

№36
(448)

ТВ-программа с 7 по 13 сентября 2020 года

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

52
КАНАЛА
ТВ

**КАК ПРИНЯТЬ
НЕДОСТАТКИ
ПАРТНЁРА**

стр. 4

**ОСЕНЬ.
ПОРА САЖАТЬ
ОГОРОД**

стр. 11

**5 ГЛАВНЫХ
ПРАВИЛ
ОСЕННЕГО
МАКИЯЖА**

стр. 12

**ЧТО ВЛИЯЕТ
НА МЕТАБОЛИЗМ**

стр. 15

**ВЫБИРАЕМ
ХУДИ
И ТОЛСТОВКУ**

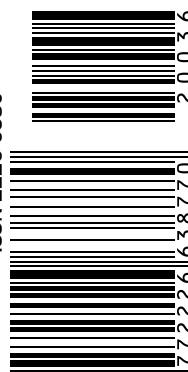
стр. 10

**ЕКАТЕРИНА
ГУСЕВА**

Я ДАВНО НЕ ДЕЛЮ РАБОТУ И ЖИЗНЬ стр. 2

Фото предоставлено пресс-службой
музикла «Анна Каренина»
(фото Евгения Погонина)

ISSN 2226-6380



12+

9 177222 638770 2 0036

Три кита, на которых держится творчество Екатерины, можно сформулировать коротко: кино, театр, музыка.

За годы работы актриса так и не смогла сделать выбор – что из перечисленного для нее важнее, и потому по-прежнему снимается в кино, выходит на сцену и поет. И все – с полной отдачей, с любовью к делу, которому служит.

Съёмки с препятствиями

– *Екатерина, как и большая часть населения страны, вы последние месяцы провели на карантине. Какие мысли чаще всего посещали?*

– С одной стороны, я получила долгожданные покой и отдых, была неразлучна с семьей. Но поскольку работу свою я тоже очень люблю, переживания были и есть. В марте не успела состояться премьера спектакля «Ричард III» в родном театре имени Моссовета. Также в конце марта в Петербурге пришлось приостановить съемки исторической картины «Аманат» режиссера Антона Сиверса. К счастью, в июле съемки возобнови-

Сохраняйте себя и веру в любовь»

Екатерина ГУСЕВА:

лись, но ненадолго. Из-за эпидемиологической ситуации киноэкспедицию в Дагестан пока отложили на неопределенный срок.

– *Но зато вы приступили к съёмкам другой картины...*

– Это 4-серийная драма режиссера Сергея Гинзбурга. С Сергеем работаем впервые, счастлива, что возможность представления была и есть. В марте не успела состояться премьера спектакля «Ричард III» в родном театре имени Моссовета. Также в конце марта в Петербурге пришлось приостановить съемки исторической картины «Аманат» режиссера Антона Сиверса. К счастью, в июле съемки возобнови-

быстро, не зная, что ждет завтра... Роль безумно интересная! Ничего подобного я раньше не играла!

О рококо, Екатерине II и графе Орлове

– *После карантина вы решили принять участие в эксперименте – впервые снимаетесь в VR-фильме (VR – виртуальная реальность, – Прим. ред.) в роли Екатерины II...*

– Не думала, что посчастливится сыграть императрицу еще раз. Впервые я примерила на себя этот образ на сцене Театра оперетты в мюзикле «Граф Орлов», и вот эта роль снова вернулась

ко мне в кино. Съёмки VR-фильма проходили близ Петергофа, в дворцово-парковом ансамбле «Ораниенбаум», в подлинных интерьерах роскошного Китайского дворца, первом доме Екатерины II в России. Это единственный сохранившийся у нас в стране музейный объект, выполненный в стиле рококо!

– *На площадке соблюдаете масочный режим?*

– Это обязательное условие работы. Все сдаем тесты, на площадке дежурит медперсонал, каждый день по утрам всем членам съемочной группы измеряют температуру. И только после команды «мотор» актеры снимают маски. Я уже с ней сроднилась, если честно. Чувствую себя защищенной и от вирусов, и от внимания окружающих в повседневной жизни.

– *Ну конечно, никто не узнаёт и не пристаёт с просьбой сфотографировать или дать автограф!*

– Как ни странно, все узнают по голосу. Так и говорят: «Ой, а мы вас по голосу узнали!» (Смеется).

