оказался. Сосед по палате меня глухим пнем обозвал, потому что я все время пропускал обед – не слышал, как звали.

- Потом Вы стали применять медицинский прибор «Физиотон»?

- Да. И с уверенностью могу сказать, что жизнь с хорошим слухом вполне возможна и очень счастливая. Хочу, чтобы все имели хороший слух, ведь это так прекрасно!



Мария Станиславовна, г. Иваново

- Вы меня хорошо слышите?

- Прекрасно! Я использую «Физиотон» и могу похвастаться отменным слухом.

- Ваши родные наверно, очень рады за Вас?

- А как же! Муж даже шутит, что мимо меня ни один комар не пролетит незамеченным. Внучат ко мне дочка привозит на выходные и на 100% за них спокойна. Детишки даже если в соседней комнате запрутся, чтобы нашкодить, я под дверью все услышу.

- А шум в ушах Вас беспокоит?

- Никакого шума, уши здоровы полностью. Вечером засыпаю в полной тишине, ничто мне «нервы не дергает», а утром под пение птиц просыпаюсь. Вот оно, настоящее счастье!



Нина Григорьевна, г. Краснодар

У меня есть медицинский прибор «Физиотон». Я и сестре такой же на юбилей подарила. Знаете, когда ты все хорошо и четко слышишь, то становишься увереннее. Я спокойна за свою жизнь, за безопасность. Могу и в скорую, и в полицию, и в пожарную, если надо, позвонить. Это не в слуховом аппарате ходить, когда все пищит трещит, а снимаешь – и как в вакууме. Без тугоухости имеешь совсем другое качество

жизни, можешь радоваться таким, казалось бы, мелочам, но очень важным для человека – шум дождя, звон церковных колоколов, детский смех за окном.



Фаина Егоровна, г. Пермь

После выхода на пенсию я нашла себе увлечение – стала посещать клуб чтецов. Всегда любила поэзию, а в клубе получила возможность делиться любимыми строками с единомышленниками, наслаждаться музыкой рифмы. Не перестаю хвалить себя за то, что приобрела прибор «Физиотон». Взяла за правило применять его регулярно. Слух – это главное человеческое чувство. Очень важно, чтобы он

был здоровым и полноценным. У меня сейчас слух отменный, и это помогает мне быть социально активной, развиваться и защищаться от деменции, с которой сталкиваются многие в моем возрасте.

**«САМАЯ БОЛЬШАЯ РАДОСТЬ – ЭТО
ВОЗМОЖНОСТЬ ХОРОШО СЛЫШАТЬ
СМЕХ ВНУКОВ И ДЕТЕЙ!»**



Такие истории не могут не радовать. Но сколько же еще вокруг людей, которые мечтают ясно услышать пение птиц, голос близкого, любимую песню! Чтобы протянуть им руку помощи, мы решили узнать мнение врачей-отоларингологов по этому животрепещущему вопросу.

- Слуховой аппарат может решить проблему?

- Нет, он лишь временно усиливает остатки слуха. Человек пользуется этим «костылем», в то время как патологические изменения в ухе продолжают. И настанет время, когда усиливать будет нечего – наступит тотальная глухота.

- Все так безнадежно?

- Медицина сделала большой шаг вперед. Сейчас этот процесс можно повернуть вспять. Тугоухость устраняется и слух постепенно возвращается, если его хорошенько простимулировать с помощью специального медицинского прибора «Физиотон».

- Что представляет собой «Физиотон»?

- «Физиотон» - многофункциональный медицинский прибор, который эффективно борется с тугоухостью. Почему? В этом современном устройстве сочетается электрическое, магнитное, фотохромное и микровибрационное воздействие на органы слуха. Каждый из этих режимов выполняет свои особые терапевтические функции.

Электроимпульсная терапия – помогает растворить холестериновые бляшки, рассосать спайки и рубцы, повысить тонус сосудов и нервов, улучшить кровоток в органах слуха.

Магнитное поле – способствует восстановлению волосковых клеток ушной улитки, отвечающих за хороший слух. Также магнитное поле подавляет воспаление, улучшает звуковую проводимость.

Красное монохромное излучение – улучшает питание и работу барабанной перепонки и слуховых косточек (молоточка, стремечка и наковальни), отвечающих за усиление слышимости.

Низкочастотная вибрация – стимулирует кровоток и выведение токсинов и старых клеток, улучшает тонус сосудов ушей и проводимость слухового нерва.

Все эти воздействия в комбинации дают мощный оздоровительный эффект. «Физиотон» не временно заменяет человеку его собственный слух, как это делается при операции, а ЛЕЧИТ органы слуха и ВОЗВРАЩАЕТ естественный здоровый отменный слух на постоянной основе.

- Говорят, что «Физиотон» - настоящая гордость российской медицины?

- Так и есть. «Физиотон» победитель конкурса «100 лучших товаров России», награжден двумя золотыми знаками качества «Всероссийская марка». Более того, он зарегистрирован в Росздравнадзоре, как медицинское изделие.

- Как меняется жизнь человека с хорошим слухом!

- «Физиотон» дарит возможность прожить счастливую, уверенную, полную общения и прекрасных звуков жизнь. Представьте, как с возвращением остроты слуха все преобразится! Вы будете активно участвовать в жизни своих близких, полноценно вести беседы, понимать шутки и слышать важные объявления. Сможете общаться по телефону, слушать любимые песни и смотреть телепередачи.

Только помните, медлить нельзя. Начните пользоваться «Физиотоном» в ближайшее время. Ведь каждый день промедления – это еще один шаг к жуткой тишине и упущенная возможность хорошо слышать.

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8-800-300-77-70

ТЕЛ. ДЛЯ ЗАКАЗА И БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

**ВНИМАНИЕ! ДЕЙСТВУЕТ
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
С 2 ИЮЛЯ ПО 30 ИЮЛЯ 2025 Г.!**

**200 АППАРАТОВ
СО СКИДКОЙ ОТ
ПРОИЗВОДИТЕЛЯ**

**ПРОМОКОД
АКЦИИ 9907**

НЕ УПУСТИТЕ ШАНС ПОБОРТЬ ТУГОУХОСТЬ!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. Срок проведения акции с 2 июля по 30 июля 2025 г. *С информацией об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения можно ознакомиться по телефону 8-800-300-77-70 (звонки по РФ бесплатные). **Реклама.**



Солнечный и тепловой удар:

опасность, симптомы, профилактика

Аномальная жара и активное солнце могут принести не только красивый загар, но и серьезные проблемы. Причём для людей любого возраста и даже абсолютно здоровых.

Если же со здоровьем не все в порядке, могут обостриться уже имеющиеся заболевания. Особенно опасна сильная жара для людей пожилых, маленьких детей и беременных. Самые яркие проявления воздействия аномально высоких температур окружающего воздуха на наш организм – тепловой и солнечный удары. Причем «удар» – это вовсе не фигура речи, а наиболее точное описание такого воздействия. И реагирует на него наш организм соответственно – именно как на мощный удар. Поэтому помощь при тепловом и солнечном ударах требуется немедленная, неотложная, иначе последствия могут быть самыми печальными.

Как оказать первую помощь

Если случился тепловой или солнечный удар, человеку надо обязательно оказать первую помощь. Сделать это совсем не сложно. При оказании первой помощи будьте аккуратны – важно не допустить резкого переохлаждения организма пострадавшего, не надо его отпаивать или обливать очень холодной, ледяной водой.

1 Пострадавшему следует немедленно отвести (или перенести) в прохладное помещение (как минимум в тень).

2 Уложить на спину, голову повернуть набок (чтобы он не захлебнулся рвотными массами в случае, если вдруг откроется рвота).

ЗНАЙ И ПОМНИ!

При оказании первой помощи пострадавшему от теплового или солнечного удара будьте аккуратны: важно не допустить резкого переохлаждения организма, не надо отпаивать человека или обливать его очень холодной, ледяной водой.



– Вы дачей по лунному календарю занимаетесь?
– По солнечному: солнце встало – пора на грядки.



ВАЖНО!

Если состояние пострадавшего от солнечного/теплового удара достаточно тяжелое и при оказании первой помощи оно продолжает ухудшаться, вызывайте скорую и оставайтесь рядом с пострадавшим до приезда врача.

3 Одежду, мешающую дыханию, нужно с пострадавшего снять (расстегнуть рубашку, ослабить ремень и т.п.).

4 Тканью, смоченной водой комнатной температуры, протереть лоб, щеки, шею и накрыть влажной тканью голову пострадавшего – полностью, от шеи до макушки.

Такой же тканью желательнее обернуть тело пострадавшего (если он на ногах и относительно хорошо чувствует, ему следует принять чуть прохладный, но не холодный душ).

5 Каждые 15-20 минут пострадавшему необходимо давать пить прохладные (но не ледяные!) напитки. Лучше, если это будет простая чистая или минеральная вода без газа.

Первое, в чем нуждается пострадавший от теплового или солнечного удара, это плавное, не резкое охлаждение тела до нормальной температуры. Делать это нужно последовательно, регулярно измеряя пострадавшему температуру.

Помним о профилактике

Всегда надо знать и помнить, что солнечный или тепловой удар коварен и очень опасен для здоровья, особенно для людей пожилого возраста, да еще при наличии различных хронических заболеваний.

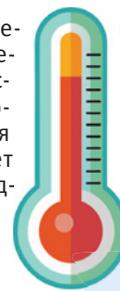
Жарким летним днем, соблюдая очень простые правила, вы сможете из-

бежать и солнечного, и теплового ударов:

- надевайте легкую, свободную (не мешающую движениям) одежду из натуральных тканей (дышащих, быстро впитывающих влагу и быстро сохнущих) светлого цвета (чем темнее одежда, тем больше солнечных лучей она «ловит», поглощает, светлая же одежда отражает солнечные лучи);

- находясь на солнце, защищайте голову – носите головные уборы;

- если на улице жарко, не планируйте работы на даче или в огороде под палящим солнцем. Займитесь дачными хлопотами до 10-11 утра или после 16-17 часов вечера;



КСТАТИ

Тепловой удар можно получить не только на жаре, но и в душном помещении с повышенной влажностью.



- если есть возможность, старайтесь исключить свое пребывание на открытом солнце с 11 до 16 часов. Это время лучше провести в прохладном проветриваемом помещении или можно прогуляться/посидеть на лавочке в парке в тени больших деревьев;

- не терпите жажду, всегда имейте под рукой бутылочку с чистой питьевой водой;

- старайтесь не передеть;

- в жару чаще принимайте прохладный душ. А если такой возможности нет, периодически умывайте лицо чистой прохладной водой, смачивайте руки и ноги.

Берегите себя и будьте всегда здоровы!



Каковы симптомы?

Следует помнить, что симптомы солнечного и теплового ударов во многом схожи. Это:

- повышение температуры тела (до 40 °C и выше);
- общая слабость, вялость; • сухость во рту, сильная жажда;
- головная боль; • покраснение кожных покровов;
- потемнение в глазах, шум в ушах; • головокружение, потеря сознания; • резкое повышение или понижение давления; • тошнота и/или рвота; • сбои в работе сердца.

Светлана ИВАНОВА

Редакция благодарит врача-терапевта, кардиолога Л.П. Лукшину за помощь в подготовке материала

Хотите успешно без изнурительных диет сбросить лишние килограммы? Больше внимания уделяйте здоровью своего кишечника.

Ис большим уважением относитесь к сообществу микроорганизмов, которые его заселяют, – микробиоте. Что и как надо делать, какие продукты следует ограничить, как позитивно влиять на микробиоту – об этом мы сегодня беседуем с **Викторией Геннадьевной Залесовой – к. м. н., врачом-эндоскопистом, гастроэнтерологом, хирургом и спортивным нутрициологом.**



Дисбиоз держит килограммы?

– Часто спрашивают, может ли дисбактериоз препятствовать похудению? Способен ли он влиять на аппетит и даже наше настроение?

– Привычное понимание дисбактериоза не совсем верно. Ведь в кишечнике обитают не только бактерии, но и вирусы и различные другие простейшие... Поэтому более корректен термин дисбиоз. Да,

Когда кишечник за стройность

изменение состава и функций микрофлоры может влиять на обмен веществ, аппетит и даже поведение. Микробиота участвует в регуляции гормонов, в том числе грелина (гормона голода) и лептина (гормона насыщения). Нарушения в составе микрофлоры могут изменить чувствительность клеток к этим гормонам – в результате человек хуже чувствует насыщение, ест больше, и это может затронути снижение массы тела.

Кроме того, сообщество микроорганизмов влияет и на выработку серотонина. При дисбиозе может страдать эмоциональное состояние, появляться раздражительность, тревожность, а у некоторых – склонность заедать стресс.

– Можно ли сказать, что при дис-



Две подружки. – Ты на море-диете? – Да, теперь моя диета состоит из моря продуктов.

биозе белки, жиры и углеводы полноценно не усваиваются и это не даёт уйти лишним килограммам?

– Микробиота не напрямую расщепляет основные нутриенты, но участвует в метаболизме пищевых волокон, синтезе некоторых витаминов (например, витамина К и группы В), а также влияет на барьерную функцию кишечника.

При выраженном дисбиозе могут нарушаться процессы всасывания из-за воспаления слизистой оболочки, повышенной проницаемости кишечника и даже измененной моторики. Это может косвенно влиять на усвоение пищи.

О стрессах и сгущёнке

– Может ли микрофлора восстановиться сама?

– Да, в большинстве случаев микрофлора имеет высокую способность к самовосстановлению – особенно если устранен фактор, который



Нет – стрессам, да – позитиву

– Можно ли положительно повлиять на здоровье своего кишечника?

– Конечно, достаточно запомнить и выполнять несколько простых правил. Первое. Питаться сбалансированно, соблюдать режим питания, не передать. Активно отдыхать и крепко спать. И третье: нет – стрессам, да – положительным эмоциям.

– С антибиотиками понятно, но неужели и стрессы влияют на здоровье микрофлоры?

– Да, существует некая ось «кишечник – мозг», по которой микробиота и центральная нервная система взаимодействуют двусторонне. Стресс изменяет состав микрофлоры, а в ответ нарушенная микробиота может

ее нарушил (например, хронический стресс или вынужденный прием антибиотиков).

– Можно ли тортиками, блинчиками со сгущённой «задобрить» нашу микробиоту?

– Скорее наоборот. Такое питание вызовет дисбаланс: количество одних бактерий (протобактерий) будет расти, а других – снижаться. Отсюда возможны

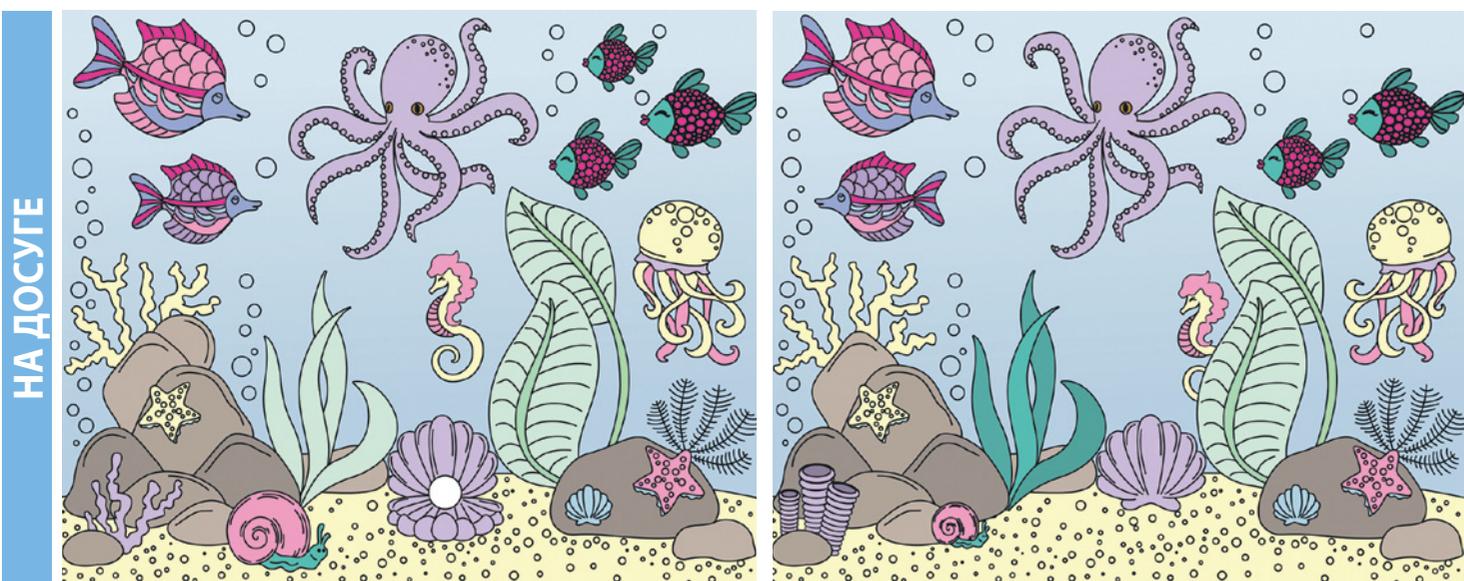


метаболические нарушения, что в том числе может провоцировать набор веса.

– То есть чем больше мы едим сладкого, тем больше нам его хочется?

– Да, это так. Например, когда активно налегаете на пирожные, вы «подкармливаете» те виды бактерий, которые будут стимулировать тягу к этой пище. Но есть и хорошая новость: повторюсь, наша микробиота относительно быстро меняется: уже через 3-5 дней после изменения рациона можно зафиксировать сдвиги в ее составе.

Ольга БЕЛЬСКАЯ



НА ДОСУГЕ

Найди 10 отличий Обитатели морей

Всегда интересно наблюдать за жизнью морских обитателей. Какие они разные, не похожие друг на друга и удивительно прекрасные...

Ответы: вид коралла слева вверху, улитка вверху, вид коралла справа вверху, рыба вверху, вид коралла слева в центре, рыба в центре, вид коралла справа в центре, рыба в центре, вид коралла слева внизу, улитка в центре, вид коралла справа внизу, рыба внизу, вид коралла слева вправо, улитка вправо, вид коралла справа вправо, рыба вправо.

ТРАДИЦИОННЫЕ ЯПОНСКИЕ ГОЛОВОЛОМКИ

100 САМУРАЕВ

ЯПОНСКИЕ СКАНВОРДЫ

№7 2025

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ! ПЛЯЖНЫЙ СЕЗОН ПО-ЯПОНСКИ

16+

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ДЕРЖИМ РАЗУМ В ТОНУСЕ!

БОЛЕЕ **200** ЗАДАНИЙ

СКАНВОРДЫ

ГОЛОВОЛОМКИ • КРОССВОРДЫ • АНЕКДОТЫ

Наш размер

Головоломки в каждом номере!

12+

ТЕПЕРЬ В ДВА РАЗА ТОЛЩЕ!

БОЛЬШИЕ КЛЕТКИ

ГВОЗДЬ НОМЕРА! КИНОИСТОРИЯ

Наш СКАНВОРД

196 страниц!

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ! Путешествуем по России

Наше кино история создания фильма «К Черному морю»

12+

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ru

wb
wildberries.ru

Я Маркет
market.yandex.ru



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Издательская группа КАРДОС**

ООО «Издательская группа «КАРДОС». ОГРН: 1103254015270.
Юр. адрес: РФ, 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4

Реклама

ЖУРНАЛЫ В ПРОДАЖЕ С 4 ИЮЛЯ. СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Морковь не требовательна в уходе, но для хорошего урожая нужно соблюдать основные правила и вовремя реагировать на проблемы.

Мы подготовили пошаговую инструкцию «Как вырастить богатый урожай моркови?» и готовы ею поделиться.