Играть – так королеву!

– *Есть надежда, что в середине сентября в театре Моссовета, где вы служите, состоится премьера спектакля «Ричард III» с вашим участием. Расскажите о ней.*

– Ричарда III играет народный артист России Алек-

сандр Домогоаров. В спектакле занята почти вся труппа театра! Я сыграю Елизавету, королеву Англии. Режиссер Нина Чусова была готова выпустить спектакль в конце марта, поэтому к премьере мы почти готовы. Она планируется на сентябрь нынешнего сезона.

– *Осенью открывается и Московский театр оперетты, к которому вы имеете прямое отношение. В наступающем театральном сезоне мюзикл «Анна Каренина», который идёт в нём, исполнитесь пять лет. Ваша Анна изменилась за эти годы?*

– Конечно. Она меняется вместе со мной. И я очень по ней скучаю! Неизменно одно: моя Анна и есть сама любовь! Я пришла к этому не сразу. Это был долгий путь. От неприязни до сопереживания, сочувствия и любви. К счастью, благодаря нашим продюсерам, теперь есть и киноверсия мюзикла «Анна Каренина», которую увидели зрители в городах России, Южной Кореи, США, Канады и Великобритании. И я смогла посмотреть на себя со стороны, что в театре невозможно сделать. Наглядно видно, что нужно закрепить, зафиксировать, где поискать варианты, что изменить. Иногда это очень полезно – ориентироваться не только на оценку зрителей и профессионалов, но и свою собственную. Предела совершенству нет, есть путь к нему. Какой будет Анна в нынешнем сезоне, мне и самой интересно узнать.



ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– *Не унывайте. Уныние – грех. Какие бы обстоятельства ни были, мир не изменит. Всё будет так, как будет. Нам нужно сохранить себя, веру в любовь, в друг друга, не терять надежду. Не можете изменить обстоятельства – измените отношение к ним. Это поможет выстоять в трудные дни.*

ПОДРОБНОСТИ

Счастье – в гармонии

– *Вы называете себя певицей, а поющей актрисой. Тем не менее поющая актриса даёт один концерт за другим, последний и вовсе состоялся в Государственном Кремлёвском дворце!*

– Это был мой первый сольный концерт с Центральным концертным оркестром МВД России. Художественный руководитель, главный дирижер – заслуженный артист России, полковник Фе-

лик Арановский. Грандиозное событие, в первую очередь, для нашей семьи. Мой муж Владимир Абашкин 35 лет занимается сценическим дизайном, и впервые он сделал декорации для меня! Теперь мы, можно сказать, соединились и в работе тоже. Получился необыкновенно красивый концерт, в котором приняли участие Олег Погудин, Дмитрий Харатьян, Евгений Кунгуров... Провел

вечер и посвятил мне песню мой друг Марк Тишман, у рояля – маэстро Максим Дунаевский... Получился настоящий праздник музыки и красоты.

– *Слышала, и дочка ваша поёт...*

– Все мы, Гусевы, певчие. И Анечка не исключение. Перешла в третий класс музыкальной школы. Будет дипломированный специалист. (Смеется.)

– *Часто актрисы жертвуют семьёй ради работы и работой ради семьи. Вам часто приходилось бывать в подобных обстоятельствах?*

– Я всегда стараюсь находить компромисс. Умею грамотно распределять свою занятость. В детские каникулы стараюсь ничего не планировать. И когда удаётся найти так называемый баланс – это счастье для меня.



Наталья АНОХИНА

Фото предоставлено пресс-службой мюзикла «Анна Каренина» и из личного архива Екатерины Гусевой

Иван Охлобыстин будет сыщиком Пыхой

Телеканал НТВ готовит премьеру детективно-комедийного сериала «Вспышка». В центре истории – молодой следователь Сева Пашин, которого его отец, генерал-майор юстиции, отправляет в провинцию, в местный РОВД – поработать и набраться опыта. Но вскоре выясняется, что парень угодил в самую настоящую «змеиную нору», и теперь его обвиняют в убийстве. Никого толком не зная, Пашин один распутывает сложный преступный клубок. На помощь ему приходит фотограф из криминального отдела – странный тип и любитель женщин по прозвищу Пыха. Его криминалистические версии никто, кроме Пашина, не воспринимает всерьез, а зря, потому что Пыха – сыщик от Бога. Благодаря Пыхе Пашина не только оправдали, но и назначили старшим следователем. Теперь им вдвоем предстоит навести порядок в городе.



Пашина сыграл молодой актер Григорий Некрасов, а роль Пыхы досталась Ивану Охлобыстину. Главную женскую роль играет Виктория Полторак, героиня которой будет иметь романтические отношения с Пыхой. Охлобыстин и Полторак уже работали вместе в сериале «Беглец», и, по словам актрисы, для нее было большой радостью вновь встретиться с любимым партнером на съемочной площадке.

Фото PR НТВ



Презумпция невиновности

На Первом канале – премьера сериала «Презумпция невиновности». Главный герой – адвокат Борис Аврутин – известен тем, что не проиграл ни одного процесса. В детстве он пережил сильнейший стресс, связанный с арестом и последующим расстрелом своего отца, который в зале суда кричал ему, что невиновен. С тех пор адвокат на подсознательном уровне чувствует невиновность людей и берется помогать им.

Главную роль в фильме исполняет Кирилл Рубцов. Как оказалось, исполнителя главного персонажа искали долго.

– Он должен был быть интеллигентным, умным, с хорошо поставленным голосом, – говорит нам креативный продюсер фильма Ольга Рябышева. – Когда мы увидели Кирилла Рубцова, он нам сразу понравился: статный, высокий, очень тактичный, галантный, приятный в общении человек. Еще у Кирилла – завораживающий тембр голоса. Мы поняли, что герою в его исполнении можно доверять!

Кроме него, в фильме заняты Никита Панфилов, Светлана Устинова, Роман Маякин, Даниил Спиваковский и другие.

Фото пресс-службы Первого канала

Дмитрий Шепелев в семейном шоу

На телеканале ТНТ 6 сентября стартует одна из громких премьер сезона – первое семейное шоу с Дмитрием Шепелевым «Ты как я!» Это часовое состязание между двумя звездами семейства. Звездные родители: Алексей Щербаков, Баста, Азамат Мусагалиев, Илья Соболев и другие – появятся в эфире вместе со своими детьми! В шоу соединены два формата: юмористический и семейный. В каждом выпуске проекта в студию к Дмитрию Шепелеву будут приходить звезды вместе со своими детьми, для которых поход на шоу станет первым появлением на телевидении. Им предстоит пройти разные испытания, за которые они получают баллы. Также звездам придется висеть на тросах, ползать, воспроизводить еще многое из того, что любят делать дети.

Фото Вадима Тараканова



В «Гурзуф» Алёну привезли из цирка

На Первом канале в эфире – сериал «Гурзуф» с Петром Фёдоровым, Тарасом Зайцевым, Павлом Чинарёвым и Дарьей Урсуляк в главных ролях. Все действие происходит летом 1965 года. Начальник милиции Родион Стоцкий за три года превратил Гурзуф в самое спокойное место Южного берега Крыма – его обходят стороной даже пляжные мошенники.

Кроме того, в сериале есть необычная героиня – обезьянка Алёна, для нее в сценарии была написана большая роль. Работать с обезьянкой оказалось не так просто. С ней снимались трюковые сцены – например, один из героев выбрасывает ее в окно. Чтобы животное не пострадало, из окна выкидывали плюшевую игрушку. На самом деле обезьянка была мальчиком, звали его Максом и привезли его из цирка. С ним все время приезжал дрессировщик и вторая обезьянка-подружка, так как без нее он очень скучал...

«Двое на миллион» начинают борьбу за деньги и дружбу

Одна из самых ожидаемых премьер нового телесезона – интеллектуально-развлекательное шоу «Двое на миллион» с Павлом Волей – стартует на ТНТ 2 сентября.



Напомним, в каждом выпуске в центре внимания оказываются пара настоящих друзей, звезд кино и шоу-бизнеса.

Ведущий с помощью самых разных вопросов проверит глубину их познаний друг о друге и умение работать в команде. С самого начала у звездной пары есть миллион рублей. Отвечая на вопросы правильно, они сохраняют сумму, а за каждую ошибку теряют по 100 тысяч.