Выбираем сорта с учётом цели выращивания

1 Ранние сорта (60-70 дней до созревания) хороши для свежего потребления, но плохо хранятся. К ранним сортам относятся «Амстердамская», «Кармен», «Нантская 4». Среднеспелые сорта (80-100 дней до созревания) представляют собой «золотую середину» – подходят и для летнего угощения, и неплохо хранятся. К среднеспелым относятся «Витаминная 6», «Лосиноостровская 13». Поздние сорта (110-130 дней до созревания) отлично подходят для хранения, а вот полагаться ими летом вы не успеете. К поздним относятся сорта «Берликум», «Нантская», «Шантенэ», «Королева осени».

Богатый урожай

МОРКОВИ

шаг за шагом



Готовим почву на грядке

3 Морковь требует рыхлой, хорошо дренированной почвы и яркого освещения. Грядки под морковь должны быть расположены в солнечном месте, а высокорослые «соседи» (баклажаны, томаты и др.) не должны затенять посадки. Обязательные условия для подготовки почвы: глубокая перекопка (на штык лопаты), внесение разрыхлителей (например, 1-2 ведра песка на 1 кв. м). Лучшие предшественники – капуста и огурцы. Не стоит сажать морковь после сельдерея, укропа, петрушки – у них общие заболевания и вредители.

Готовим бороздки для посадки

5 Морковь сажают на глубину 4-5 см для песчаных почв и 2 см для глинистых. Расстояние между бороздками – 15-20 см. Ровные, подготовленные бороздки с уплотненным донным слоем – залог равномерных всходов.

Поливаем и пропалываем

6 Наличие влаги в почве – необходимое условие хороших всходов. Обильно полейте бороздки из лейки без раскатки перед посевом и следите, чтобы почва не пересыхала до появления всходов. Дальнейший полив зависит от погоды, но в среднем 1-2 раза в неделю. За 2-3 недели до уборки урожая полив стоит прекратить. Сорняки также нужно регулярно удалять, в начале роста моркови прищипывая, а когда корнеплоды подрастут, удаляя все сорные растения.

Готовим семена к посеву

7 Для посева выбирайте только свежие семена, чтобы не пришлось пересевать. Если сажаете не гранулированными семенами, смешайте семена с песком (1:5) или мелким вермикулитом и «посолите» смесь бороздку. Это обеспечит равномерное распределение семян.

Защищаем от вредителей и болезней

9 Главный враг корнеплода – морковная муха. Борьбу с ней проводят с помощью инсектицидов («Мухоед», «Актара», «Искра», «Актелик»). Или народными средствами, каждую неделю опрыскивая посадки настоем табачной пыли, луковой шелухи, полыни, хвойного экстракта. Если листья моркови покрылись коричневыми пятнами, это альтернариоз, справиться с проблемой поможет «Скор» или «Хорус».

Родители после выходных возвращаются с дачи домой.

– **Сын, а где рояль?**
– **Друзья приходили. Послушать дал.**



Определяемся со сроками посева

2 Морковь – холодостойкая культура, поэтому посев возможен, как только среднесуточная температура поднимется до +5... +7 °С. Ранний посев хорош, если вы растите морковь для летнего потребления и консервирования. На хранение лучше сеять корнеплод после 10 июня. Это поможет предотвратить повреждение урожая морковной мухой (после 10 июня ее лет уже завершён). Морковь, посаженная в поздние сроки, растёт более крупной и отлично подходит для зимнего хранения.



Вносим удобрения

4 Морковь не терпит обилия азота в почве, поэтому внесение весной навоза, даже перепревшего, категорически противопоказано. Навоз вызывает разветвление и деформацию корнеплодов. Используйте хорошо перепревший компост или перегной с осени. Также с осени под морковь нужно вносить фосфорно-калийные смеси: из органических удобрений подойдет костная мука или зола, из неорганических лучший выбор – «Калимаг» (20 г на 1 кв. м). А весной достаточно будет раскислить почву при помощи доломитовой муки или мела.

Прореживаем

8 Если морковь взошла густо, ее нужно проредить. Первое прореживание проводят после появления третьего листочка. Лишние ростки не выдергивают, чтобы не повредить корешки оставшихся растений, а прищипывают. Отходы удаляют с грядки, чтобы не привлечь морковную муху. Через 3 недели посева прореживают повторно, оставляя между растениями 2-5 см.

Собираем урожай вовремя!

10 Морковь для свежего потребления собирают, как только устроит ее размер. Сбор урожая на хранение начинается в октябре. Спешить убирать морковь не стоит, ведь основной набор массы овоща происходит в конце лета – начале осени.

Валерия ПАШЕЧКИНА

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Удобрения из травы для подкормки томатов и огурцов

Рецепт № 1

«Зелёное удобрение». Скошенной травой заполнить емкость на 2/3, залить водой до верха, закрыть емкость и оставить в тени на 1-2 недели для брожения. Можно добавить 1 ч. л. лимонной кислоты, она сохраняет азот в удобрении. Полученную смесь можно использовать для подкормки растений, разбавив водой в соотношении 1 часть удобрения на 10 частей воды. Удобрение пахнет не очень приятно, но оно полезно для растений. Оставшуюся в ведре траву можно добавить в компост или разложить под растения в качестве мульчи. Смесь питает посадки и оздоравливает почву.

Рецепт № 2

«Компостный чай». Черный пакет для мусора набиваем травой, увлажняем, прокалываем дырочки в пакете, завязываем пакет и оставляем в тени на неделю. Через неделю «перегоревшей» травой наполняем ведро на 1/3 и заливаем водой. Используем полученный «компостный чай» неразбавленным. Особенно хорошо реагируют на такую подкормку капуста и огурцы. Приятный бонус: «компостный чай» не имеет неприятного запаха, как «зеленое удобрение».



Габрантус – уникальный цветок, он отлично подойдёт и для сада, и для дома.

Любители комнатного цветоводства особо отмечают его следующие качества: не капризен в уходе, даже со сменой сезонов не предъявляет каких-либо особых требований и вместе с тем систематически радует своим дружным и красивым цветением.

Освещение

Постарайтесь, чтобы для габрантуса нашлось в вашей квартире хорошо освещенное место. Если вы «пропишете» цветок на южном окне, то помните о желательной защите растения от жаркого полуденного солнца. Кстати, на летние месяцы цветок

Кстати

Габрантус обладает удивительным свойством. На своей родине (Южной и Центральной Америке) всего через несколько часов после дождя он выбрасывает цветоносы. За это местное население прозвало его дождевой и волшебной лилией.

ГАБРАНТУС, или волшебная лилия

можно переместить на лоджию, балкон или даже на открытую веранду. Однако имейте в виду, что прямые солнечные лучи могут оставить ожоги на листьях. А вот во время зимней спячки габрантус переносят подальше от окон – размещают в полутемном месте.

Температура

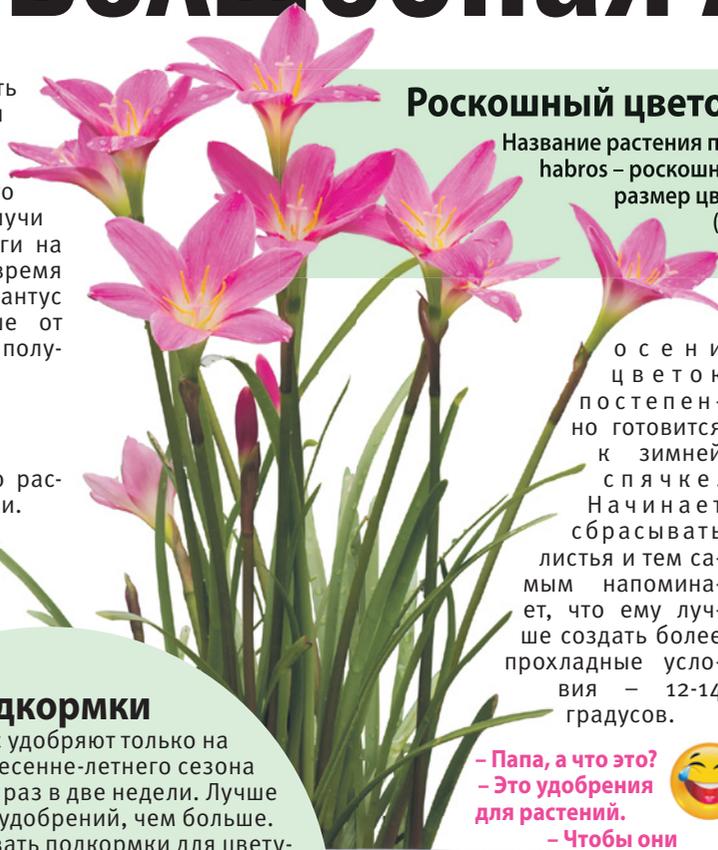
Габрантус активно растет с весны и до осени. В это время оптимальная температура для него – 18-25 градусов. С приходом

Подкормки

Габрантус удобряют только на протяжении весенне-летнего сезона с частотой один раз в две недели. Лучше внести меньше удобрений, чем больше. Можно использовать подкормки для цветущих растений, луковичных, амариллисовых.

Роскошный цветок

Название растения произошло от греческого habros – роскошный и anthos – цветок. При этом размер цветов у габрантуса небольшой (около 6 см в диаметре), но выглядят они очень эффектно.



осени цветок постепенно готовится к зимней спячке. Начинает сбрасывать листья и тем самым напоминает, что ему лучше создать более прохладные условия – 12-14 градусов.

– Папа, а что это?
– Это удобрения для растений.

– Чтобы они были добрыми???



Полив

В весенне-летний период растение предпочитает полив обильный и регулярный, но без переувлажнения – почва между поливами должна просыхать. Лишнюю воду с поддона после полива тоже желательно удалять. С приходом осени полив уменьшают: процедуру совершают регулярно, но с более продолжительными перерывами и меньшим количеством воды. А как только цветок заснет и его наземная часть отомрет, полив осуществляют изредка и по чуть-чуть, чтобы луковицы не засохли. Весной, когда габрантус проснется и над землей

Пересадка

В отличие от большинства луковичных, габрантус нуждается в пересадке не после цветения, а перед началом активного роста. Как только появятся новые листья после зимней спячки, луковицы пересаживают. Земляной субстрат должен быть достаточно рыхлым, состоящим из листового, дерновой земли, крупного песка и перегноя в равных частях. На дно горшка обязательно выкладывается дренажный слой. Луковицы заглубляются в землю не более чем на 3/4 и соответственно не менее 1/4 луковицы должно находиться над землей. Чтобы габрантус выглядел декоративно, в горшок следует посадить не одну луковицу, а несколько.

проклюнутся новые зеленые росточки, активный полив возобновляют.

Кстати, к влажности габрантус совершенно равнодушен и дополнительного опрыскивания не требует.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

ПОДПИСКА на 2025 год

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2025 года на издание «ТЕЛЕК Pressa.ru»



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс
П2939

Газета выходит
1 раз в неделю

Стоимость подписки на 2-е полугодие 2025 года*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
321,10 ₺	642,20 ₺	963,30 ₺	1284,40 ₺	1605,50 ₺	1926,60 ₺

* 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 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»



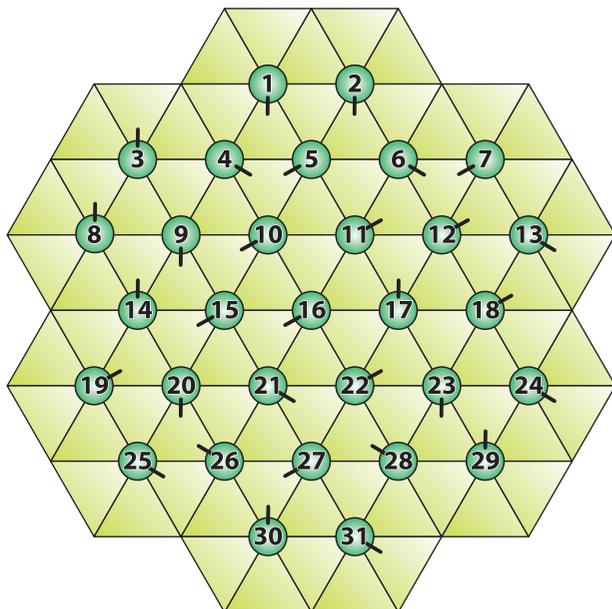
П2939

«ТЕЛЕК Pressa.ru»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
17.00 «Тайны Чапман». (16+)	14.15 «САШАТАНЯ». (16+)	02.45 «БРАТАНЫ». (16+)	06.00 «СОЛДАТЫ-10». (16+)	16.10 Громко	10.40 «Понять. Простить». (16+)	
05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	06.00 «Утро ТНТ-2025». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 «СОЛДАТЫ-10». (16+)	06.00 «Лучшие из лучших». (12+)	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)	
06.00 «С бодрым утром!» (16+)	08.00 «Однажды в России». (16+)	08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	09.00 Улётное видео. (16+)	06.30 «Век нашего спорта». (12+)	07.25 Давай разведёмся! (16+)	
08.30 «Новости». (16+)	09.00 «Большой куш. Бангкок». (16+)	09.00 Любвиная магия. (16+)	Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший антидепрессант и панацея от плохого настроения.	07.00 09.00 12.55 15.20 03.55 Новости	08.25 04.05 Тест на отцовство. (16+)	
09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	Новое реалисти ТНТ, где в ход идут умные рискованные блефы и стратегии. Каждая звёздная пара получает по чемодану, но только в одном из них спрятаны 10 миллионов, десять других пусты...	10.00 Гадалка. (16+)	11.00 Решала. (16+)	07.05 11.35 00.00 Все на Матч!	10.40 «Понять. Простить». (16+)	
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	14.15 «САШАТАНЯ». (16+)	15.30 «Слепая». (16+)	Культовый проект. Ведущий - Влад Чижов помогает жертвам мошенников раскрыть обман, найти тех, кто за ним стоит, и вернуть украденные средства. Каждый выпуск помогает зрителям учиться на чужих ошибках и показывает, что делать, если ты столкнулся с обманщиком в реальной жизни.	09.05 «Сила воды». (12+)	11.45 «Порча». (16+)	
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	19.00 «ОСТАТЬСЯ ДРУЗЬЯМИ». (16+)	18.00 «КАРПОВ». (16+)	14.00 Охотники. (16+)	09.25 00.55 «Культовые». (12+)	12.55 «Знахарка». (16+)	
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	Роман, вдохновившись советами друзей, решает стать увереннее в себе и начинает посещать спортзал.	К Петрову приходит Никитин - бывший охранник двадцатого детского дома. Он тяжело болен и просит главу города позаботиться о его приемных сыновьях Диме и Паше, которых он, спасая от продажи в рабство, усыновил несколько лет назад.	18.00 Решала. (16+)	10.30 02.55 Смешанные единоборства. Д. Льюис - С. Спивак. UFC. Трансляция из США. (16+)	13.30 «Верну любимого». (16+)	
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	21.00 «ЖУКИ». (16+)	23.00 «СЛУЖБА СПАСЕНИЯ». (18+)	21.00 Проверим всё. (16+)	12.35 Спецрепортаж. (12+)	14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)	
15.00 «Засекреченные списки». (16+)	23.00 «КРАСОТКА НА ВЗВОДЕ». (18+)	Китай, 2020 г. В службу спасения поступает сообщение о происшествии на морской буровой платформе. Ситуация осложняется тем, что сооружение взрывоопасно...	23.00 Опасные связи. (18+)	13.00 Есть тема!	14.40 «СЧАСТЬЕ НА ДЕСЕРТ». (16+)	
17.00 02.20 «Тайны Чапман». (16+)	00.45 «Z — ЗНАЧИТ ЗАХАРИЯ». (16+)	01.45 Кадони шоу. (16+)	02.45 Решала. (16+)	14.20 География спорта. (12+)	19.00 «ПО ТОНКОМУ ЛЬДУ». (16+)	
20.00 «БАНДИТ». (16+)	02.30 «ЗАГНАННЫЙ». (16+)	02.15 Экстра такси. (16+)	18.00 Решала. (16+)	15.25 КХЛ. Чемпионат 3х3. Суперфинал. Прямая трансляция	23.15 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)	
22.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)	03.55 «Однажды в России». (16+)	02.45 «БРАТАНЫ». (16+)	21.00 Проверим всё. (16+)	16.10 17.05 18.00 Громко. Прямая трансляция «Двенадцатый игрок». (16+)	01.05 «Понять. Простить». (16+)	
23.30 «ДОРОГА ОТЧАЯНИЯ». (18+)		05.45 «Мультфильмы». (0+)	23.00 Опасные связи. (18+)	19.15 Бильярд. Betboom Кубок чемпионов. Прямая трансляция из Москвы	01.55 «Порча». (16+)	
			02.45 Решала. (16+)	21.30 Бокс. Джаред Уоррен - Майка Ричмана. Vane Knuckle FC. Трансляция из США. (16+)	02.45 «Знахарка». (16+)	
			05.15 «СОЛДАТЫ-10». (16+)	23.05 Бокс. Джаред Уоррен - Майка Ричмана. Vane Knuckle FC. Трансляция из США. (16+)	03.10 «Верну любимого». (16+)	
					03.40 «Голоса ушедших душ». (16+)	
					05.45 «6 кадров». (16+)	

КРОССВОРД «ШЕСТИУГОЛЬНИКИ»



Змеиное прозвище злобно-го человека. **17.** ... Вайсмюллер – американский пловец родом из Австро-Венгрии, знаменитый исполнитель главной роли в серии фильмов о Тарзане. **18.** Плетенка из мочала для пошива мешков. **19.** Время для озарения телезрителей. **20.** Древний музыкальный инструмент в виде двух медных тарелок. **21.** «Зеленый» матрос-первогодок (пренебрежительно). **22.** И «Альмера», и «Максима». **23.** Морская «змея» – похожа на рыбу, хотя рыбой не является. **24.** Часть речи – всегда знает, «что делать?» **25.** «Светлячок» для боящегося темноты малыша. **26.** «Дверца» в строении сердца. **27.** Ветер, несущий тропические лианы. **28.** Звезда французского кино ... Синьоре. **29.** «Книжка» семейных фотографий. **30.** Мелкая пичуга. **31.** Большое дерево с зеленовато-серой корой.

ОТВЕТЫ

1. В 1953 году, окончив школу, он поступил на медицинский факультет Миланского университета, но после двух курсов бросил учебу. Сейчас это знаменитый модельер. **2.** Следы ушибов. **3.** Автор романа «Три товарища». **4.** «Вас снимает скрытая...» **5.** Ее называют то музой шахмат, а то и их богиней. **6.** Невинная жертва интриг Яго, лейтенант ревнивого Отелло. **7.** Кто в роли Шарапова ловил «Черную кошку»? **8.** «Пламенный» апогей жаркого спора. **9.** Украл Бэлу для Пе-

чорина. **10.** Дизайнер, основатель бренда Kenzo. **11.** Фирма, рисующая три полоски на кроссовках. **12.** «Шерсть» шлифовальной шкурки. **13.** «Хоботок» самовара. **14.** Директор торговой организации. **15.** Шумная стайка ребятни или артель рыбаков. **16.**

1. Арманьяк. 2. Синьора. 3. Ремарк. 4. Камера. 5. Кассисо. 6. Кассисо. 7. Кожаный. 8. Рязань. 9. Актриса. 10. На-ниня. 11. «Актриса». 12. Джек. 13. Крафт. 14. Завялка. 15. Ватага. 16. Гаджеты. 17. Джек. 18. Рогожа. 19. Миню. 20. Кимвал. 21. Сагата. 22. «Нисса». 23. Миюна. 24. Глагол. 25. Ночный. 26. Жинчю. 27. Пассат. 28. Синяя. 29. Габриэлла. 30. Пятачок. 31. Плата.