– Новое шоу «Двое на миллион» – это продукт, определенно обязанный своим появлением успеху шоу «Где логика?», – рассказали нам креативные продюсеры шоу «Двое на миллион» Ксения Чашей и Леонид Школьник. – Но если шоу «Где логика?» – это звезды «на расслабоне», а Азамат Мусагалиев – начальник «веселого бардака», то шоу «Двое на миллион» – это звезды «в диком напряге», под сумасшедшим стрессом от непривычных задач и великолепный Павел Воля!

Фото PR ТНТ

«Удивительные люди» возвращаются в эфир

На телеканале «Россия 1» уже 6 сентября состоится премьера нового сезона шоу «Удивительные люди». Правила остались прежними: принять участие в проекте могут те, у кого есть неординарные способности, и они хотят продемонстрировать их миру. Вести программу будет Александр Гуревич, а оценивать сверхспособности участников – жюри в составе телеведущей Ольги Шелест, хореографа Евгения Папунаишвили, спортсменки Натальи Рагозиной, а также постоянного эксперта проекта – профессора Василия Ключарёва.

Всего будет 70 участников, самому младшему из которых – восемь, а самому старшему – 67 лет. В этом сезоне в Москву приедут представители 30 российских городов.

Участники передачи сразятся за денежный приз в миллион рублей.

Фото «ВайТ Медиа»



Олег Солнцев сделал гид о шашлыке

Олег Солнцев, автор и ведущий популярного проекта на НТВ «НашПотребНадзор», известными средствами телезрителей громкими журналистскими расследованиями в продовольственной сфере, выпустил свой кулинарный гид о шашлыке, в который включил не только рецепты для различных видов мяса, но и экспертные рекомендации о том, как правильно выбирать продукты. Идея поделиться своим опытом появилась у ведущего после майских праздников, на которых из-за карантина открыть шашлычный сезон так и не получилось. Два месяца команда во главе с Олегом Солнцевым и его другом, профессиональным шеф-поваром, вела непрерывную работу. И результат стоил затраченных усилий: более 40 рецептов шашлыка, овощей на гриле, различных маринадов, соусов, а также много полезных лайфхаков теперь собраны в одном месте.

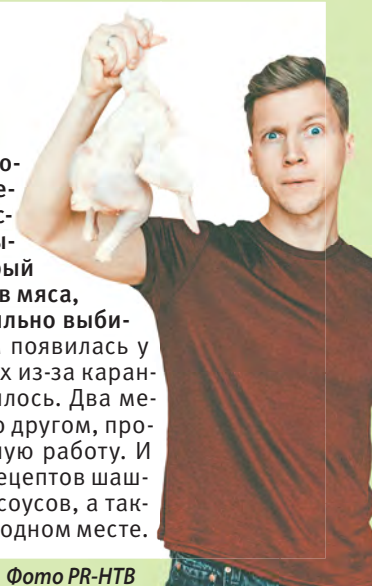


Фото PR-НТВ

ОПЫТНЫЕ ДИЗАЙНЕРЫ

ВОПЛОТЯТ ЛЮБУЮ ВАШУ ИДЕЮ!

- ★ ПОЛИГРАФИЯ
- ★ СУВЕНИРКА
- ★ НАРУЖНАЯ РЕКЛАМА

ОЧЕНЬ ДОСТУПНО И ВЫГОДНО!

БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ И ПЕРЕПЛАТ!

8 (903) 008-80-03



БЕСПЛАТНАЯ
социально-правовая поддержка
граждан по г. Москве

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

8 (495) 128-77-56

СЕКРЕТ УСПЕХА

Как питаться в офисе

Здоровое питание – один из главных трендов современности, а также важная составляющая успешной карьеры. Организм, вовремя получающий правильную «подзарядку», работает плодотворно и эффективно. Как организовать здоровое питание в офисе?



ПЛАНИРОВАНИЕ РАЦИОНА

Если не планировать заранее, что вы будете есть в офисе, о здоровом питании можно и не мечтать. Стоит в выходной определяться, где вы питаетесь в рабочие дни: в столовой, в кафе, заказываете еду с доставкой в одном из сервисов или приносите с собой. Исходя из места и способа питания, вы закупаете продукты или выбираете блюда из предлагаемого списка.

ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ

Не стоит, позавтракав дома, страдать от голода до обеда. Специалисты по здоровому питанию советуют разбить свой рацион таким образом, чтобы кушать каждые несколько часов небольшими порциями. Поэтому между приемами пищи необходимо предусмотреть перекусы. Здоровым перекусом считаются молочнокислые продукты, орехи, фрукты или сухофрукты.

ПОЛНОЦЕННЫЙ ОБЕД

Полноценный обед позволит восполнить ресурсы организма для работы во второй половине дня, а также «облегчить» ужин. В приоритете горячее питание (суп, порция мяса, птицы или рыбы) в сочетании с овощным салатом.

ПРАВИЛЬНЫЙ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Выпив кофе или крепкий чай утром, в течение дня рекомендуется восполнять водный баланс негазированной водой.

Анекдот

Во второй половине декабря в офисе полноценно пашет только кофемашина.

Когда мы влюблены, то видим в любимом человеке одни достоинства. И лишь спустя время мы обнаруживаем, что в нём есть черты, которые огорчают, раздражают, злят...

Мы всеми силами пытаемся заставить партнера измениться, но это утопия – люди не меняются. Остается два пути: принять его таким, какой он есть, вместе с его недостатками, или расстаться, досадуя, что вы «не сошлись характерами». Нам ближе первый путь развития отношений, поэтому мы предлагаем вам 5 простых шагов, которые помогут принять недостатки партнера.

1 Признать тот факт, что партнёр никогда не изменится

Мы разные, и именно этим привлекательны друг для друга. Но со временем эти различия становятся причиной затяжных конфликтов. Мы думаем: «Если он любит, то ради нас изменится!» Но изменений не происходит, и мы испытываем разочарование и обиду: «Наверное, он не любит, если не хочет измениться ради меня». Но будем честны с собой: получилось ли у нас что-то изменить в себе, побороть укоренившуюся привычку? Вряд ли. Поэтому не стоит требовать от партнера того, что не под силу никому. Нужно осознать, что он не изменится, принять его недостатки как часть жизни и не тратить эмоции на то, что не в нашей власти.

Как принять недостатки партнёра?



4 Обсудить с любимым человеком ваши чувства

Принять не значит закрыть глаза на недостатки. Расскажите партнеру о своих чувствах. Просите в важные для вас моменты сконцентрироваться и поступить так, как вам важно, преодолев на время неприятную привычку: не опаздывать на встречу, не ворчать в день торжества и т.п.

2 Понять, что недостатки и достоинства – две стороны одной медали

Вас раздражает нечуткость и отсутствие фантазии партнера, но вам импонирует его брутальность, уверенность в себе и невозмутимость. Задумайтесь: а ведь его привлекательные черты являются следствием привычки не поддаваться порывам чувств, не быть «флюгером», реагирующим на чужие эмоции. Вот и получается, что нечуткость – обратная сторона брутальности. Вас раздражает его упрямство, когда вам не удается ему быть настойчивым в достижении цели, и это вам нравится? Одно и то же качество проявляется то как достоинство, то как недостаток в зависимости от ситуации, и недостатки – это продолжение достоинств, за которые мы и любим этого человека.

3 Взять на себя ответственность за свой выбор

Часто мы виним партнера в том, что он не старается стать другим. Но выбрали мы именно этого человека, а не другого. Поэтому честнее будет сказать себе: «Я выбрала именно его, он всегда был и будет таким», и не отравлять ни его, ни свою жизнь необоснованными претензиями.

5 Сконцентрироваться на том, что нравится в партнёре

Есть такая поговорка: «Не надо бороться с темнотой, просто добавьте света». Чтобы принять партнера таким, какой он есть, почаще вслух и про себя отмечайте его достоинства и поступки. Если все время думать о плохом, ситуация будет выглядеть более драматичной, чем она есть. Размышления о положительном сделают жизнь счастливее, а образ партнера привлекательнее.

Смотреть сериалы вместе – фундамент отношений XXI века.



● Нужно заранее представлять принципиально важные для вас черты, которые вы бы хотели видеть в партнере. Иначе в момент ухаживания для вас все затмит его внешность, статус или профессия, а потом всю жизнь придется мириться с разрушительными моделями поведения и качествами, которые вы принципиально не примете.