На сайте WWW.FLOTURISICH.RU
г. Москва, м. «Китай-город», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1.
Тел.: 8 (800) 551-69-14 // СКИДКИ НА КРУИЗЫ 2026 Г

ТЕПЛОХОДЫ «РОДНАЯ РУСЬ» И «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»

12.07.2025 – 16.07.2025 «ОТПУСК, Я К ТЕБЕ ПРИЕДУ» от 32 399 р.
Москва – Тверь (Старица + Успенский монастырь/Музей Козла) – Рыбинск – Мышкин – Москва

25.07.2025 – 27.07.2025 «КАЛЯЗИНСКИЕ КРЫЛЬЯ» от 18 299 р.
Москва – Калезин (в гости к Ягусе Тверской) – Москва

22.09.2025 – 04.10.2025 «СОЛОВЕЦКИЙ АРХИПЕЛАГ» от 83 999 р.
Москва – Углич – Горицы – Вытегра – Соловки (3 дня) – Сосновец – Повенец (Кивач) – Мышкин – Москва (Скидка до 20%)

13.10.2025 – 22.10.2025 «БЕРЕГА ВОЛГИ И ТАЙНЫ СОЛЕННОГО ОЗЕРА» от 54 499 р.
Москва – Авт. тур вкл.: Саратов – Эльтон – Крузи: Волгоград – Казань – Свяжск – Н. Новгород – Гордцево – Кострома – Калезин – Москва (Аванс=5 000)

17.10.2025 – 28.10.2025 «ДВЕ СТОЛИЦЫ – ВАЛЬС КАЗАНОЧКИ» от 49 799 р.
Казань – Свяжск – Н. Новгород – Кострома (лосеферма) – Калезин – Москва – Тверь (Старица) – Углич – Мышкин – Ярославль – Чебоксары (Юшкар-Ола) – Казань (Аванс=5 000)

КРУИЗЫ 2026 ГОДА – СКИДКИ ДО 19%

30.05.2026 – 15.05.2026 «ОБЛАКА СРЕДИ ХРЕТОВ ТАГАНАЯ» от 156 099 р.
Москва – Тутаев – Н. Новгород – Свяжск – Елабуга – Агидель, тур: Агидель – Уфа – озеро Тургойя – Златоуст – Агидель – Казань – Чебоксары – Чкаловск – Ярославль – Москва

22.05.2026 – 09.06.2026 «КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСКИ И ПИТЕРА НОЧИ» от 148 199 р.
Москва – Череповец – Горицы – о. Валаам – о. Ковенец – С.-Петербург – Кр. Орешек – Ст. Ладога – Кижин – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня, прогулка по С. Двине) – Беломорск – Сосновец – Повенец – Москва

02.08.2026 – 17.08.2026 «АРХАНГЕЛЬСКИ – МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ» от 149 699 р.
С.-Петербург – Кр. Орешек – Ст. Ладога – Кижин – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – о. Кий – г. Онега – Беломорск – Сосновец – Повенец (г. Воттоваара) – Петрозаводск (Кивач) – Углич – Москва

СО СКИДКОЙ ДО 15% Т.ЕЛ.: 8 (800) 551-69-14
Действительно при наличии мест. Реклама

ПЕНСИОНЕРАМ!

- до 10 млн. рублей сразу
- до 50 тысяч рублей ежемесячно
- помощь по дому
- патронаж

ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ
«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком ренты*

Звоните:
(495) 626 45 55

*ООО «Жилсоцгарантия» ИНН 7701090069, ОГРН 1157746172220

– Ты ведёшь неправильный образ жизни!
– Ой... Вот только не нужно завидовать.

– Ты любишь математику больше, чем меня!
– Дорогая! Как ты могла подумать!
– Ну тогда докажи!
– Ладно. Пусть N – множество всех любимых объектов...

– Вот видишь, какой ты невоспитанный! Себе взял большой кусок торта, а мне положил маленький.
– А ты бы какой взяла, если бы выбирала первой?
– Я вот взяла бы себе маленький.
– Ну и чем ты недовольна? Он тебе и достался.

Разгневанный муж врывается в дом.
– Так! Я всё знаю!
Жена реагирует мгновенно:
– Тогда скажи, сколько притоков у Дуная?

Служащий приходит к шефу в кабинет и говорит:
– Моя супруга сказала мне, чтобы я попросил у вас повысить зарплату.
Шеф:
– Хорошо, я посоветуюсь об этом со своей женой.

Разговор двух мужчин.
– Я жене подарил серёжки, так она две недели со мной не разговаривает.
– Почему?
– Такое было моё условие.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.40 Мультфильмы. (16+)
06.55 Мультфильмы. (0+)
07.40 «Младший брат».

VIJU TV1000

05.40 «СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО СЛЕВИНА». (16+)
07.30 «КОДЕКС ВОРА». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Царевны», «Простоквашино», «Три кота», «Смешарики».

ДОМ КИНО

05.20 «Бука. Моё любимое чудовище». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.25 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
02.40 «К-19». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

07.25 «КЛЯТВА». (16+)
09.40 «ПЕРВЫЙ ОСКАР». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.35 «КОНТРАБАНДИСТКИ». (18+)

РОДНОЕ КИНО

01.00 «СТАМБУЛЬСКИЙ ТРАНЗИТ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

06.55 «ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (16+)
10.15 «МАМИНА ЛЮБОВЬ». (16+)

CINEMA

06.40 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)
08.50 «ЧЕРЕПА». (18+)

red .RED

06.00, 04.10 «ДОЛГОЕ ПАДЕНИЕ». (16+)

Ретро РЕТРО

06.00, 17.40 «ДЕВОЧКА ИЗ ГОРОДА». (16+)

суббота! СУББОТА!

05.00, 04.50 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки».

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ВСЕГДА ГОВОРЮ «ВСЕГДА»».

СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
06.30 «Царевны». Мультсериал. (0+)

ТВ 21

07.00 «В ОЖИДАНИИ ДАЛИ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00 Наше кино. История большой любви. (16+)

ПОБЕДА

04.05 «Путь к Победе». (16+)
05.05 «72 МЕТРА». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. Колбасы. (16+)

Ю

05.00 Моя свекровь - монстр. (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Война престолов. (16+)
00.50, 04.55, 09.05 Историкограф. (12+)

VIJU HISTORY

06.00 Испания: подготовка к войне. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 06.55, 15.55, 17.00, 02.35, 03.30 Жемчужины ЮНЕСКО. (12+)

ИСТОРИЯ

06.00, 06.55, 15.55, 17.00, 02.35, 03.30 Жемчужины ЮНЕСКО. (12+)

УСАДЬБА

06.00 Сад своими руками. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

07.25, 12.00, 15.55, 23.10 К сезону готов. (16+)

ЖИВИ!

05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)

ЖИВИ!

05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)

ПЕРВЫЙ



15.15 «Давай поженемся!» (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженемся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «ИЩЕЙКА». (16+)
В парке найдена мертвой молодая девушка по имени Алиса. «Классическая» версия убийства женатым поклонником рассыпается как карточный домик, когда команда Кушнир узнает причину смерти...
19.40 «Большая игра» с Дмитрием Саймсом. (16+)
21.00 «Время»
22.00 ПРЕМЬЕРА. «ЧУЖОЙ». (16+)
23.00 «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК». (16+)
00.00 «Большая игра». (16+)
01.15 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
05.25 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+)
08.05 Страна советов. (16+)
08.40 Знание - сила. (12+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «СВОИ-5». (16+)
01.20 «СВОИ-4». (16+)
02.00 «СВОИ-7». (16+)
02.40 «СВОИ-4». (16+)
03.20 «СЛЕД». (16+)
04.35 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+)

РОССИЯ 1



05.00 Утро России

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
На автостоянке возле собственного автомобиля обнаружен труп бизнесмена Александра Лапшова. Судя по многочисленным внешним повреждениям на теле покойного, его убили. Но вскрытие показывает, что причиной смерти могла быть алкогольная зависимость.
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «СЁСТРЫ». (16+)
Алиса вместе с Сергеем вынуждена срочно ехать в Москву. Однако в Москве Алисе будет гораздо сложнее изображать Соню и при этом не выдать себя. Алиса 15 лет не была в России...
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
04.12 Перерыв в вещании

ЗВЕЗДА

- 06.00 «Не факт!» (12+)
06.30 «СССР. Знак качества». (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00
Новости дня. (16+)
09.15 00.50 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ». (12+)
СССР, 1985 г. Мелодрама. В ролях: Е. Евстигнеев, А. Панкратов-Черный, А. Насыров, Н. Гундарева, С. Никоненко.
11.10 13.20 15.05 17.15 «МОРСКОЙ ПАТРУЛЬ». (16+)
15.00 Военные новости. (16+)
19.30 «Улика из прошлого». (16+)
21.55 «ОСОБО ВАЖНОЕ ЗАДАНИЕ». (12+)
02.20 «СУВЕНИР ДЛЯ ПРОКУРОРА». (16+)
03.45 «ТРАНЗИТ». (12+)

ТВЦ



14.50 Город новостей

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+)
08.45 «ДОМ У ПОСЛЕДНЕГО ФОНАРЯ». (12+)
«Назад в СССР». (16+)
10.40 «Назад в СССР». (16+)
11.30 События
11.50 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ». (16+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «СЛЕД ЛИСИЦЫ НА КАМНЯХ». (12+)
17.00 «Николай Караченцов. Укрощение плейбоя». (16+)
17.50 События
18.05 «Петровка, 38». (16+)
18.20 «ЧЁРНЫЕ НАЧИНАЮТ - БЕЛЫЕ ВЫИГРЫВАЮТ. ПОКЕР-ФЕЙС». (16+)
22.00 События
22.35 «Хватит слухов!» (16+)
23.10 Хроники московского быта. (12+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.40 «90-е. Бандитский Екатеринбург». (16+)
01.25 Прощание. (16+)
02.05 Хроники московского быта. (12+)
02.50 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ». (16+)
04.20 «Назад в СССР». (16+)
05.00 «Мой герой». (12+)
05.30 «Смех, дрожь и видео». (16+)
05.55 Перерыв в вещании

ОТР

- 06.00 «Большая страна». (12+)
06.50 «Очень личное». (12+)
07.30 20.15 «Календарь». (6+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00
Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
11.00 00.55 «ПОЯС ОРИОНА». (16+)
15.15 «БАКЕНБАРДЫ». (16+)
17.00 «Очевидно. Вероятно». (12+)
17.40 Специальный репортаж. (12+)
20.45 04.15 «СССР». (16+)
22.30 «ВСАДНИК ПО ИМЕНИ СМЕРТЬ». (12+)
00.15 «КАТЯ И АЛИНА». (18+)
00.35 «На приеме у главного врача». (12+)
01.45 ОТражение. Итоги. (12+)

НТВ



20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)

- 04.50 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ».** (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
Абидин встречается с человеком, который шантажировал Суну, и узнает, что это его дядя. Он узнает, что его родители погибли в аварии. Из разговора с Хаттуч Абидин узнаёт, что Латиф попросил её отдать ребёнка, чьи родители погибли, в детский дом...
16.00 События
16.45 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
В Гуманитарном университете совершено резонансное убийство. Жертвой становится профессор Ананьев. Убийца проник в учебную аудиторию после зачёта, который принимал преподаватель, застрелил его и спокойно ушел.
23.35 «Сегодня»
23.55 «Маска». (12+)
03.15 «ПОСЛЕДНЯЯ СТАТЬЯ ЖУРНАЛИСТА». (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание». (16+)
11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 23.00
00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 «Новости». (16+)
11.50 20.45 «Это Москва. Инфраструктура». (12+)
12.20 15.20 «Атмосфера». (12+)
12.25 17.25 02.25 «Доктор 24». (12+)
13.20 18.20 23.15 «Вопрос спорный». (12+)
14.35 21.35 «20 минут». (12+)
16.30 22.25 03.30 «Интервью». (12+)
20.50 «Это Москва. Туризм». (12+)
21.20 01.45 05.20 «Московский патруль». (16+)
00.10 «Мослекторий». (12+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



15.30 «Белая студия»

- 06.30 16.30 «Энциклопедия загадок»
07.00 Легенды мирового кино
07.30 23.35 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ»
08.50 «Археология. История с лопатой»
09.15 Диалоги о животных
10.00 12.30 17.00 19.30
Новости культуры
10.15 02.05 «Искатели»
11.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА И ВАСЕЧИНА. ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ»
12.10 «Первые в мире»
12.45 Оттепель. В добрый час
13.05 23.05 «Мост над бездной»
13.35 21.00 Телеспектакль «Ночь ошибок». 75 лет Константину Райкину
15.30 «Белая студия»
17.15 01.20 Музыка эпохи барокко
18.00 «2 Верник 2»
«У меня джазовая природа. Я человек синкопы, ничего не делаю в такт», - как говорит о себе актриса Юлия Рутберг.
18.45 Academia
19.45 Письма из провинции
20.15 «Один на один со зрителем»
20.45 «Спокойной ночи, малыши!»
00.55 «Запечатленное время»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 06.30 «Новости МО». (16+)
06.00 11.30 «Погода на любой вкус». (16+)
07.30 «Простая медицина»
08.00 «Вкусно 360». (12+)
08.45 «Суперферма 360». (12+)
09.00 10.00 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 21.00 «Новости 360». (16+)
09.05 12.15 «Внимание, еда!»
09.30 10.05 «Сделано в России»
10.30 11.10 13.30 «Лето в Подмоскovie». (12+)
14.10 21.05 «Тайны кино». (16+)
15.15 21.55 «СССР. Знак качества». (12+)
16.10 23.05 «Армагеддон»
17.05 «Викторина 360»
17.45 18.15 «Город с историей»
18.25 «ВЧК». (16+)
19.00 22.35 «Вспомнить всё»
19.30 «Главные события дня»
20.30 «Путь победы». (12+)
20.50 «Разбор полетов». (16+)

СТС



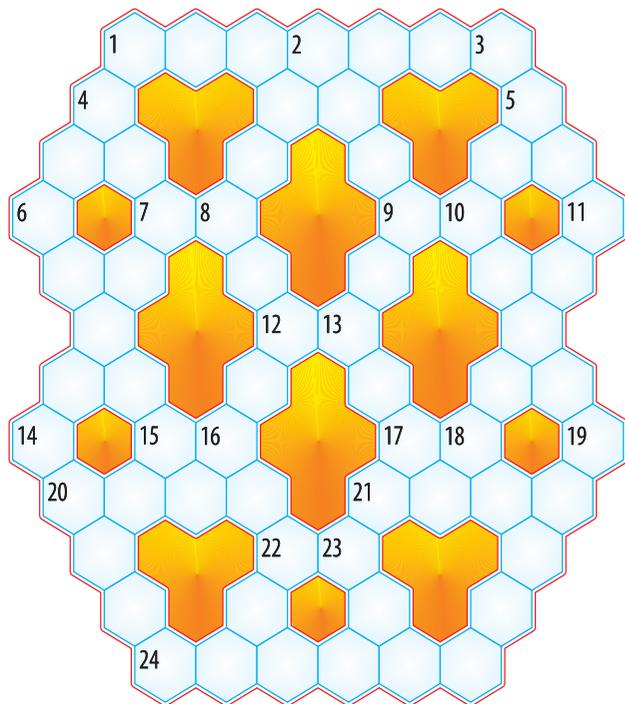
06.00 «Три кота». (0+)

- 06.00 «Три кота». (0+)
07.00 «Маша и Медведь». (0+)
08.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ». (12+)
09.40 «НЕВЕЗУЧИЕ». (16+)
11.40 «2067: ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ». (16+)
14.00 «ПИТОМЕЦ ЮРСКОГО ПЕРИОДА. ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ». (6+)
США, 2024 г. Фантастико-приключенческий фильм. В ролях: Ава Торрес, Брукс Райан, Нэнси Хардинг, Софи Проктор. Во время работы над документальным фильмом съёмочная группа обнаруживает волшебный портал, ведущий в мир Юрского периода, где обитают динозавры.
15.45 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
17.55 «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ». (16+)
20.00 «ШАЛЬНАЯ ПУЛЯ». (16+)
Франция, 2020 г. Криминальный боевик. В ролях: Альбан Ленуар, Никола Дювошель, Рамзи Бедиа. Пытаясь ограбить магазин, Лино пробил четыре бетонные стены на тунингованной малолитражке...
22.00 «СПУТНИК». (16+)
00.15 «МИЗАНТРОП». (16+)
02.25 «МЕЖДУ АНГЕЛОМ И БЕСОМ». (16+)
04.10 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
04.55 «Три кота». (0+)
06.05 10.25 00.10 «Мой район. Новости». (16+)
06.20 «Моя Москва». (12+)
06.30 «Правдивые истории»
07.00 «Мой район». (12+)
07.50 00.20 «СМЕРШ». (16+)
09.40 Раскрывая тайны звёзд. (16+)
10.35 «КАРУСЕЛЬ». (16+)
11.55 «Звёзды советского экрана». (16+)
12.25 «АВАРИЯ». (16+)
14.00 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (16+)
16.25 «Улицы московские»
16.55 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (16+)
18.35 «МНОГО ШУМА ИЗ НИЧЕГО». (16+)
20.00 «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)
22.30 «ВА-БАНК». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>05.00 18.00 01.15 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>10.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем 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 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>17.00 02.05 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «КОД 355». (16+)</p> <p>22.25 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>23.30 «АРТУР И МЕРЛИН: РЫЦАРИ КАМЕЛОТА». (16+)</p>	<p>21.00 «ЖУКИ». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT-2025». (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>11.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>19.00 «ОСТАТЬСЯ ДРУЗЬЯМИ». (16+)</p> <p>Рома сталкивается с новым испытанием - возможностью отцовства. Аня и Эля продолжают готовиться к открытию кафе...</p> <p>21.00 «ЖУКИ». (16+)</p> <p>23.00 «ВАМПИРЫ ЛЕГКО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)</p> <p>Великобритания, 2023 г. Комедийные ужасы. В ролях: Келли Макдоналд, Дэмиэн Льюис. Семья Рэдди живёт тихо в небольшом городке, скрывая одну тайну: они - вампиры, решившие отказаться от крови...</p> <p>01.10 «СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО СЛЕВИНА». (16+)</p> <p>02.55 «КРАСОТКА НА ВЗВОДЕ». (18+)</p> <p>04.10 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>01.00 «БРАТАНЫ». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>09.00 «Любовная магия». (16+)</p> <p>10.00 «Слепая». (16+)</p> <p>15.30 «КАРПОВ». (16+)</p> <p>Карпов со своей командой, продолжая «раскручивать» список усыновленных из 20-го детдома, организует поиски шестнадцатилетнего Максима, опекуны которого заявили, что не видели парня со дня усыновления, когда его забрали у них неизвестные люди.</p> <p>23.00 «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЁТ». (18+)</p> <p>Южная Корея, 2021 г. Сон-гю банковский менеджер по работе с VIP клиентами. На носу важные переговоры. Он муж и отец 2-х детей. Как и многие корейцы у него все четко.</p> <p>01.00 «БРАТАНЫ». (16+)</p> <p>05.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 «СОЛДАТЫ-10». (16+)</p> <p>06.00 «СОЛДАТЫ-10». (16+)</p> <p>08.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>11.00 Решала. (16+)</p> <p>14.00 Охотники. (16+)</p> <p>Ведущие проекта «Охотники» под предводительством Влада Чижова выходят на борьбу с мошенниками. Их задача не просто вернуть деньги и проучить аферистов. Их цель - остановить или предотвратить мошенничество. Они идут по следу преступников через подозрительные объявления, рекламу и форумы с пострадавшими. Они выслеживают мошенников и внедряются в преступные группировки, чтобы рассекретить их схемы, заснять аферы и передать преступников в руки полиции.</p> <p>18.00 Решала. (16+)</p> <p>21.00 Проверим всё. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.50 Решала. (16+)</p> <p>05.15 «СОЛДАТЫ-10». (16+)</p>	<p>10.30 Профессиональный бокс</p> <p>06.00 14.50 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>06.30 «Век нашего спорта»</p> <p>07.00 09.00 12.55 15.20 03.55 Новости</p> <p>07.05 11.35 17.05 18.40 19.35 20.30 00.00 Все на Матч!</p> <p>09.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>09.25 00.55 «Культовые». (12+)</p> <p>10.30 Профессиональный бокс. К. Цзю - Б. Таки. Бой за титул абсолютного чемпиона мира. Трансляция из США. (16+)</p> <p>13.00 Есть тема!</p> <p>14.20 Магия большого спорта. (12+)</p> <p>15.25 23.05 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>17.55 18.50 Хоккей. Фестиваль КХЛ 3х3. 1/2 финала. Прямая трансляция Хоккей. Фестиваль КХЛ 3х3. Матч за 3-е место. Прямая трансляция Хоккей. Фестиваль КХЛ 3х3. Финал. Прямая трансляция Бильярд. Betboom Кубок чемпионов</p>	<p>11.45 «Порча». (16+)</p> <p>06.20 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.25 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.25 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 01.55 «Порча». (16+)</p> <p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 «ОСТАВЛЕННОЕ СЕРДЦЕ». (16+)</p> <p>19.00 «КУКУШКИ». (16+)</p> <p>23.15 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)</p> <p>01.05 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>02.45 «Знахарка». (16+)</p> <p>03.10 «Верну любимого». (16+)</p> <p>03.40 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>04.05 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>05.45 «6 кадров». (16+)</p>

КРОССВОРД «ТРИ ДОРОГИ»



Слова в кроссворде вписываются по горизонтали, а также в двух наклонных направлениях (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево). Все слова длиной не меньше 3 букв.