● Выполните психологическое упражнение: выпишите 5 качеств, которые вы хотели бы видеть в своем партнере, и рядом обязательно запишите, как вы поймете, что человек этим качеством обладает и сколько времени для этого понадобится. Совет: попытайтесь оттолкнуться от своих ценностей (подумайте, что нужно именно вам). Например, для вас важна семья и дети. Значит, желаемое качество партнера – «он заинтересован в создании семьи и рождении детей». Выполнив это упражнение, вы психологически настроитесь на нужного вам человека, и заодно (не смеяться!) отправите эзотерический запрос в космос. Со временем вы непременно обнаружите рядом именно такого человека.

КАСТАТИ Как встретить человека, с которым вы будете счастливы?

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Ярмарки России

Поначалу «торгами» или «торжками» называли несколько дней в году, когда в городах продавали хлеб, скот или ткани. Смене названия «торжки» обязаны заграничным торговцам. Название «ярмарка» пришло в русский язык в XVII веке из немецкого от Jahrmarkt: Jahr – «год», markt – «рынок».

1. Через пару веков ярмарки проводили уже по всей стране. Они продолжались от пары недель до полутора месяцев, и купить на них можно было практически всё. Про самую масштабную ярмарку даже сложили пословицу: «Санкт-Петербург – голова России, Москва – сердце, а ... – карман». Какой город сравнивали с карманом?

а) Нижний Новгород.
б) Оренбург.
в) Пермь.
2. В начале XIX века нижегородскую ярмарку называли Макарьевской. На ней в это время побывал А.С. Пушкин. Ярмарка впечатлила поэта, и в романе «Евгений Онегин» он написал: «Макарьев суетно хлопочет, кипит обилием своим... Всяк суетится, лжёт



за двух, и всюду меркантильный дух». Почему ярмарку называли Макарьевской?

а) Главным менялой почти 50 лет был человек по имени Макарий.
б) Генерал-губернатором Нижнего Новгорода был князь Макарий Макаров.
в) Ярмарка располагалась у стен Макарьевского монастыря.
3. Кроме торгов на ярмарках работали балаганы, артисты развлекали публику песнями. Какой знаменитый русский певец выступал на ярмарках, с которого Борис Кустодиев написал картину в 1922 году?
а) Фёдор Шаляпин.
б) Георгий Бакланов.
в) Леонид Собинов.

ОТВЕТЫ

1. а) «Самое сердце России – Москва, голова – Санкт-Петербург, карман – Нижний Новгород» – это старая поговорка. Ответ: а) Нижний Новгород.
2. а) Макарьевская ярмарка была основана в 1636 году в Нижнем Новгороде. Ответ: а) Макарьевская ярмарка.
3. б) Георгий Бакланов написал картину «Ярмарка» в 1922 году. Ответ: б) Георгий Бакланов.

«Киностудия КИТ» (входит в ГПМ КИТ в составе холдинга «Газпром-медиа») при поддержке «МТС Медиа» приступила к съемкам фильма под рабочим названием «Чиновница» по заказу Первого канала.

«Чиновница» сделает сложный выбор

Историю о пути к себе высокопоставленной чиновницы снимет режиссер Оксана Карас, уже знакомая многим по фильмам «Хороший мальчик» и «Доктор Лиза».

Главные роли в фильме исполняют Виктория Толстогонова и Максим Виторган, также в этом проекте заняты Полина Кутепова, Яна Гладких, Артём Быстров, Алексей Агранович и многие другие.

Право подписи

Сценарий этой драмы затрагивает довольно сложную тему.

Арина Алферова (ее играет Виктория Толстогонова) – чиновница из регионального минздрава. Ее жизнь весьма благополучна: у нее есть хорошая квартира в центре города, дорогая иномарка, дизайнерские украшения. Она может себе позволить поездки в Москву на шопинг, модные туфли и многое другое. Ее любовник Павел Соболев (эта роль досталась Максиму Виторгану) ведет бизнес с крупнейшим фармацевтическим предприятием региона. Что взамен? Пару подписей поставить на договорах. Закрывать глаза на «ошибки» в расчетах. Позволить выигрывать тендеры «правильным» людям...

Для полного счастья Арине, как ей кажется, не хватает одного: чтобы Павел стал ее мужем. Но в данный момент это невозможно: Павел состоит в официальном браке с Ве-



Максим Виторган уверен, что у него нет ничего общего с его героем.