По горизонтали:

1. На заводе он передовик, барабанщик в ансамбле. 20. Шелк с «волнистым» отливом. 21. Темное покрытие тайны. 24. Король с «львиным сердцем».

Слева-вниз-направо:

2. Одна миллионная подарка бедного художника (песен.). 3. Муза, благосклонная к историкам. 4. Вереница стежков. 6. Толчок в плечо после выстрела из ружья. 8. «Позывной», обра-

щенный к кошке. 10. Этот камень древние греки считали камнем вождей и воинов. 13. Скафандр жарящейся рыбы. 14. Склад, прославившийся своим огромным замком. 16. Постановочный бросок при игре в кёрлинг. 18. Приток реки Тобол или кустарниковая ива. 23. Сверло для нефтяной скважины.

Справа-вниз-налево:

1. «Окошко» в игольной макушке. 2. Постоянный спутник профессии автогонщика. 5. Курортный поселок на побережье Черного моря, недалеко от которого находится водопад Райское наслаждение. 7. Водоплавающая из куных. 9. Сумка, образующаяся на грибнице. 11. Слухач среди врачей. 12. Щепотка в тесто для пышных оладий. 15. Торчит под казачьей фуражкой. 17. Так звали служанку, которая смогла рассмешить Деметру после того, как у нее похитили дочь, а древние греки назвали ее именем стихии, которые хотели приблизить к разговорной речи. 19. Хранилище под амбарным замком. 22. Те же зенки, но короче.

ОТВЕТЫ

11. Отатр. 12. Сота. 15. Чуб. 17. Ямб. 19. Склад. 22. Оч. Справа-вниз-направо: 1. Ушко. 2. Риск. 5. Лоо. 7. Выдра. 9. Аск. 10. Онкин. 13. Клар. 14. Амбар. 16. Дро. 18. Тап. 23. Бур. Слева-вниз-направо: 2. Роза. 3. Клив. 4. Шов. 6. Отада. 8. Позывной. 1. Ударкин. 20. Мярк. 24. Ричард.

Пенсионерам!

Социальная рента

является плательщиком ренты

ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД НА ВСЮ ЖИЗНЬ:

- до 8 млн. руб. – сразу!
- до 60 тыс. руб. – ежемесячно.

Оплата всех коммунальных услуг, помощь по хозяйству.
Пожизненное проживание в своей квартире.

8 (495) 227-22-54, 8 (495) 997-22-54

ст. м. «Кузнецкий мост», ул. Рожественка, г. 5/7, стр. 1, эт. 3, оф. 11
Сайт: patronazn.ru

ООО «Социальная Рента», ИНН: 9702068905, ОГРН: 1247700502906. Реклама

– У меня музыка в голове играет.
– А что за музыка?
– Да кто ж знает, не слышал раньше.
– Сделай погромче, вместе послушаем.

– Милый, принеси кофе!
– А по-хорошему попросить?
– Милый, принеси кофе по-хорошему...

– Знакомьтесь, это мой друг. Он изучает эритроциты.
– Да, я изучаю эритроциты, мой отец изучал эритроциты, мой дед изучал эритроциты. Эритроциты – у нас в крови.

– А где вы работаете?
– Гироскопы делаю.
– Ой, а я совсем не верю в гироскопы...

– Время само всё расставит на свои места.
– Мне нравится твой подход к уборке!

Мальчик грустно говорит своему другу:
– Моя мама прочитала в интернете, что сельдерей полезен.
– И что, она теперь его ест?
– Нет. Теперь его едим мы все.

– Что будет, если микроскоп врежется в телескоп?
– Калейдоскоп.

– Какие планы на вечер?
– Пока никаких. А какие есть предложения?
– Сложносочинённые и сложноподчинённые, а что?

КИНО И СЕРИАЛЫ

MOSFILM. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ. 06.15 Мультфильмы. (0+) 07.45 «МНОГО ШУМА ИЗ НИЧЕГО». (12+) 09.15 «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ, ИЛИ ОПЕРАЦИЯ «КООПЕРАЦИЯ». (16+)...

ИЛЛЮЗИОН+ 01.05 «ДРУГОЙ МИР 2: ЭВОЛЮЦИЯ». (18+) 02.45 «ЭРАКЛ: НАЧАЛО ЛЕГЕНДЫ». (16+) 04.15 «ПОСЛЕДНЯЯ ГОНКА». (16+)...

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН 06.40 «БОРЦУ НЕ БОЛЬНО». (16+) 07.50 «КОРОЛЁВ». (16+) 10.05 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)...

КИНОКОМЕДИЯ 00.50 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГОСТИ». (18+) 03.10 «ШЕСТОЙ ЭЛЕМЕНТ». (18+) 04.55 «ПРАЗДНИКИ». (12+)...

РОДНОЕ КИНО 00.05 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+) 02.10, 03.05, 04.00, 05.05 «ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО». (16+)...

РУССКИЙ РОМАН 06.35 «СКАЖИ ТОЛЬКО СЛОВО». (16+) 10.05 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+) 11.55 «ЖЕНИСЬ НА МНЕ». (16+)...

CINEMA 07.10 «БОЛЬШАЯ ИГРА». (16+) 08.40 «ЛЕОН». (18+) 10.55 «24 ЧАСА НА ЖИЗНЬ». (18+)...

red .RED 06.00 Путешествие по Западной Австралии. (16+) 06.20, 06.45 Идеальная недвижимость. (16+)...

Ретро РЕТРО 06.05, 17.30 «ОСЕННИЕ СНЫ». (16+) 07.30 Мультфильмы. (0+, 16+) 08.15 «Зарядка для хвоста». Мультфильм. (16+)...

суббота! СУББОТА! 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшлики», «Маша и Медведь. Футбольный выпуск», «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильмы. (0+) 17.20, 18.10, 19.10, 20.10 «КЛОП». (16+)...

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО 08.00, 09.00, 10.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА». (12+) 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОТЧИЙ БЕРЕГ». (18+)...

СТС LOVE 06.00 Даёшь молодёжь! (16+) 06.30 «Царевны». Мультсериал. (0+) 08.30 «Простоквашино». Мультсериал. (0+) 10.30 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)...

ТВ 21 07.00 «ДЖУЛЬЕТТА». (16+) 08.35 «КАНИКУЛЫ МЕЧТЫ». (16+) 10.10 «БОРГ/МАКИНРОЙ». (16+) 12.00 «ПОКОРИТЕЛИ ВОЛН». (18+)...

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР 05.00, 03.20 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМА ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+) 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости 06.15 Наше кино. История большой любви. (16+)...

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ 00.00 История. (12+) 00.55, 05.00 Историкограф. (12+) 01.45 Версаль - цена величия. (16+) 02.35 Афганистан 1979-1989. (16+)...

УСАДЬБА 06.00, 06.25, 07.15, 09.05 Дачные радости. (12+) 06.50, 07.00 Садовый доктор. (12+) 07.40, 07.50, 10.40, 10.50 Домашние заготовки. (12+) 08.05 Один день из жизни фермера. (12+)...

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>05.00 18.00 01.30 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>14.55 «Легенды и мифы». (16+)</p> <p>17.00 02.15 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ТОРНАДО». (16+)</p> <p>22.00 «Безумные факты». (16+)</p> <p>23.30 «ЛОФТ». (18+)</p>	<p>САШАТАНЯ</p> <p>11.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT-2025». (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>11.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>19.00 «ОСТАТЬСЯ ДРУЗЬЯМИ». (16+)</p> <p>Олег оказывается в центре нелепой истории, спасаясь от разгневанного мужа своей случайной возлюбленной. Аня открывает кафе и сталкивается с первой рабочей суматохой...</p> <p>21.00 «ЖУКИ». (16+)</p> <p>23.00 «ПАРИЖ. ВСЕ ВКЛЮЧЕНО». (18+)</p> <p>Франция, 2023 г. Комедия. В ролях: Дэни Бун, Кад Мерад, Шарлотта Генсбур. Тридан всю жизнь живёт и работает на мексиканском курорте. В свои 50 лет он решает отправиться в Париж на поиски любви детства - Виолетты.</p> <p>01.10 «ПРИБЫВШИЕ». (18+)</p> <p>02.35 «ДЖИПЕРС КРИПЕРС-3». (18+)</p> <p>04.05 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>ГАДАЛКА</p> <p>10.00 Гадалка. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>09.00 Любовная магия. (16+)</p> <p>10.00 Гадалка. (16+)</p> <p>15.30 «Слепая». (16+)</p> <p>18.00 «КАРПОВ». (16+)</p> <p>Начальник ОМВД Платонов, не видя иного выхода, поручает Карпову убить своего зама - Тихого. Однако Карпов не спешит взяться за дело. Антошина навещает Настя, которая прошла реабилитацию в клинике, и просит у него прощения за всё.</p> <p>23.00 «МАЛЫШКА НА ДРАЙВЕ». (18+)</p> <p>Южная Корея, 2022 Ын-ха - девушка необычная. Работа у нее тоже весьма экзотическая - она курьер. Но не простой, а особый - в службе, доставляющей специфические грузы.</p> <p>01.15 «БУХТА ГЛУБОКАЯ». (16+)</p> <p>05.15 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>СОЛДАТЫ-10</p> <p>06.00 «СОЛДАТЫ-10». (16+)</p> <p>08.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты.</p> <p>11.00 Решала. (16+)</p> <p>14.00 Охотники. (16+)</p> <p>18.00 Решала. (16+)</p> <p>21.00 Проверим всё. (16+)</p> <p>Новое остро-социальное потребительское реалии на «ЧЕ!» покажет, как обстоят дела за кулисами сервиса. Бескомпромиссные ведущие, блогер Денис Волевой и журналист Екатерина Кашутчик, изучат отзывы в интернете и под видом клиентов проведут тщательную ревизию популярных заведений. Вместе они составят собственный навигатор по качеству и расскажут зрителям, в какие двери лучше не заходить.</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.45 Решала. (16+)</p> <p>05.15 «СОЛДАТЫ-10». (16+)</p>	<p>ЕСТЬ ТЕМА</p> <p>13.00 Есть тема!</p> <p>06.00 14.50 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>06.30 «Век нашего спорта». (12+)</p> <p>07.00 09.00 12.55 15.20 03.55 Новости</p> <p>07.05 11.35 16.10 17.05 18.00 21.00 00.00 Все на Матч! Прямая трансляция</p> <p>09.05 12.35 05.45 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>09.25 00.55 «Культурные». (12+)</p> <p>10.30 23.05 02.55 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>13.00 Есть тема! Прямая трансляция</p> <p>14.20 Магия большого спорта. (12+)</p> <p>15.25 16.20 17.15 Хоккей. КХЛ. Чемпионат ЭхЗ. Суперфинал. Прямая трансляция</p> <p>18.55 Футбол. «Зенит» (Россия) - «Сьон» (Швейцария). Winline Суперсерия. Прямая трансляция</p> <p>21.30 Бильярд. Betboom Кубок чемпионов. Прямая трансляция из Москвы</p>	<p>ВЕРНУ ЛЮБИМОГО</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>06.15 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.15 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.15 04.05 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.40 «Порча». (16+)</p> <p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 «Я ТЕБЯ НЕ ОТПУЩУ». (16+)</p> <p>19.00 «КОНТРОЛЬНАЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ». (16+)</p> <p>23.15 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)</p> <p>01.05 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.55 «Порча». (16+)</p> <p>02.45 «Знахарка». (16+)</p> <p>03.10 «Верну любимого». (16+)</p> <p>03.40 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>05.45 «6 кадров». (16+)</p>

– Ваша главная слабость?
– Правильно интерпретирую семантику вопроса, но игнорирую его суть.
– Не могли бы вы привести пример?
– Мог бы.

– Почему ты с ней поссорился?
– Она попросила угадать, сколько ей лет.
– Ну, и... ?
– Ну, я и угадал.

– Зря отказываешься, пельмени довольно приличные.
– Может, пельмени и приличные, только обычно люди берут в кинотеатр попкорн.

– Скажи мне на ночь то, что я хочу услышать.
– Приятного аппетита.

– Ты говоришь, что я хороший, милый и симпатичный, а почему тогда не выходишь за меня замуж?
– Вот потому и не хочу портить тебе оставшуюся жизнь.

– Что это за женщина рядом с тобой?!
– Это же твоё отражение в зеркале.
– У тебя на всё есть отговорки.

На собеседовании:
– Расскажите немного о себе.
– Пожалуй, не буду. Мне всё-таки нужна эта работа.

– Я что-то делаю не так?
– Что за глупости! Ты абсолютно всё делаешь не так.

На рыбалке мужчина долго сидит в лодке, но клёва всё нет:
– Хоть бы одну большую рыбку!
Всплывает тигровая акула:
– Ну?

– Алло! Диспетчерская? Я застрял в лифте между этажами!
– Мастер будет через 30 минут. Вы только никуда не уходите.

– Вас сегодня просто не узнать!
– Что, хорошо выгляжу?
– Не в этом дело. Вы кто?

– Я человек-загадка.
– И в чём это проявляется?
– Не скажу.

ТЕЛЕМАСТЕР



ДМИТРИЙ

НАСТРОЙКА КАНАЛОВ
НАСТРОЙКА НОВОГО ТЕЛЕВИЗОРА
СОРТИРОВКА КАНАЛОВ

НАСТРОЙКА СМАРТ ТВ	ТИХИЙ ЗВУК
НАСТРОЙКА ЦИФРОВОЙ ТВ-ПРИСТАВКИ	ПРОКЛАДКА АНТЕННОГО КАБЕЛЯ
ПРОШИВКА ТЕЛЕВИЗОРА	ПОДКЛЮЧЕНИЕ И НАСТРОЙКА ТВ
РЯБИТ	НЕТ СИГНАЛА
ПЛОХО ПОКАЗЫВАЕТ	ПЛОХО РАБОТАЕТ ПУЛЬТ

8 (906) 055-44-48

ПЕНСИОНЕРАМ! ИНВАЛИДАМ!

ЦЕНТР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД НА ВСЮ ЖИЗНЬ

РЕНТА НА ВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ

С ПОЖИЗНЕННЫМ ПРОЖИВАНИЕМ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ

- ✓ Крупные денежные выплаты
- ✓ Оплата коммунальных услуг
- ✓ Помощь в быту, в т.ч. ремонт
- ✓ Государственный контроль

8-495-222-30-60
ЦЕНТРРЕНТЫ.РФ ЗВОНИТЕ!

ПЛАТЕЛЬЩИК РЕНТЫ — ООО «ЦЕНТР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ И СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ» ИНН: 9731144043. РЕКЛАМА

Московская меховая фабрика Мех-экспо

Продажа высококачественной меховой продукции от производителя

ЖЕНСКИЕ ШУБЫ ИЗ МЕХА НОРКИ, МУТОНА, КАРАКУЛЯ, КРОЛИКА
ЖЕНСКИЕ И МУЖСКИЕ ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ

ЛЕТНЯЯ РАСПРОДАЖА!

ДАВАЙТЕ МЕНЯТЬСЯ К ЛУЧШЕМУ
СДАЙТЕ СТАРУЮ ШУБУ И ПОЛУЧИТЕ ВЫГОДУ ПРИ ПОКУПКЕ НОВОЙ ШУБЫ

ПЕНСИОНЕРАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА

УТЕПЛЕНИЕ, РЕСТАВРАЦИЯ И РЕМОНТ ШУБ

8 (495) 971-55-55, 8 (926) 843-95-55

Время работы: пн. – сб. с 11:00 до 17:00, вых. – вс.
Москва, ул. Семеновская площадь, д. 7
БЦ «Вэронд», этаж 3, офис 308, 1 минута от м. «Семеновская».

www.shop.mech-expo.ru

АКЦИЯ ПРОДЛИТСЯ ДО 31 ИЮЛЯ

Полную информацию об условиях и организаторе акции, порядке ее проведения, количестве подарков, порядках, сроках и месте их получения узнавайте по телефону. Акция действительна с 01.07.25 по 31.07.25 г. Реклама

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА
06.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Финал. «Зенит» (Санкт-Петербург) - ЦСКА. (6+)
08.00 «Светлана Ромашина. На волне мечты». Документальный фильм. (12+)

16.05 «Век нашего спорта». (12+)
16.35 Спортивная гимнастика. Кубок сильнейших спортсменов. Трансляция из Москвы. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Музэнерго. (16+)
08.10 Тееп чарт. (16+)

17.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
Самые громкие хиты по итогам недели по версии пользователей платформы Яндекс.Музыка.

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ
06.00, 11.45 Время малышей. (0+)
07.00, 18.00, 00.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)

05.00 «Мальшарики. Умные песенки». (0+)
05.05 «Тима и Тома». (0+)
05.30, 15.30 «Приключения Ам Няма». (0+)

КАРУСЕЛЬ
05.00 Ранние птицы. «Мальшарики», «Енотки. Первые слова», «Лунтик». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 12.00, 18.00 «Патруль Дино». (0+)
06.40, 12.40, 18.40 «Котенок Шмяк». (0+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

06.00 «Три коты». (0+)
07.00 «Бодо Борода. Путешествия». (0+, 6+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

9 июля
Седмица 5-я по Пятидесятнице. Глас 3. Тихвинской иконы Божией Матери.
Прп. Давида Солунского. Прп. Иоанна, еп. Готфского. Свт. Дионисия, архиеп. Суздальского. Обретение мощей прп. Тихона Луховского, Костромского. Перенесение мощей прп. Нила Столобенского. Сщмч. Георгия пресвитера. Лиддской (Римской), Нямецкой, Седмиезерной икон Божией Матери.

Сюжетная таблица с кроссвордом и рекламой турагентства 'Славянка' (ТУРЫ ПО РОССИИ). Включает подсказки, вопросы и ответы по кроссворду, а также список туристических маршрутов по России.

ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженемся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «ИЩЕЙКА». (16+)
В гараже собственного дома, в машине, найдено тело богатой и успешной женщины. Версия о суициде рассыпается, когда Александра находит неопровержимые доказательства убийства...
19.40 «Большая игра» с Дмитрием Саймсом. (16+)
21.00 «Время»
22.00 ПРЕМЬЕРА. «ЧУЖОЙ». (16+)
23.00 «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК». (16+)
00.00 «Большая игра». (16+)
01.15 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 Известия. (16+)
05.25 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+)
08.25 Ваше здоровье! (12+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+)
Россия, 2022 г.
13.00 Известия. (16+)
13.30 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «СВОИ-5». (16+)
01.20 «СВОИ-4». (16+)
02.05 «СВОИ-7». (16+)
02.45 «СВОИ-4». (16+)
03.20 «СЛЕД». (16+)
04.35 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+)

РОССИЯ 1



23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
Выстрелом в упор убит предприниматель Николай Майоров. Его тело обнаруживает в невзрачном тупике случайный прохожий. Под подозрением сразу же оказывается бывшая жена Майорова Кира, которую он выгнал из дома после супружеской измены.
16.30 Вести
17.00 Прямой эфир. (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «СЁСТРЫ». (16+)
Прошло 4 месяца. Алиса вскоре должна родить. Её преподаватель Регина Лепольдовна советует ей оформить академический отпуск, чтобы не сорвать голос. Сергей заканчивает ремонт в будущей детской комнате.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
04.12 Перерыв в вещании

ЗВЕЗДА

06.00 «Не факт!» (12+)
06.30 «СССР. Знак качества». (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00
Новости дня. (16+)
09.15 «Советские прорывы: вдохновение для будущего». (16+)
09.55 13.20 14.20 15.05 17.15 «ВСТРЕЧНОЕ ТЕЧЕНИЕ». (16+)
15.00 Военные новости. (16+)
19.30 «Код доступа». (12+)
21.55 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЛЕТ». (12+)
23.50 «БЕЗОТЦОВЩИНА». (12+)
01.35 «КАРЬЕРА ДИМЫ ГОРИНА». (12+)
03.10 «ЗАПАСНОЙ ИГРОК». (12+)
04.30 «СВИНАРКА И ПАСТУХ». (12+)

ТВЦ



06.00 «Настроение»

06.00 «Настроение»
08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+)
08.40 «СУОЛЁР». (12+)
10.40 «Назад в СССР». (16+)
11.30 События
11.50 «ОДНОКЛАССНИКИ СМЕРТИ». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.00 «РЫЦАРЬ НАШЕГО ВРЕМЕНИ». (12+)
16.55 «Мурат Насыров. Шаг в пропасть». (16+)
17.50 События
18.10 «Петровка, 38». (16+)
18.20 «БИЗНЕС-ПЛАН СЧАСТЬЯ». (12+)
Россия, 2022 г. Детектив. В ролях: Дмитрий Миллер, Эмилия Спивак. Вера Ярышева - личный помощник владельца и генерального директора крупной IT-компании Павла Молчанского.
22.00 События
22.35 «Хватит слухов!» (16+)
23.10 «Актёрские драмы. Ни в одном глазу». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.40 «Настоящий детектив. Банда Колдуна». (16+)
01.25 «Жены диктаторов». (16+)
02.05 Прощание. (16+)
02.45 «ОДНОКЛАССНИКИ СМЕРТИ». (12+)
04.20 «Назад в СССР». (16+)
05.00 «Мой герой». (12+)
05.30 «Хватит слухов!» (16+)
05.55 Перерыв в вещании

ОТР

06.00 «Большая страна». (12+)
06.50 «Очевидно. Вероятно». (12+)
07.30 20.15 «Календарь». (6+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00
Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20
ОТражение
11.00 00.55 «ПОЯС ОРИОНА». (16+)
15.15 «СУКИНЫ ДЕТИ». (16+)
16.45 «Нескучное дело». (12+)
17.00 00.25 «На приеме у главного врача». (12+)
20.45 04.15 «СССР». (16+)
22.30 «ЖАЖДА». (16+)
00.05 «ДЫРА. РАССКАЗ В ДЕВЯТИ СЦЕНАХ». (12+)
01.45 ОТражение. Итоги. (12+)

НТВ



20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)

04.55 «МОРСКИЕ ДЬВЯОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
Охранник Синана сообщает Фериту адрес загородного дома, в котором может находиться Сейран. Ферит и Абидин находят её там и вызывают скорую помощь. Айла пытается убедить всех, что это Сейран отравила Синана.
16.00 «Сегодня»
16.45 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
В своей ванной комнате убита известная телеведущая Полянская. Первую версию Шилову подсказывает новая сотрудница его отдела Марина Трофименко. Она выясняет, что своим успехом звезда экрана обязана изворотливости...
23.35 «Сегодня»
23.55 «Маска». (12+)
02.40 «ПОСЛЕДНЯЯ СТАТЬЯ ЖУРНАЛИСТА». (16+)
04.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

МОСКВА 24

06.00 «Утреннее вещание». (16+)
11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 23.00
00.00 01.00 02.00 03.00 04.00
«Новости». (16+)
11.50 20.45 «Это Москва. Инфраструктура». (12+)
12.20 15.20 «Атмосфера». (12+)
12.25 17.25 02.25
«Доктор 24». (12+)
13.20 18.20 23.15 «Вопрос спорный». (12+)
14.35 21.35 «Специальный репортаж». (12+)
16.30 22.25 «Интервью». (12+)
20.50 «Это Москва. Туризм». (12+)
21.20 01.45 05.20 «Московский патруль». (16+)
00.10 «Мослекторий». (12+)

РОССИЯ К



10.00 Новости культуры

06.30 16.30 «Энциклопедия загадок»
07.00 Легенды мирового кино
07.30 23.45 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ»
08.50 «Археология. История с лопатой»
09.15 Диалоги о животных
10.00 12.30 17.00 19.30
Новости культуры
10.15 02.10 «Искатели»
11.00 «КАНИКУЛЫ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА. ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ»
12.10 17.15 «Первые в мире»
12.45 Оттепель. В добрый час
13.05 23.15 «Мост над бездной»
13.35 «ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО КОМИССАРА БЕРЛАХА»
15.45 «Нобелевские победы российской науки»
17.30 Фильм-спектакль «Полтава». День победы русской армии под командованием Петра Первого над шведами в Полтавском сражении
Academia
19.45 Письма из провинции
20.15 «Один на один со зрителем»
20.45 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 «СОСЛУЖИВЦЫ»
01.15 Музыка эпохи барокко
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 06.30 «Новости МО». (16+)
06.00 11.30 «Погода на любой вкус». (16+)
07.30 «Простая медицина»
08.00 «Вкусно 360». (12+)
08.45 «Суперферма 360». (12+)
09.00 10.00 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 21.00
«Новости 360». (16+)
09.05 12.15 «Внимание, еда!»
09.30 10.05 «Сделано в России»
10.30 11.10 13.30 «Лето в Подмосковье». (12+)
14.10 21.05 «Тайны кино». (16+)
15.15 21.55 «СССР. Знак качества». (12+)
16.10 23.05 «Армагеддон»
17.05 «Викторина 360»
17.45 18.15 «Город с историей»
18.40 20.30 «Путь победы»
19.00 22.35 «Вспомнить всё»
19.30 «Главные события дня». (16+)
20.50 «Разбор полетов». (16+)

СТС



06.00 «Три кота». (0+)

06.00 «Три кота». (0+)
07.00 «Маша и Медведь». (0+)
08.15 «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ». (12+)
09.55 «БОЛЬШАЯ СВАДЬБА». (16+)
11.35 ПРЕМЬЕРА. «СУПЕР ПАПОЧКА». (12+)
13.35 «ШКОЛА МАГИЧЕСКИХ ЗВЕРЕЙ. ТАЙНА ПОДЗЕМЬЯ». (6+)
Германия, 2022 г. Фантастико-приключенческий фильм. В ролях: Эмилия Майер, Лорис Сихровский, Леонард Конрадс. Ученики школы магических зверей хотят поставить мюзикл по случаю юбилея школы.
15.40 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
17.55 «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ». (16+)
20.00 «МУЖЧИНА НАРАСХВАТ». (16+)
США, 2012 г. Комедия. В ролях: Джерард Батлер, Джессика Бил, Ума Турман, Кэтрин Зета-Джонс. Звезда футбола и просто шикарный мужчина по воле случая становится тренером детской футбольной команды.
22.05 ВПЕРВЫЕ НА СТС. «В ГОСТЯХ У ЭЛИС». (16+)
00.05 «ПАТРИК». (12+)
01.55 «ИНСТРУКЦИИ НЕ ПРИЛАГАЮТСЯ». (16+)
03.40 «СЕМЕЙКА». (16+)
04.50 «Три кота». (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

06.05 10.10 23.45 «Мой район. Новости». (16+)
06.20 «Моя Москва». (12+)
06.30 «Звёзды советского экрана». (16+)
07.00 «Мой район». (12+)
07.50 23.55 «ИСАЕВ». (16+)
09.25 «Раскрывая тайны звёзд». (16+)
10.20 «КО МНЕ, МУХТАР!» (16+)
12.05 «Тайны кино». (16+)
12.55 «ЮВЕЛИРНОЕ ДЕЛО». (16+)
14.30 «ЗАБЫТАЯ МЕЛОДИЯ ДЛЯ ФЛЕЙТЫ». (16+)
16.45 «Улицы московские»
17.10 «ВА-БАНК-2, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+)
18.45 «РАССЛЕДОВАНИЕ». (16+)
20.00 «СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ». (16+)
22.10 «ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА». (16+)

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

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Телепрограмма и фотоанонсы предоставлены компанией АО «СЕРВИС-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>15.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!». (16+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Купи-продай». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «СИЛА СТИХИИ». (16+)</p> <p>21.55 «Момент в истории». (16+)</p> <p>23.30 «ЖИЗНЬ ЗА ГРАНИЮ». (18+)</p>	<p>21.30 «ЖУКИ». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT-2025». (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>11.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>19.00 «ОСТАТЬСЯ ДРУЗЬЯМИ». (16+)</p> <p>Рома продолжает добиваться внимания Зои, создав вымышленного персонажа в соцсетях. Олег, Катя и Эля разрабатывают план, чтобы убедить Зою, что их встречи с Ромой - судьба.</p> <p>21.30 «ЖУКИ». (16+)</p> <p>23.00 «ИДЕАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ». (18+)</p> <p>Германия, США, 2023 г. Драма. В ролях: Киана Мадейра, Росс Батлер, Мэттью Ношка. Сиенна - талантливый тренер по боксу, которая узнаёт об измене бойфренда с её сестрой...</p> <p>00.55 «ЛЕВША». (18+)</p> <p>02.55 «ВАМПИРЫ ЛЕГКО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)</p> <p>04.35 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>15.30 «Слепая». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>09.00 Любовная магия. (16+)</p> <p>10.00 Гадалка. (16+)</p> <p>15.30 «Слепая». (16+)</p> <p>18.00 «КАРПОВ». (16+)</p> <p>После возвращения из вынужденной ссылки Карпов приезжает провести мать, но в ее квартире находит незнакомых людей, супругов Жидковых. Они уверяют, что купили жилье недавно и с владелицей никогда не встречались.</p> <p>23.00 «ПРОГУЛКА СРЕДИ МОГИЛ». (18+)</p> <p>США, 2014 г. Нью-Йорк, 2000-ые. Отставной коп Мэттью Скандер занимается частной и нелегальной детективной практикой - это его единственная отдушина после трагических событий и отстранения из органов.</p> <p>01.30 «БУХТА ГЛУБОКАЯ». (16+)</p> <p>05.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 «СОЛДАТЫ-10». (16+)</p> <p>06.00 «СОЛДАТЫ-10». (16+)</p> <p>08.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя.</p> <p>11.00 Решала. (16+)</p> <p>14.00 Охотники. (16+)</p> <p>18.00 Решала. (16+)</p> <p>21.00 Проверим всё. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой - от подобного обмана не застрахован никто! Поэтому на телеканале «ЧЕ!» появилась программа о защите честных отношений. Ее ведущие помогают заявителям опровергнуть или установить факт измены и разоблачить обманщиков.</p> <p>02.45 Решала. (16+)</p> <p>05.15 «СОЛДАТЫ-11». (16+)</p>	<p>09.05 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>06.00 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>06.30 «Век нашего спорта». (12+)</p> <p>07.00 09.00 12.55 15.20 03.55 Новости</p> <p>07.05 11.35 16.10 17.05 18.00 21.00 00.00 Все на Матч!</p> <p>09.05 12.35 05.45 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>09.25 00.55 «Культовые». (12+)</p> <p>10.30 02.55 Бокс. Л. Паломино - Х. Дэвис. Vare Knuckle FC. Трансляция из США. (16+)</p> <p>13.00 Есть тема!</p> <p>14.20 Магия большого спорта. (12+)</p> <p>15.25 16.20 17.15 Хоккей. КХЛ. Чемпионат Эх3. Суперфинал. Прямая трансляция</p> <p>18.55 Боулинг. Betboom Кубок КЛБ. Про-тур. Прямая трансляция из Самары</p> <p>21.30 Бильярд. Betboom Кубок чемпионов. Прямая трансляция из Москвы</p> <p>23.05 Смешанные единоборства. (16+)</p>	<p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>06.20 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.25 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.25 04.00 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 «Порча». (16+)</p> <p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 «ПОВОРОТ К СЧАСТЬЮ». (16+)</p> <p>19.00 «РЫБКА ЗЛОТАЯ». (16+)</p> <p>23.05 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)</p> <p>01.00 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.50 «Порча». (16+)</p> <p>02.40 «Знахарка». (16+)</p> <p>03.05 «Верну любимого». (16+)</p> <p>03.35 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>05.40 «6 кадров». (16+)</p>

ПРАВОСЛАВНЫЕ!

Ты хочешь милости, добра?
Будь сам его источником на свете.
Построим храм – пусть добрые дела
Помогут всем: и нам, и нашим детям!

Подворье Лужецкого Богородицерождественского Ферапонтова мужского монастыря, расположенного в деревне Новопокров Можайского района Московской области после пожара, произошедшего 28 февраля 2014 года оказалось в бедственном положении. Сгорел братский корпус и домик настоятеля.

На сегодняшний день с Божьей помощью и благодаря вашим пожертвованиям многое удалось сделать.
Но на окончательное завершение работ нет средств.

Будем признательны всем неравнодушным людям за любую посильную помощь. Храни вас Господь!

Реквизиты Подворья
для перевода денег через банк:

ИНН 5028997962

КПП 502801001

Религиозная организация

«Подворье Лужецкого монастыря»

Р/с 40703810740000002238

Банк: ПАО СБЕРБАНК

БИК 044525225

К/с 30101810400000000225

Адрес: 143263, Московская обл., Можайский р-н, д. Новопокров

Адрес для перевода денег по почте:

143263, Московская обл., Можайский р-н, д. Новопокров,

Почтовое отделение «Поречье»,

Храм Покрова Пресвятой Богородицы

Настоятелю подворья монастыря иеромонаху Димитрию

(Леонову Анатолию Сергеевичу)

8-915-216-76-77

Телефон для справок:

8-965-391-33-91, р.Б. Фотинья

Социальная реклама

Беседуют две подруги:
– Со мной муж второй день не разговаривает...
– А что так?
– Выхожу из ванны и спрашиваю: «Ты что, на нашей бритве лезвие сменил?»

Муж собирается на рыбалку.
Жена неспешно начинает инструктировать.
– Смотри только не перепутай наживку с закуской! За буйки не заплывай. Телефон не утопи, как в прошлый раз. Меня не вспоминай, чтобы у меня уши не горели. Не пережарь шашлык и не угори в бане. Да, и самое главное, не звони мне! Я с подругами на охоту!!!



МОСКОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ СЛУЖБА РЕНТЫ

ДОГОВОРА
ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ
НА ВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ



РАБОТАЕМ В СООТВЕТСТВИИ С ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ РФ

www.socrenta.ru

ООО «Городская служба ренты». ОГРН 1157746587195.

8 (495) 226-07-07

8 (495) 625-03-88

Москва, Сретенский бульвар, дом 2, офис 8

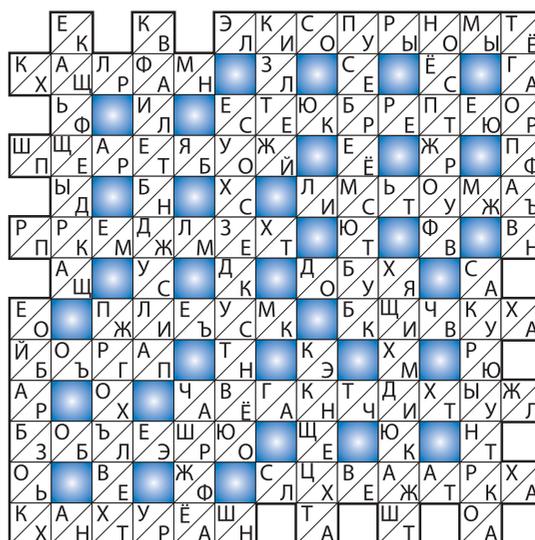
Реклама

КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

В каждой клетке, где вписана пара букв, нужно вычеркнуть одну букву. Если вы сделаете это правильно, то оставшиеся буквы сложаются в слова, как в обычном кроссворде.

По горизонтали: Экспромт. Калан. Секретер. Перебой. Истома. Предмет. Дух. Плеск. Кичка. Бора. Авантигул. Болеро. Схватка. Катран.

По вертикали: Кафедра. Календула. Клей. Перестук. Остров. Тарпан. Со соседство. Химикат. Скрутка. Обабок. Пролет. Кнехт. Арфа.



1 ПЕРВЫЙ



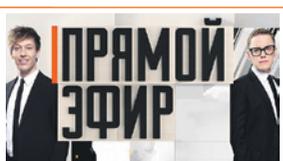
11.00 Информационный канал. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
 09.00 Новости (с субтитрами)
 09.20 «Модный приговор». (0+)
 10.10 «Жить здорово!» (16+)
 11.00 Информационный канал. (16+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 Информационный канал. (16+)
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
 17.00 Информационный канал. (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.40 «ИЩЕЙКА». (16+)
 Александра Кушнир берется за очень непростое дело. Убита девушка, которая, очевидно, стала жертвой домашнего насилия. В попытке докопаться до истины, Александр входит в круг женщин и мужчин, которые когда-либо прошли через этот ад...
 19.45 «Поле чудес». (16+)
 21.00 «Время»
 21.45 «Что? Где? Когда?» (16+)
 22.55 Премьера. «Наша новая музыка». (12+)
 00.15 «БРАТ И СЕСТРА». (18+)
 02.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
 05.25 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+)
 09.00 Известия. (16+)
 09.30 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+)
 Группа «Бубны» сопровождает следователя и груз оружия на завод для утилизации. У проходной два бандита устраивают засаду и нападение. Им удается угнать фургон с грузом. Фирсов пытается высчитать, зачем так срочно понадобилось оружие...
 13.00 Известия. (16+)
 13.30 «СЛЕД». (16+)
 17.00 Известия. (16+)
 17.30 «СЛЕД». (16+)
 00.40 Они потрясли мир. (12+)
 02.15 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)

РОССИЯ **1** РОССИЯ



17.00 Прямой эфир. (16+)

- 05.00 Утро России
 09.00 Вести
 09.30 Местное время
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.30 Вести. Местное время
 12.00 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
 На пепелище найден труп одного из сотрудников коллекторского агентства. Погибший Михаил Мухин был известен своими суровыми методами взимания задолженностей с клиентов. Особая жестокость, с которой было совершено убийство, а также то обстоятельство, что жертву застрелили из его же пистолета, наводит Швецову на мысль о преступлении на почве мести. Опрос соседей и коллег не приносит результатов...
 16.30 Вести
 17.00 Прямой эфир. (16+)
 18.00 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 21.30 Вести. Местное время
 21.50 Торжественная церемония открытия XXXIV Международного фестиваля «Славянский базар в Витебске»
 23.55 «КОГДА МЕНЯ НЕ СТАНЕТ». (12+)
 03.30 «ТОЛЬКО ВЕРНИСЬ». (16+)
 04.58 Перерыв в вещании

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

ТВУ ТВЦ



05.05 «Хватит слухов!» (16+)

- 06.00 «Настроение»
 08.20 «ВЕРНИСЬ В СОРРЕНТО». (12+)
 11.30 События
 11.50 «ВЕРНИСЬ В СОРРЕНТО». (12+)
 12.35 «КУПЕЛЬ ДЬЯВОЛА». (16+)
 14.30 События
 14.50 Город новостей
 15.05 «КУПЕЛЬ ДЬЯВОЛА». (16+)
 17.00 «Легенды эстрады. Культурный десант». (16+)
 17.50 События
 18.10 «КОГДА ПОЗОВЁТ СМЕРТЬ». (16+)
 Россия, 2019 г. Детектив. В ролях: П. Филиппов, К. Александрова, Н. Швец, В. Курцеба, В. Гришечкин. Маруся с младшим братом Арсением приезжает на греческий остров - отдохнуть и поправить здоровье.
 20.00 «ЭКСПЕРТ». (16+)
 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
 23.05 «Хорошие песни». (12+)
 00.25 «ПЯТЬ МИНУТ СТРАХА». (12+)
 01.50 «Петровка, 38». (16+)
 02.05 «ДВЕРЬ В ПРОШЛОЕ». (12+)
 05.05 «Хватит слухов!» (16+)
 05.30 Хроники московского быта. (12+)
 06.10 «Легенды эстрады. Культурный десант». (16+)
 06.50 Перерыв в вещании

ОТР ОТР

НТВ



20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)

- 04.50 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
 13.00 «Сегодня»
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
 Из-за нападков Абидина Халису становится плохо. Ифакат уверена, что он хочет забрать у Карханов всё, но Ферит убеждён, что дело не в деньгах...
 16.00 «Сегодня»
 16.45 «ДНК». (16+)
 17.55 «Жди меня». (12+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
 Член следственной бригады Сударин, ведущий в Петрозаводске дело криминального авторитета Изюмова, выступает в интернете с видеобращением, обвиняя своего начальника...
 00.00 «СВОЯ ВОЙНА: ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (16+)
 02.00 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
 02.15 «Квартирный вопрос». (0+)
 03.05 «ПОСЛЕДНЯЯ СТАТЬЯ ЖУРНАЛИСТА». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

РОССИЯ **К** РОССИЯ К Культура



09.15 Диалоги о животных

- 06.30 16.30 «Энциклопедия загадок»
 07.00 Легенды мирового кино
 07.30 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ»
 09.15 Диалоги о животных
 10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
 10.15 По следам тайны
 11.00 «КАНИКУЛЫ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА. ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРоятНЫЕ»
 12.10 «Первые в мире»
 12.45 Оттепель. В добрый час
 13.05 «Мост над бездной»
 13.30 «СОСЛУЖИВЦЫ»
 СССР, 1973 г. Мелодрама. В ролях: Галина Анисимова, Борис Левинсон. Анатолий Ефремович Новосельцев, рядовой служащий одного статистического управления, человек робкий и застенчивый.
 15.45 «Нобелевские победы российской науки»
 17.15 Шедевры старого кино
 18.45 Academia
 19.45 Письма из провинции
 20.15 «Один на один со зрителем»
 20.45 «Поет Елена Камбурова». Юбилей Елены Камбуровой
 22.15 Большой балет-2024
 00.50 «МОЯ ДЕРЕВНЯ»
 02.25 «Лабиринт. Подвиги Тесея». «Остров»
 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

СТС СТС



12.40 Шоу «Уральские пельмешки». (16+)

- 06.00 «Три кота». (0+)
 07.00 «Маша и Медведь». (0+)
 08.20 «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ». (12+)
 10.35 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОВА!» (16+)
 Россия, 2018 г. Комедия. В ролях: Виктор Добронравов, Валентина Мазуркина, Сергей Бурунов. Несостоявшемуся актёру Илье наконец-то повезло - с завтрашнего дня его голос будет звучать в эфире «Мужского радио». Как же не отметить такое событие! Но утром новоиспечённый ведущий не может произнести ни слова...
 12.40 Шоу «Уральские пельмешки». (16+)
 Юмористическое телешоу, создаваемое одноимённым творческим коллективом. Выходит с 18 октября 2009 года на телеканале СТС, где имеет высокие рейтинги телесмотра на протяжении долгих лет. Шоу включает в себя: эстрадные миниатюры на бытовые и социальные темы, музыкальные номера, пародии на известных личностей и телепередачи, интерактивы с гостями в зале и импровизации. Сценарии юмористических номеров пишут как сами актёры, так и сценаристы.
 05.05 «Три кота». (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>05.00 18.00 02.50 «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 спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «НЕПРОБИВАЕМЫЕ». (16+) США, 2024 г. Боевик. В ролях: Джейсон Патрик, Джош Уиггинс. Простая смена оборачивается смертельно опасной игрой на выживание...</p> <p>21.50 «КОЛЛЕКТИВ». (16+)</p> <p>23.35 «КУРЬЕР». (18+)</p> <p>01.30 «ДОБЫЧА». (18+)</p>	<p>11.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT». (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>11.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>20.00 «Комеди Клуб». (16+) Сегодня Comedy Club - это больше, чем одно из самых популярных шоу в стране. Это всегда актуальные темы, эксперименты с юмором и топовые гости. Это тысячи номеров, миллионы шуток!</p> <p>21.00 «Караоке Клуб». (16+) Тимур Батрутдинов и Гарик Харламов приготовили для российских звезд настоящие испытания. Это не просто концерт, а настоящее вокально-развлекательное соревнование, где участникам предстоит продемонстрировать ловкость, интеллект, артистизм и, конечно, вокал.</p> <p>22.30 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>23.30 «Женский стендап». (16+)</p> <p>03.00 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>09.00 Новый день. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>09.00 Новый день. (16+)</p> <p>09.30 «Порча». (16+)</p> <p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>19.00 «ЯЧЕЙКА 234». (16+) США, 2024 г. Молодая женщина Лори Салтайр работает на складе. Однажды на ночном дежурстве она обнаруживает в отдаленном закрытом блоке тело мужчины...</p> <p>20.45 «ЧИСТИЛЬЩИК». (16+) США, 2007 г. Том Катлер - отец одиночка и бывший полицейский. Теперь он работает чистильщиком, убирая помещения после совершенных преступлений.</p> <p>22.45 «ЗВУК СВОБОДЫ». (16+)</p> <p>01.15 «БУХТА ГЛУБОКАЯ». (16+)</p> <p>03.00 «БЫВШИХ НЕ БЫВАЕТ». (16+)</p> <p>05.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>06.00 «СОЛДАТЫ-11». (16+) Россия, 2004-2013 гг. В ролях: Иван Моховиков, Александр Лымарев, Алексей Маклаков, Алексей Ошурков, Ольга Фадеева, Борис Щербаков, Роман Мадянов, Павел Кассинский, Максим Коналов, Юрий Сафаров. Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине.</p> <p>07.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>11.00 Решала. (16+) Культовый проект телеканала «Че!». Ведущий - Влад Чижов помогает жертвам мошенников раскрыть обман.</p> <p>14.00 Охотники. (16+)</p> <p>18.00 Решала. (16+)</p> <p>21.00 Охотники. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.45 Анекдоты. Лучшее-2. (16+)</p> <p>05.30 «СОЛДАТЫ-11». (16+)</p>	<p>18.55 Футбол</p> <p>06.00 14.50 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>06.30 «Век нашего спорта»</p> <p>07.00 09.00 12.55 15.20 03.55 Новости</p> <p>07.05 11.35 16.10 17.05 18.00 23.45 Все на Матч! Прямая трансляция</p> <p>09.05 Небесная грация. (6+)</p> <p>09.25 00.55 «Культовые». (12+)</p> <p>10.30 02.55 Смешанные единоборства. Д. Льюис - Р. Насименто. UFC. Трансляция из США. (16+)</p> <p>12.35 Лица страны. (12+)</p> <p>13.00 Есть тема!</p> <p>14.20 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)</p> <p>15.25 16.20 17.15 Хоккей. КХЛ. Чемпионат 3х3. Суперфинал. Прямая трансляция</p> <p>18.55 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Краснодар». Winline. Суперлига. Женщины. Прямая трансляция</p> <p>21.00 04.00 Смешанные единоборства</p> <p>01.55 «Гавриил Качалин. Дедушка Гава». (12+)</p>	<p>12.45 «Знахарка». (16+)</p> <p>06.15 05.45 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.15 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.15 04.05 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.40 «Порча». (16+)</p> <p>12.45 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.20 «Верну любимого». (16+)</p> <p>13.55 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.30 «ВЕСНА СВЕЛА НАС С УМА». (16+)</p> <p>19.00 «БОКАЛ ВИНА И АПЕЛЬСИНЫ». (16+)</p> <p>23.10 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)</p> <p>01.05 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.55 «Порча». (16+)</p> <p>02.45 «Знахарка». (16+)</p> <p>03.10 «Верну любимого». (16+)</p> <p>03.40 «Голоса ушедших душ». (16+)</p>	

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 7 ПО 13 ИЮЛЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 7 ПО 13 ИЮЛЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Овнам захочется приблизиться к прекрасному. Отличный период, когда вас будет тянуть к познанию тайн искусства. Старайтесь удовлетворить свою потребность и посетить как можно больше интересных мест. Также будет плодотворным занятием любым видом творчества.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Львы должны больше двигаться. Вам нужно использовать любую возможность для повышения своей двигательной активности. Пребывание на свежем воздухе, прогулки благотворно отразятся на вашем самочувствии. Именно активным Львам будет сопутствовать удача.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
На этой неделе Стрельцы будут полны энергии. Вам нужно использовать этот момент, чтобы завершить все важные дела. Вы с легкостью справитесь со всеми задачами и достигнете своей цели. Чтобы не тратить эту энергию впустую, ходите в спортзал и отдыхайте с друзьями.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
В жизни Водолеев начнут происходить перемены, которые принесут как приятные события, так и небольшие затруднения. На работе следует больше внимания уделять качеству, а не количеству. Близкий человек удивит вас неожиданным поступком.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Тельцы почувствуют прилив сил. Серьезное настроение и уверенность в себе помогут вам действовать эффективно. Скорее всего, многие вопросы будут решены значительно легче, чем вы предполагали. Не забудьте о благодарности человека, который подаст вам руку.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Девам будет трудно сосредоточиться, не беритесь разом за все дела. И не стоит спешить. Сбавьте темп и осмотритесь. Решайте вопросы по мере их поступления. Проявляйте больше внимания к своим близким. Выходные лучше провести в спокойной комфортной обстановке.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Близнецам предстоит задуматься об отношениях с окружающими. Судьба подскажет вам, кто настоящий друг, а кто не готов подставить плечо для опоры. Проанализируйте свои действия. Вы сможете адекватно оценить ситуацию и принять правильное решение.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Весы получат важную информацию. Как ее использовать, вы поймете не сразу, но вскоре все станет ясно. В делах лучше довериться опыному наставнику, чем болтуну, выдающему себя за специалиста. Будьте внимательны. Ваша бдительность поможет принять верное решение.

РАК (22.06 – 22.07)
На этой неделе звезды обещают Ракам приятные сюрпризы. Вас ждут интересные встречи и приятные знакомства. На работе вы легко справитесь с решением многих вопросов. Ваша общительность сплотит вокруг вас людей. Будьте бдительны. Избегайте стрессовых ситуаций.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Звезды будут помогать Скорпионам во всем, что связано с личностным ростом. Однако нужно будет провести большую работу над собой, чтобы преодолеть тревогу и начать новую жизнь. Помните, чрезмерный эгоизм может сыграть с вами злую шутку.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козерогам необходимо вести более активный образ жизни. У вас сейчас столько энергии, что смело можно начинать новые проекты. То, о чем другие только мечтают, вы легко реализуете в своей жизни. Вам лишь немного недостает уверенности, но вы справитесь и с этим.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Сейчас в центре внимания Рыб – семья и семейные ценности. Сфокусируйтесь на этом, отменяя все прочие задачи. Ваша мудрость и жизненный опыт помогут вам быстро разрешить даже самые сложные проблемы внутри семьи. И не забывайте отдыхать.

ЗАБУДЬ ПРО ЗАПОРЫ!



Запор – мучительный недуг, нарушение в работе кишечника, которое приводит к отравлению всего организма своими же токсинами и ядами. Эта проблема ухудшает состояние всего организма (иммунитет, нервная система, сердечно-сосудистая система и т. д.), становится причиной стресса и заметно сказывается на качестве жизни – в разы снижается работоспособность. Длительные запоры приводят к развитию геморроя, трещины прямой кишки и другим опасным осложнениям. Люди старше 60 лет испытывают запор в 5 раз чаще.

Гастро комплекс поможет отрегулировать процесс пищеварения. Средство помогает мягкому выведению содержимого кишечника без дискомфорта. Каловые массы размягчаются и опорожнение кишечника проходит безболезненно. Способствует восстановлению нормальной работы желудочно-кишечного тракта, убирая тяжесть, вздутие, спазмы. Активно регулирует основные пищеварительные функции желудка и кишечника. Обладает антиоксидантной активностью и помогает улучшить общее самочувствие.

КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 8 (800) 600-57-56 • 8 (495) 136-59-66

Звонок по России бесплатный г. Москва БАД • РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ. 06.10 Мультифильм. (0+, 16+) 07.45 «ХОРОШО СИДИМ!» (16+) 09.05 «АЭЛИТА. НЕ ПРИСТАВАЙ К МУЖЧИНАМ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+. 01.50 «ТЕРМИНАТОР 2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+) 04.00 «ФИЛОМЕНА». (16+) 05.25 «ОЧАРОВАВАЯ МУЖСКИЕ СЕРДЦА». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН. 06.05 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». 4 серия. (16+) 07.00 «5 НЕДЕЛЬ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ. 03.00 «ОТЧАЯННЫЕ НАСЛЕДНИКИ». (18+) 04.50 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕАПОЛЯ». (16+)

РОДНОЕ КИНО. 00.10 «ОТРАЯ ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+) 01.45, 02.40, 03.40, 04.45 «ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО». (16+)

РУССКИЙ РОМАН. 07.20 «МАВР СДЕЛАЛ СВОЕ ДЕЛО». (16+) 10.55 «НЕЧАЯННАЯ РАДОСТЬ». (16+)

CINEMA. 07.05 «РЭД-2». (16+) 09.00 «ЛОВКИЕ РУКИ». (18+)

red. 06.00, 06.25 Идеальная недвижимость. (16+) 06.50 «КРАСАВЧИК-2». (16+)

Ретро РЕТРО. 06.30, 17.35 «ОСЕННИЙ ПОДАРОК ФЕЙ». (16+) 07.40 Мультифильм. (16+, 6+)

суббота! СУББОТА!. 05.00, 04.50 «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Машинские сказки».

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО. 08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ ВСЕГДА». (12+)

СТС LOVE. 06.00 Даёшь молодёжь! (16+) 06.30 «Царевны». Мультсериал. (0+)

ТВ 21. 07.00 «БЕЛЫЙ ЛЕБЕДЬ». (16+) 09.00 «ГАМБИТ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР. 05.00, 06.15, 10.10 «НЕПРИДУМАННАЯ ЖИЗНЬ». (16+) 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости

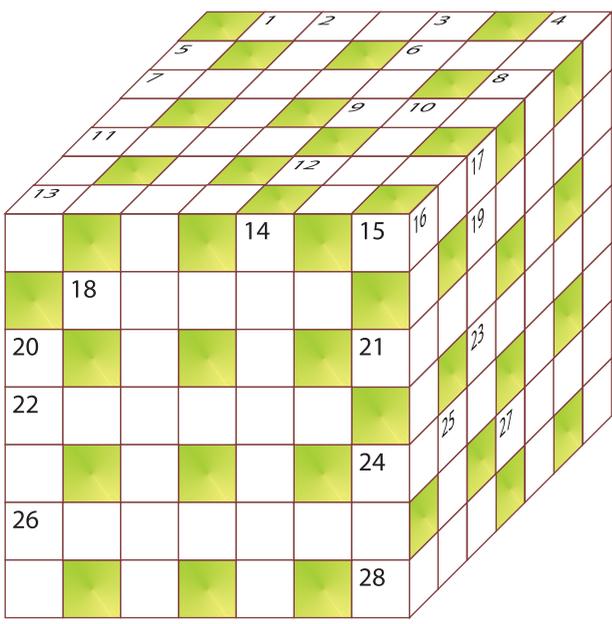
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ. 00.00 Русь изначальная: Возвышение Москвы. (12+)

Усадьба. 06.00 История одной культуры. (12+) 06.25, 06.40, 03.50, 04.05 Домашняя косметика! (12+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 19.00 «Добровэфира». (16+)	 11.00 «Битва экстрасенсов». (16+)	 08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	 19.30 «+100500». (16+)	 07.05 Все на Матч!	 06.30 Пять ужинов. (16+)	
05.00 03.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 «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+) 16.00 Информационная программа 112. (16+) 17.00 «Документальный спецпроект». (16+) 18.00 «Засекреченные списки». (16+) 19.00 «Добровэфира». (16+) 20.00 «РИДДИК». (16+) США, 2013 г. Фантастический боевик. В главных ролях: Вин Дизель, Хорди Моля, Мэтью Нэйбл, Кэти Сакхофф. 22.30 «МОНСТРЫ». (16+) 00.20 «ПОВСВЯЩЕННЫЙ». (18+) 02.10 «АНОН». (18+)	06.00 «Однажды в России». (16+) 11.00 «Битва экстрасенсов». (16+) Марафон 14 сезона главного мистического проекта страны, в котором люди с необычными способностями проходят жёсткие испытания и соревнуются за звание сильнейшего. Мистика, интриги и неожиданные откровения - всё, за что зрители так любят это шоу. 19.00 «Мастер игры». (16+) Новое психологическое реалити-шоу, в котором хитрость, стратегия и актёрское мастерство важнее физической силы. 22 известных участника соберутся на роскошной вилле в Марокко. 21.00 «Большой хит». (16+) 23.00 «Stand up». (18+) 00.00 «Сетка». (16+) 00.40 Stand up. (16+) 03.10 «Однажды в России». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+) 08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 11.00 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЗЕМЛИ». (16+) 12.45 «БЕЛЫЙ ШУМ». (16+) 15.00 «БЕЛЫЙ ШУМ: СИЯНИЕ». (16+) 17.00 «ПРОРОК». (16+) США, 2007 г. Фантастика. В ролях: Николас Кейдж, Джулианна Мур. У Криса Джонсона есть секрет, который не дает ему спокойно жить - он может на несколько минут заглядывать в свое собственное будущее. 19.00 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (16+) 21.00 «ПАПА ИЗ СПЕЦНАЗА». (16+) 23.00 «ЯЧЕЙКА 234». (18+) 00.45 «БИТВА У ОСТРОВА ХАНСАН». (16+) 03.00 «БЫВШИХ НЕ БЫВАЕТ». (16+) 05.15 «Мультфильмы». (0+)	06.00 «СОЛДАТЫ-11». (16+) 08.30 Утилизатор. (16+) 10.30 Решала. (16+) 15.30 Притворщики. (16+) Новое реалити-расследование Влада Чижова о людях, которые выдают себя за тех, кем не являются на самом деле. Ведущий проекта поможет реальным людям распутать клубок взаимных обвинений, ненависти и подозрений. Вместе с командой помощников он проведет зрителя тропой настоящего детектива. 17.30 Влад решает. (16+) Новое реалити-расследование, в котором Влад Чижов вместе с командой единомышленников поднимает расследования на новый уровень. 19.30 «+100500». (16+) 22.00 «Женский 100500». (16+) 23.00 «+100500». (18+) 03.10 Улётное видео. Топ-35. (16+) 04.40 «СОЛДАТЫ-11». (16+)	06.00 Смешанные единоборства. One FC. Прямая трансляция из Таиланда 09.00 16.55 Новости 07.00 13.10 14.05 15.00 16.00 20.30 00.00 Все на Матч! 09.05 «Чемпионы». (6+) 09.25 «Борис Беккер. Игрок с большой буквы». (12+) 11.25 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. SMP TCR. Нижегородское кольцо. Прямая трансляция 12.25 13.20 Хоккей. КХЛ. Чемпионат 3х3. Суперфинал. 1/2 финала. Прямая трансляция 14.15 Хоккей. КХЛ. Чемпионат 3х3. Суперфинал. Матч за 3-е место. Прямая трансляция 15.10 Хоккей. КХЛ. Чемпионат 3х3. Суперфинал. Финал. Прямая трансляция 17.00 Футбол. «Краснодар» - ЦСКА. OLIMPBET Суперкубок России. Прямая трансляция из Казани 21.30 01.00 Смешанные единоборства	06.30 Пять ужинов. (16+) 07.00 «КАРНАВАЛ». (16+) 10.05 «ФОРМУЛА ЖЕНСКОЙ ДРУЖБЫ». (16+) Россия, 2024 г. Мелодрама. В ролях: Екатерина Иванова, Марина Вайнбранд. Аня с мужем Антоном владеют небольшим отелем в городе своего детства. После смерти Антона выясняется, что он оставил завещание... 14.35 «ОДНО ЦЕЛОЕ». (16+) Россия, 2024 г. Мелодрама. В ролях: Ксения Романова, Сергей Мухин. В жизни Светланы царит полная гармония: у неё прекрасная семья - любящий муж Антон и обожаемый сын Денис. 19.00 «РАССКАЖИ МНЕ, КАК ЛЮБИТЬ». (16+) 22.45 «МУЖЧИНА В МОЕЙ ГОЛОВЕ». (16+) 01.05 «ФОРМУЛА ЖЕНСКОЙ ДРУЖБЫ». (16+) 04.25 «6 кадров». (16+) 04.55 «КАРНАВАЛ». (16+)	

КРОССВОРД «КУБ»



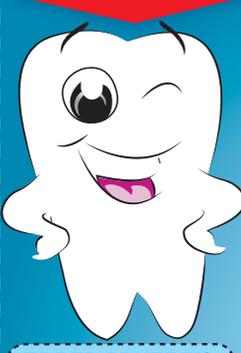
него в Дели женщину одели. 22. Ветку какого дерева бросила Кармен в лицо Хозе? 23. Сказочная емкость, в которой медведь нес Машу и пирожки. 24. Пиковая разлучница в колоде гадалки. 26. Процесс перепревания опавшей листвы. 27. Магия, что нуждается в куклах. 28. Резонирует в скрипке.

По вертикали:
 2. Вскрытие запечатанной бутылки. 3. Что для минералогов бывает исландским и плавиковым, а чаще всего полевым? 4. «Особая примета» после операции. 5. Остаток после работы топора. 10. Длинный жесткий волос в мехе. 14. Ею сверкает чистый снег. 16. «Утро вечера мудренее, ... соломой зеленее» (пословица). 17. В социологии – общность двух и более индивидов с общими характеристиками. 20. Фрукт с крупной плоской косточкой. 24. Старик. 25. Присыпка бублика.

По горизонтали:
 1. «Ломаная монета». 4. Брус на железнодорожном переезде. 6. Поднимается при кипении. 7. Растительная черная краска для волос. 8. «Домик» для гуппи и гурами. 9. «Толстяк» на книжной полке. 11. Прикосновение комара к коже человека. 12. Начинается с рассветом. 13. На него надевают шину

ОТВЕТЫ
 1. Шпатель. 2. Бутылка. 3. Кварц. 4. Медведь. 5. Медведь. 6. Кипение. 7. Черная краска для волос. 8. Домик. 9. Толстяк. 10. Волос. 11. Комар. 12. Рассвет. 13. Шина. 14. Белая. 15. Канва. 16. Белая. 17. Социология. 18. Царская. 19. Древо. 20. Фрукт. 21. Старик. 22. Ветка. 23. Медведь. 24. Пиковая. 25. Старик. 26. Перепревание. 27. Магия. 28. Скрипка.

Нам 20 лет **СТОМАТОЛОГИЯ**
 www.dento-lux.ru «ДЕНТО-ЛЮКС»



ВЕСЬ СПЕКТР УСЛУГ

Лечение зубов под микроскопом
 Лазерная стоматология • Лечение зубов во сне

ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

- Консультация, составление комплексного плана лечения.....**бесплатно**
- Компьютерная томография зубов 3D.....**2500 900 р.**
- Установка импланта OSSTEM под «ключ»....**16 000 р.**
- Панорамный рентген.....**470 р.**
- Циркониевая коронка (КНР).....**9900 р.**
- Профессиональное отбеливание зубов (ZOOM 4; Flash).....**45000 29 900 р.**

*АКЦИЯ ДО 30.07.2025. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиники.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!
 Скидки действуют при оплате наличными!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns for TV channels like MOSFILM, VIBU TV1000, TV1000, and DOM KINO, listing movie titles and times.

Table with columns for ILLUZION+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, and РОДНОЕ КИНО, listing comedy programs.

Table with columns for РУССКИЙ РОМАН, СІНЕМА, red, and ПЕТРО, listing Russian romance and drama series.

Table with columns for СУББОТА!, ФЕНИКС ПЛЮС КИНО, CTC LOVE, and ТВ 21, listing weekend TV shows.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns for МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, and Ю, listing news and documentary programs.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns for 365 ДНЕЙ ТВ, HISTORY, and ИСТОРИЯ, listing educational and history programs.

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

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

REN	TNT	3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>10.30 «Наука и техника». (16+)</p> <p>05.00 23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 «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 «Легенды и мифы». (16+)</p> <p>13.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>14.00 «Купи-продай». (16+)</p> <p>15.00 «Безумные факты». (16+)</p> <p>16.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>17.00 «СНЕГОУБОРЩИК». (16+)</p> <p>19.15 «ЧАС ТИШИНЫ». (16+)</p> <p>21.05 «МЕДАЛЬОН». (16+)</p> <p>23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)</p>	<p>22.30 «Шоу Воли». (16+)</p> <p>06.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>10.00 «Битва пикников». (16+)</p> <p>10.35 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>18.30 «Большой куш. Бангкок». (16+)</p> <p>Новое реалити TNT, где в ход идут умение рисковать, блеф и стратегии. Каждая звёздная пара получает по чемодану, но только в одном из них спрятаны 10 миллионов...</p> <p>21.00 «Погоня». (16+)</p> <p>Пятнадцать звёздных участников в столичных парках убегают от профессиональных ловцов в чёрном. Те, кто продержатся дольше всех, получают крупный денежный приз. Спортивное шоу-боевик от TNT!</p> <p>22.30 «Шоу Воли». (16+)</p> <p>23.30 «Мастер игры». (16+)</p> <p>01.30 «Женский стендап». (16+)</p> <p>04.00 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>07.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)</p> <p>08.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>11.00 «Слепая». (16+)</p> <p>19.00 «НАСТОЯТЕЛЬ». (16+)</p> <p>Россия, 2010 г. После того как отец Михаил - настоятель церкви в маленьком городке - погиб в автокатастрофе, в храм приехал служить отец Андрей. В свое время именно отец Михаил привел его в церковь...</p> <p>21.00 «НАСТОЯТЕЛЬ-2». (16+)</p> <p>Россия, 2011 г. Отец Андрей жил мирно: читал проповеди, иногда заглядывал в бар, чтобы пообщаться с прихожанами в неформальной обстановке, опекал Катю и ее сына Гришку.</p> <p>23.00 «ЧИСТИЛЬЩИК». (16+)</p> <p>01.00 «БЫВШИХ НЕ БЫВАЕТ». (16+)</p>	<p>15.30 Притворщики. (16+)</p> <p>06.00 «СОЛДАТЫ-11». (16+)</p> <p>08.30 Утилизатор. (16+)</p> <p>Авторское шоу на телеканале «ЧЕ!». Проект уникальный в своем роде и не имеет аналогов по всему миру. В основе лежит смешение жанров: викторины, экшена и реалити. Участниками шоу становятся реальные владельцы старых автомобилей.</p> <p>10.30 Решала. (16+)</p> <p>15.30 Притворщики. (16+)</p> <p>17.30 Влад решает. (16+)</p> <p>19.30 «+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>23.30 «Женский 100500». (16+)</p> <p>00.00 «+100500». (18+)</p> <p>02.45 Большой кэш. (16+)</p> <p>04.20 «СОЛДАТЫ-12». (16+)</p>	<p>07.00 Новости</p> <p>06.00 22.30 Смешанные единоборства</p> <p>07.00 09.10 16.50 Новости</p> <p>07.05 13.55 19.00 21.30 Все на Матч!</p> <p>09.15 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (6+)</p> <p>09.35 «Сила воды». (12+)</p> <p>09.55 «Пляжный волейбол. Чемпионат России. Матч за 3-е место. Прямая трансляция</p> <p>11.55 «Пляжный волейбол. Чемпионат России. Финал. Прямая трансляция из Москвы</p> <p>14.30 Автоспорт. Чемпионат России. SMP Formula 4. Нижегородское кольцо. Прямая трансляция</p> <p>15.35 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок</p> <p>16.55 Футбол. Товарищеский матч с участием ФК «Спартак» (Москва). Прямая трансляция</p> <p>19.25 Футбол. Товарищеский матч с участием ФК «Зенит» (Санкт-Петербург). Прямая трансляция</p> <p>01.00 Лёгкая атлетика. (6+)</p>	<p>04.00 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.30 «КАРНАВАЛ». (16+)</p> <p>07.30 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (16+)</p> <p>10.15 «ТЁМНОЕ ПРОШЛОЕ». (16+)</p> <p>Россия, 2023 г. Мелодрама. В ролях: Анна Здор, Сергей Губанов. Татьяна работает аудитором крупной фирмы и полностью обеспечивает своего мужа. Она уже много лет пытается забеременеть, но у неё ничего не получается. В глубине души Таня думает, что это наказание за смерть новорожденного сына, которого она родила ещё в юности...</p> <p>14.40 «СОЛОВЕЙКА». (16+)</p> <p>19.00 «РАССКАЖИ МНЕ, КАК ЛЮБИТЬ». (16+)</p> <p>22.40 «СЕРДЦЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)</p> <p>00.45 «ТЁМНОЕ ПРОШЛОЕ». (16+)</p> <p>04.00 «6 кадров». (16+)</p> <p>04.35 «МУЖЧИНА В МОЕЙ ГОЛОВЕ». (16+)</p>

НАШ ДЕТЕКТИВ – ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

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

Очень жарким выдался день, и только к вечеру легкий ветерок чуть освежил утомительный зной. Стояло время цветения липы, и майор Петрович решил прогуляться с работы пешком – благо по краям аллеи росли благоухающие деревья.

Он шел не спеша, наслаждаясь теплым летним вечером и ароматом липового цвета, как вдруг едва не был сбит с ног бегущим сзади дежурным лейтенантом.

– Простите, Николай Петрович! – извинился тот.

– Ты на пожар, что ли? – спросил майор.

– Да нет, на ограбление. Тут недалеко.

– Ну беги, ладно.

Лейтенант кивнул и побежал дальше.

А Петрович продолжил свою неспешную прогулку по летнему городу, не без труда отогнав мысль, что неплохо

Однажды тёплым летним вечером



было бы помочь младшему товарищу.

Однако встреча их была не последней: через квартал, возле магазина канцтоваров, Петрович увидел лейтенанта, окруженного толпой. Пройти мимо не было никакой возможности, и майор поинтересовался (из любопытства, не более):

– Что тут?

– Да вот зашел в магазин какой-то молодой человек, попросил показать дорогую ручку. И сбежал с ней, – ответил лейтенант.

– Давно?

– Минут пятнадцать назад.

Петрович взглянул автоматически на часы и хотел было уже идти дальше, как вдруг к нему обратилась стоящая рядом с лейтенантом женщина лет сорока:

– Такой молодой, а уже воюрга! – возмущенно затараторила она. – И одет прилично, никогда не подумаешь...

– Вы хорошо его запомнили? – спросил лейтенант.

В ответ возмущенная дама описала вора во всех подробностях, и Петровичу вдруг по-

чудилось в этом описании что-то знакомое. И тут легкий порыв ветерка донес до него нежный липовый аромат...

– Ну ладно, – сказал Петрович лейтенанту. – Ты тут продолжай, а я пошел. Все-таки мой рабочий день уже час как закончился.

Лейтенант кивнул, и майор пошел дальше. «Дело простое, лейтенант справится, – подумал он. – А я еще липой не надыхался».

Еще через квартал, проходя мимо веранды кафе, Петрович заметил за столиком своего давнего знакомого – молодого, но «подающего большие надежды» Гришу Панина. Он был известен всему отделению сызмальства: первый привод в милицию он заработал в девять лет, украв из сумки учительницы кошелек с зарплатой. Грише всегда везло: то свидетелей не находилось, то брали вину на себя старшие товарищи... Но Петрович был уверен: рано или

поздно окажется Гриша в местах не столь отдаленных, о чем и сообщал везунчику неоднократно. Видимо, поэтому, увидев Петровича, Гриша наклонился к сидящему рядом мальчику лет десяти и что-то сказал ему на ухо. Мальчик кивнул, ковыряясь в кремнанке стремя разноцветными шариками мороженого.

Петрович зашел в кафе и сел за столик к этой парочке.

– Ну, здравствуй, Гриша, – сказал он вполне доброжелательно. – Давно ли отдыхаем от забот праведных?

– Полчаса, – ответил тот. – Племянника вот угощаю.

– Полчаса значит... – Петрович улыбнулся в усы. – Ручку из канцтоваров ты увел?

– Какую ручку? Не знаю никакой ручку! – взвился Гриша. – Зачем мне ручка? Я и пишу-то с ошибками!

– А что ты вдруг так разволновался, отдыхающий? – спросил Петрович. – Ты не волнуешься, отдыхай. Только сначала покажи мне, что за коробочка у тебя в кармане. Интересно мне, что за коробочка и почему ты врешь про полчаса без каких-либо на то оснований.

– Не имеете права! – заорал Гриша.

– Имею право задержать тебя на сорок восемь часов до выяснения и проводить до магазина канцтоваров, где ты украл эту ручку, – утвердительно сказал Петрович. – Там тебя в момент опознают. Пошли, отдыхающий, в отделение.

Виктория АНДРЕЕВА



Почему Петрович не поверил Грише?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 26: все улики против сторожа косвенные, но они складываются в однозначную картину. Грабитель вскрывал железную дверь гаража ломиком – это невозможно сделать тихо, как и невозможно не услышать производимого при этом грохота. У сторожа за поясом кожаные перчатки, которые он мог надеть, чтобы не оставить отпечатков пальцев. И наконец, перегар, которым несет от сторожа, в отсутствие собственных денег говорит о том, что где-то он деньги все же раздобыл.

Брак – это лотерейный билет, где количество выигрышных номеров печатается ограниченным тиражом.

Я была уверена, что Юра – это моя судьба, но оказалось, что мы жили в плену иллюзий и несбыточных надежд.

Перегоревшая лампочка

Тот вечер врезался в память до мельчайших деталей. Пятница, закончился грозной дождь, воздух наполнился свежестью. Чудесное предвечернее настроение совершенно не испортилось из-за сломанного каблучка. Завтра муж купит мне новые туфли, а этим пришло время отправиться в утиль.

Юра задерживался, телефон был вне зоны доступа. Он появился спустя несколько часов, гораздо позже положенного времени и, едва переступив порог, заявил:

– Нам надо поговорить.

– Что случилось? – тихо спросила я, пытаюсь унять дрожь.

– Мне нужно время для себя. С тобой я теряю свою личность.

– О чем ты говоришь? Мы же семья и можем преодолеть твои страхи вместе.

– Не уверен, что смогу, – ответил Юра, опустив глаза.

– Как ее зовут? – до меня, наконец, стал доходить смысл происходящего.

– Она здесь ни при чем, это мое решение.

Мой крепкий тыл оказался стеной из песка. А я этого не замечала все эти годы. Почему так получилось? Мы же были счастливы...

После развода началась апатия ко всему, что происходило вокруг. Потом я погрузилась в полное отторжение и прекращение

Галопом в новую жизнь

общения с близкими мне людьми. Я была словно перегоревшая лампочка, а дотянуться и заменить ее не было ни сил, ни желания.

Родилась в рубашке

Так пролетали дни. Потом недели. С наступлением лета сняла дом в деревне, чтобы никого не видеть и не слышать. Днями сидела дома. Вечерами выходила гулять за село, на дорогу. Вставлю наушники, включу погромче любимую музыку и бреду по обочине... Так было и в тот вечер. А помню я только визг тормозов, поднявшийся столб пыли, а затем – темнота. Когда пришла в себя, над головой маячил силуэт мужчины.

– Как вы? – спросил он, наклонившись ко мне.

Я попыталась ответить, но вместо слов изо рта вырвался только сдавленный звук.

– Не двигайтесь, скорая помощь уже едет...

Окончательно пришла в себя уже в больнице.

По словам врачей, я родилась в рубашке – отделалась сотрясением мозга, сломанным ребром и ушибами. Но докторов больше беспокоило мое душевное состояние, связанное с затяжной депрессией. Мне и

В любви, как и в жизни, важно не то, что мы получаем, а то, что мы отдаем.

Антон Чехов

выздоравливать особо не хотелось.

– К вам посетитель, – крикнула в приоткрытую дверь палаты дежурная медсестра.

Это был тот самый мужчина, вызвавший скорую.

– Здравствуйте, как вы себя чувствуете? – спросил он и водрузил на тумбочку внушительный пакет. – Это фрукты, витамины вам сейчас очень нужны.

– Это вы?

– Да, – он виновато опустил голову. – Я поговорил с лечащим врачом, вам требуется реабилитация. Предлагаю свою помощь. Думаю, иппотерапия поставит вас на ноги.

– Что это?

– Терапия с помощью лошадей. Она помогает восстановить душевное равновесие и физическое состояние. Я занимаюсь этим уже несколько лет и знаю, как это работает. Согласны?

Я попыталась сосредоточиться. Вспомнилось детство, маленькая деревянная любимой бабушки. Большой, сильный серый конь ел яблоко из моих рук и смешно поднимал ушки.

– Хорошо, – наконец произнесла я. – Согласна



попробовать. Мне нужно хоть что-то, чтобы вырваться из этой бездны отчаяния.

Доктор Альба

Через несколько дней меня привезли в загородный дом Игоря, который находился в двух шагах от конного клуба. Хозяин встретил меня у ворот с широкой улыбкой.

– Рад видеть вас, надеюсь, вам здесь понравится. Сейчас я вас познакомлю с домочадцами и с нашим «доктором Альбой», – он указал на лошадь, стоявшую в загоне. Величественное животное с длинной гривой и большими умными глазами, полными понимания, повернулось в мою сторону. У меня перехватило дух. Альба была настоящей красавицей.

– Жена с дочкой уехали отдыхать, – продолжал Игорь, – дома только мама и младший брат. Кстати, он

профессиональный тренер-наездник. Артём согласился заниматься с вами.

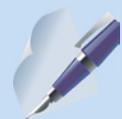
Мои опасения по поводу проживания в чужом доме развеялись в ту же минуту, как только я познакомилась с родственниками Игоря – милыми и доброжелательными людьми.

Первое занятие началось с простого общения с Альбой.

– Лошади чувствуют настроение людей, – улыбнулся Артём, внимательно наблюдавший за нашим знакомством.

Мы начали с простых упражнений: я училась подходить к лошади, гладить ее, чистить, кормить. Каждый раз, когда касалась ее шерсти, внутри меня разливались тепло и покой.

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



– Вы молодец! – хвалил меня Артём. – Видите, как она стала реагировать на вас? Лошади мгновенно улавливают эмоции человека, и именно поэтому они так хорошо помогают в реабилитации.

С каждым днем я становилась все более уверенной в себе. Время, проведенное с моими новыми друзьями и «доктором Альбой», помогало осознать, что жизнь продолжается, даже если она кажется безнадежной. Мне нравилось проводить время с Артёмом. В отличие от спокойного и рассудительного старшего брата, он обладал харизмой, энергией и удивительным чувством юмора, которые притягивают людей.

Когда я поведала ему историю своего брака, он просто сказал:

– Не вини себя ни в чем, твой бывший – глупец, раз упустил такую женщину.

А потом добавил:

– Хочу, чтобы ты знала: ты не одна. Я всегда готов поддержать тебя.

Я чувствовала: между нами что-то происходит, и не могла не заметить, как его взгляд стал более серьезным, а голос – чуть более тихим.

...Прошел месяц. Я снова стала ощущать радость от мелочей – запаха свежего хлеба, пения птиц и солнечного света. Я несусь по огромному пшеничному полю на Альбе. Скорость захватила меня, ветер свистит в ушах, а мир вокруг размывается в ярких цветах. Смеюсь от счастья и свободы. Вот оно – перерождение! Я уже не «перегоревшая лампочка», а человек, который имеет право на новую жизнь и новые мечты. Ведь теперь у меня есть опора – Артём и Альба.

АЛЕКСАНДРА

Какого цвета должны быть красивые зубы

В Европе мода на цвет зубов появилась на рубеже XVII-XVIII веков. Напомним, в это время считалось, что кожа лица должна быть максимально белой. Ее припудривали мелом. А чтобы больше оттенить эту белизну, зубы красили в желтый цвет. Аборигены острова Борнео, дусуны, самыми красивыми зубами считали черные. Готовясь к большим праздникам, они заранее накладывали на зубы черные полоски банановых листьев. Затем двое суток не ели, а пили исключительно через соломинку, чтобы закрепить черную «эмаль». Кстати, черные зубы в разные времена были в моде не только в Океании, но даже в Индии и Японии.



Чему равна лошадиная сила

Лошадиная сила – это мощность, которая была бы достаточной для поднятия груза массой 75 кг на высоту 1 метр за 1 секунду. Авторство этой единицы измерения приписывается инженеру Уатту, автору первой паровой машины, построенной для пивоварни.

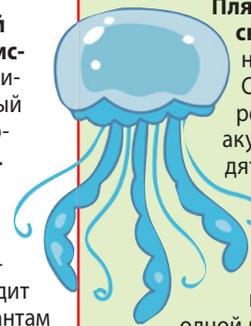
Он взял у хозяина самую сильную лошадь и посчитал, сколько с ее помощью можно накачать воды, если бы животное работало непрерывно 8 часов. И далее было сделано посекундный расчет. На самом деле мощность среднестатистической лошади меньше одной лошадиной силы. А сама по себе мощность сейчас меряется ваттами, 1 лошадиная сила равна 135 ваттам.

Где обедал воробей

Фантазии представителей ресторанного бизнеса поистине не знают границ. В Таиланде есть ресторан, который уютно расположился на верхушке массангового дерева. Все обеденные площадки в нем находятся на высоте 6,5 м и напоминают гнездо большой птицы. Весь обслуживающий персонал проходит строгий отбор, ведь официантам необходимы не только обычные профессиональные навыки, но и акробатические способности, чтобы с подносом в руках лавировать среди ветвей.

Медуза опаснее акулы

Пляж – это не всегда райский уголок. Самые опасные пляжи находятся на Северо-Восточном побережье Австралии. Кроме акул-людоедов здесь водятся смертельно опасные медузы – «морские осы». Заметить в воде прозрачное беспозвоночное практически невозможно, между тем одной дозы ее яда хватит на то, чтобы убить 60 человек. Эти медузы стали зловещим символом Австралии и с 2011 года даже изготавливаются на местных серебряных монетах.



ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

58 ФИЛИАЛОВ В МОСКВЕ
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ

585-я или 583-я проба – 4 500 р. за 1 г. 750-я проба – 6 500 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки – дорого

Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум» – одна из крупнейших столичных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственным образцам. Ориентир на цену золотовалютной биржи, современный и точный и процесс оценки.

Разбираем, чем это лучше ломбарда? Насколько удобнее и выгоднее?

В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственным

образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Так же ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

Чем скупка «Аурум» отличается от других?

58 филиалов по всей Москве. Главный офис компании расположен на ул. Петровка, недалеко от Большого театра и Высоко-Петровского монастыря. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет

реализована в них. А за такие изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки примут все как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

Выездная скупка от компании «Аурум».

Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир (на фото именно он, согласитесь, так спокойней?) бесплатно приедет к вам домой, на работу, встретится в кафе в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведет оценку, ответит на все ваши вопросы.



ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА 8 (800) 551-84-34 ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ, НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной оценки

Компания «АУРУМ» – Ваш надежный партнер вот уже 2 года!

За это время услугами компании воспользовались более 950 читателей газеты!

Выездная скупка, насколько это удобно? Спросили у читателей их историю и мнение об услуге.

Ольга С., 45 лет

От бабушки мне достались золотые украшения: сережки, колечки с камушками, браслетики, часики-кулон. Вроде красивые, но носить точно не стала бы такие – дизайн какой-то не модный, не современный. Держать их дома – показалось не самым удачным вариантом. Посоветовалась с мужем, решили, что лучше их продать. Встал вопрос, куда лучше отнести. Мы с мужем те еще торговцы, поэтому к вопросу попытались отнестись вдумчиво. В ломбард нести не хотелось, был у меня негативный опыт. Стали искать в Интернете, читать отзывы. Мест, где золото можно сдать, много, отзывы противоречивые. Искали, читали. Нам привлекла компания «Аурум». Сайт удобный, все понятно, главное, что точек по Москве много. Почитали отзывы и на самом сайте, и на сторонних сайтах, где отзывы выкладывают. И решили, что поедем туда, посмотрим, что предложат.

Но сначала все-таки на всякий случай зашли в ломбард у дома, чтобы прицениться, сколько за наши украшения там предложат. Нужно ведь хоть с чем-то сравнить. А потом уже поехали с нашим «сокровищем» в «Аурум». Повторюсь, отделений по всей Москве много. Выбрали то, что ближе к дому. Приехали, ждать долго не пришлось.

Все быстро оценили. Цену предложили более выгодную, чем в ломбарде у дома. Нас она более чем устроила. Деньги выдали сразу же. Все прошло быстро и комфортно. Если вдруг еще какие-то золотые изделия придется продавать – обязательно снова обратимся к этой компании. И знакомым тоже при случае посоветуем.

Олег Евгеньевич, 51 год

Так случилось, что срочно понадобились деньги на ремонт авто. Ну что делать, машина очень нужна – я летом в основном на даче живу, постоянно что-то нужно отвезти, перевезти, за продуктами съездить, а на тот момент денег было в обрез. Сначала думал кредит оформить, но деньги быстро сейчас выдают только под «конские» проценты. Решено было продать кое-какое «золотишко», что от мамы досталось: несколько цепочек, два кольца и брошь с камнем. Жаль, конечно, но ничего не поделаешь. Сначала в ближайшую скупку пошел, но как-то там сразу не сложилось. И скупщик мне не понравился, и цена, которую он мне предложил, – тоже не вдохновила. Пришлось в Интернет залезть, почитать отзывы, и страшно стало. Куда нести украшения? Казалось, что кругом одни обманщики. Стал у знакомых спраши-

вать, вдруг кто-то обращался в подобные организации. Оказалось, коллега уже не первый раз обращается в компанию «Аурум». Говорит, и менеджеры вежливые, и оценивают быстро, и деньги предлагают приличные. Выбрал отделение, благо их по Москве много, приехал без звонка. Меня вежливо встретили, ждать долго не пришлось. Украшения забрали на оценку. Оценили быстро. Цену предложили отличную. Деньги получил сразу, на карту перевели. Спасибо коллеге, теперь и сам буду эту компанию рекомендовать! Есть на что отремонтировать свою «ласточку»!

Елена Олеговна, 49 лет

Летом очень хочется в отпуск, на пляж, к морю. Но цены на путевки «кусаются». Решила продать ненужное золото – что-то родители дарили, что-то сама покупала, что-то в наследство от родственников досталось. Все равно не ношу, просто лежит – как-то охладела к украшениям, да и ничего особенно красивого, откровенно говоря, не скопила. Увидела в газете рекламу компании по скупке золота «Аурум», а потом еще и на сайт залезла, отзывы почитала. Правда, честно скажу, сначала хотела отказаться, так как ближайших офисов рядом со мной не оказалось,

а ехать далеко не хотелось совсем. Но есть у них очень удобная услуга – выездная скупка. Это и стало «последней каплей» при выборе. Созвонилась с менеджером, все обсудили, выбрали удобную дату и время. Я работаю каждый день, домой приезжаю поздно, и мне удобно было встретиться в обеденный перерыв прямо в офисе. Специалист приехал вовремя, все необходимое для оценки было у него с собой, провела его в отдельную комнату – как раз была свободная «переговорка». Очень приятный молодой человек, зовут его Артем. Весь процесс занял не больше получаса. Каждое свое действие Артем пояснял, много интересного рассказал о золоте, о том, как выбирать, что влияет на стоимость. В результате оценил мою «ювелирку» вполне достойно, даже не ожидала, что такая большая сумма выйдет. Естественно, я согласилась. Деньги предложил перевести на карту или выдать наличными. Я выбрала наличные, и он сразу на месте выплатил всю сумму. Очень волновалась, но оказалось, что все прошло легко и быстро. Проведенной сделкой осталась довольна. Смогу наконец-то купить хорошую путевку и достойно отдохнуть! И услуга выезда специалиста кажется мне классной и очень удобной. Спасибо компании «Аурум». Всем рекомендую!



+10 000 руб.



Каждому клиенту в июле и августе! *

ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 до 20:00 • м. «Трубная», ул. Петровка, 26, стр. 2 (вход в магазин «Кристалл мечты») • м. «Аэропорт», Ленинградский пр-т, 62 • м. «ВДНХ», пр-т Мира, 146 • м. «Проспект Мира», пр-т Мира, 38 • м. «Улица 1905 года», ул. Красная Пресня, 23, корп. Б, стр. 1 (вход в магазин «М.Видео») • м. «Красносельская», ул. Краснопрудная, 22-24 • м. «Братиславская», ул. Братиславская, 12, стр. 1 • м. «Кузьминки», ул. Маршала Чуйкова, 4 • м. «Ломоносовский проспект», Мичуринский пр-т 3 • м. «Коньково», ул. Профсоюзная, 109, корп. 2 • м. «Кантемировская», Пролетарский пр-т, 23А • м. «Проспект Вернадского», пр-т Вернадского, 39 • м. «Тургеневская», ул. Мясницкая, 30/1/2, стр. 1 • м. «Варшавская», Варшавское ш., 87 • м. «Преображенская площадь», Большая Черкизовская ул., 3, корп. 1 • м. «Китай-город», ул. Маросейка, 9 • м. «Отрадное», ул. Декабристов, 21Г • м. «Таганская», ул. Нижняя Радищевская, 5 стр. 2 • м. «Домодедовская», Каширское шоссе, 106 • м. «Медведково», ул. Широкая, 14, корп. 1 • м. «Строгино», Строгинский бул., 21 • м. «Арбатская», ул. Арбат, 20 (вход в тату-салон «Дракон») • м. «Селигерская», Коровинское ш., 1А • м. «Водный стадион», Головинское ш., 4 • м. «Перово», Зеленый пр-т, 27, корп. 1 • г. Одинцово, ул. Верхне-Пролетарская, 1Б

ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 руб. К ОЦЕНКЕ!

РЕКЛАМА. ООО «АУРУМ», ОГРН 1207700387245, ул. Петровка, 26, стр. 2
*Предложение действует с 1.07.2025 до 31.08.2025 г. 10 000 руб. выплачивается при сумме сделки от 100 000 руб.

ХРЯЩИ АКУЛ ДЛЯ СУСТАВОВ — наука, миф или просто рекламный ход?

Сегодня мы разбираем состав комплекса для суставов «Артрофиш». Он дважды получил звание «Марка года в России», а его производитель «ФармОушен Лаб» — золотую медаль на выставке «Лучшие товары и услуги».

Насколько вообще работают средства из акул? Чем они полезны? Есть ли реальные научные данные? В чём отличие «Артрофиш» от аналогичных средств из аптеки?

В 1980 году были открыты вещества, которые очень полезны для здоровья суставов. Их назвали хондропротекторы (далее ХП). ХП — это строительный материал наших суставов.

Врачи Национального института здоровья США наблюдали 1,5 тысячи человек с проблемными коленями. Через 6 месяцев приема ХП 80% пациентов заявили о значительном снижении неприятных ощущений.

Врачи Института ревматологии РАМН наблюдали 500 человек. Было доказано, что ХП уменьшают неприятные ощущения в коленных суставах в 2 раза, в тазобедренных в 2,5 раза и снижают потребность в приеме других средств в 5 раз.

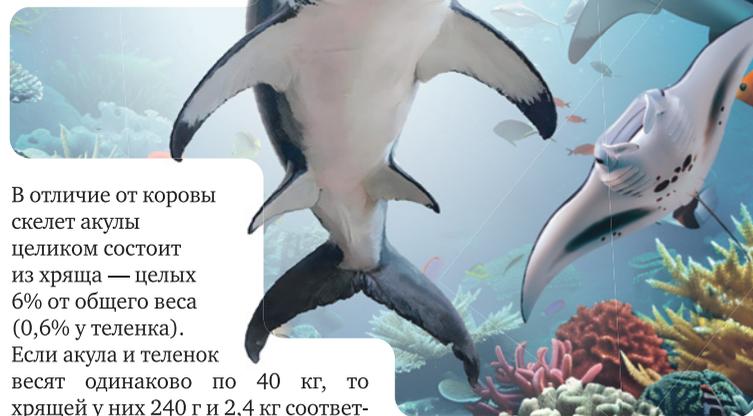
В Бельгии врачи наблюдали 334 пациента в течение 8 лет. У всех, кто принимал ХП, необходимость замены суставов была в 2 раза ниже.

Одним словом, ХП очень полезны, но есть очень важный фактор — сырьё и технология производства.

Акулы и скаты

Большинство комплексов произведены из хряща крупного рогатого скота и только 1% из акул и скатов.

У акул вообще нет костей, их скелет состоит из хряща.



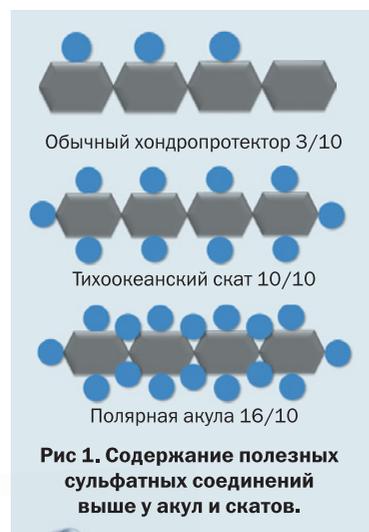
В отличие от коровы скелет акулы целиком состоит из хряща — целых 6% от общего веса (0,6% у теленка). Если акула и теленок весят одинаково по 40 кг, то хрящей у них 240 г и 2,4 кг соответственно.

Скелет акул не разрушается со временем, как у человека, он очень мощный и прочный — акулы плывут со скоростью 50 км/ч и прокусывают лист стали толщиной 5 мм.

Активнее и полезнее

Ученые Дальневосточного университета доказали, что польза ХП зависит от содержания особых веществ — сульфатных соединений. Чем их больше, тем ХП полезнее.

В 2008 году профессор Т. Н. Пивненко сравнила число таких соединений у акул с другими препаратами. В обычных ХП их количество 4/10, у скатов 10/10, у акул 16/10 (см. рис. 1).



Было доказано, что именно они защищают хрящи от разрушения.

Ученые определили, сколько полезных ТИМП содержится в хрящах разных животных. Оказалось, что их количество у акул огромно — в 100 раз больше, чем у телят. Еще ученые из США доказали, что эти вещества у акул более активны, чем у других рыб и животных.

Иными словами, если принимать с пищей одинаковое количество хрящей телят и акул, то пользы от последних будет гораздо больше.¹

Сохраняя пользу

Помимо того, что комплексы на основе сырья из акул более богаты и полезны по составу, есть еще фактор производства. ХП производят по технологии кислотного гидролиза. Сырьё обрабатывают кислотой, чтобы получить чистые глюкозамин и хондроитин, без примесей. Плюс технологии является быстрая скорость производства. Существует более дорогая и сложная технология — ферментативный гидролиз.

Сырьё обрабатывается не кислотой, а мягкими пищевыми ферментами. В итоге получается меньше ХП, но зато они сохраняют все другие полезные вещества из хрящей акул. В таких комплексах сохранены десятки полезных веществ для суставов:

- 4 вида глюкозамина,
- Полезные ТИМП,
- Гиалуроновая кислота,
- Коллаген,
- 19 видов аминокислот.

Такие препараты называют — ферментативные гидролизаты из акул.

В 100 раз больше

В 1983 году американские исследователи Анна Ли и Роберт Лангер из Бостонского университета нашли в хрящах особые вещества — ТИМП.



Единственная в мире

ФармОушен - единственная компания в мире, специализирующаяся на морской фармакологии и использует в качестве сырья только морские ингредиенты: акулы, скаты, морские ежи. В городе Партизанск, в непосредственной близости от Тихого океана находится современный завод, соответствующий самым строгим правилам пищевого производства.

Более 50 лет она ведёт научные и клинические исследования, результатом которых стали свыше 25 патентов в области морской биотехнологии и более 60-ти актуальных БАД. Всё производство соответствует требованиям СанПиН. Безопасность комплекса подтверждена в фармацевтической академии Перми. Название комплекса, как вы догадались, — «Артрофиш». Обязательно попробуйте и суставы скажут Вам спасибо!



Покупайте в аптеках или закажите доставку по тел. 8-800-700-8888

АО «Научно-производственная компания «Катрен»». Адрес: 630559, Новосибирская область, рабочий посёлок Кольцово, проспект Академика Сахарничева, здание 11. ОГРН 1025403638875

¹Пивненко Т.Н., Суховерхова Г.Ю., Запорожец Т.С., Гажа А.К., Иванушенко Л.А. Функциональные компоненты ферментированной хрящевой ткани рыб и их влияние на экспрессию маркеров активации лимфоцитов. Биотехнология, 2017. Т. 33, №3. 18+ РЕКЛАМА. ООО «ФармОушен Трейд». Материал подготовлен на основании публикации Т.Н. Пивненко. БАД к пище «Артрофиш». М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2015. – 66 с. ИНН 2509006369. ОГРН 1152509000291. 1692856, г. Партизанск, ул. Кулузова, д. 60. Телефон/факс: 8 (42363) 6-70-60. RU.77.99.88.003.E.006366.05.15 от 14.05.2015 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