ДЕТАЛИ

На счастье

Кстати, после первой снятой сцены по традиции режиссер разбила тарелку, и та разлетелась на много маленьких осколков. Один из них угодил в руку режиссеру Оксане Карас и поранил ее. – Артисты говорят, это очень хорошая примета, – говорит нам Оксана Карас. – Будем считать, что это действительно так... Я очень верю в наше кино и надеюсь, что, несмотря на все сложности, которые нам придется преодолеть, как и всем российским кинематографистам в это время, мы все равно снимем то кино, которое мы хотим!

ро- н и - кой (ее роль исполняет Полина Кутепова), которая только недавно оправилась от онкозаболевания, так что развод пока исключен... Это и некоторые другие обстоятельства заставляют Арину задуматься:



Главную роль в фильме исполняет Виктория Толстогонова.



Максим Виторган и его экранная супруга Полина Кутепова.

а что, если Павел не испытывает к ней взаимных чувств, а она его интересует только ради подписи на документах по тендерам? И эти подозрения оправдываются... После такого прозрения следует вполне ожидаемая реакция: чиновница отказывается подписать очередной договор на крупный тендер.

И тут начинается самое интересное... Арина вдруг осознает: увлекшись личной жизнью, она не замечает, чего стоит каждая ее подпись. На самом деле за ее «подарки» возлюбленному расплачиваться придется другим людям... И однажды горькая расплата подберется к ней вплотную: от поддельных таблеток умирает родной человек. И чиновница решает сама встроиться в коррупционную «пищевую цепочку, чтобы найти корень зла и добраться до самого верха...

Главные роли

У продюсеров фильма и режиссера не было никаких сомнений, кто должен исполнять главную роль. Виктория Толстогонова идеально вписалась в образ чиновницы – несмотря на то, что общего с этой героиней у актрисы практически ничего нет.

– Мне понравился сценарий – там есть что играть, – рассказывает Виктория Толстогонова. – Роль объемная, большая, можно что-то придумать еще... Арина как человек достаточно далека от меня. И мне не нужно, чтобы мою героиню полюбили зритель. Важнее – самой разобраться в ней, понять и принять.

Арине ничто человеческое не чуждо. Но в какой-то момент она запутывается в себе. Она ведь женщина – все, что она делает, делает не потому, что хочет много денег, а потому что влюбилась...

Максим Виторган тоже признается, что с его героем они – абсолютно разные люди.

– Своего героя я бы назвал посредником – это некий типаж людей, работающих в госструктурах, которые являются соединительным звеном между топовыми чиновниками и частным бизнесом, – поясняет нам Максим. – Я бы его охарактеризовал как бойкого человека. Он – такой «лаки мен», счастливчик, человек, привыкший к тому, что у него все полу-

чается, все легко удается. Но дальше эта его магия начинает рассыпаться...

Кстати, как утверждает режиссер картины Оксана Карас, полностью положительных персонажей в этой истории нет. У каждого героя есть свои тайны и особенности, за которые его можно и любить, и ненавидеть...

Где снимают фильм

Съемки проходят в Санкт-Петербурге и Ленинградской области. Несколько сцен снимают в Кронштадте.

Надо сказать, что съемки этого проекта должны были начаться гораздо раньше, еще в начале весны. Но из-за пандемии пришлось многое пересмотреть. Всю подготовку к работе над «Чиновницей» съемочная группа проводила онлайн. Это был первый подобный опыт, но довольно успешный...

– Мы очень долго ждали возможности запуска – как и все кинематографисты в нашей стране, – говорит нам режиссер фильма Оксана Карас. – На карантине мы провели всю подготовку... Старт изначально был назначен на 10 апреля, но удалось это сделать только летом – вот с такой задержкой мы стартовали. Но все равно очень рады, что это все-таки стало возможным... Вся группа сдала тесты, носим маски, держим дистанцию – выполняем обязательные условия для того, чтобы в этих новых реалиях снимать кино.

Валерия ХВАЦЕВСКАЯ

фото PR «Киностудия КИТ»

ЗаводЗаборов.ru

ЗАБОРЫ
ТЕПЛИЦЫ
ВИНТОВЫЕ СВАИ
(495) 104-53-53

СКИДКИ
до 50%

БЕСПЛАТНАЯ
ДОСТАВКА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

Цифровые и аналоговые, внутриушные, внутриканальные, заушные. Профессиональная консультация.

м. Войковская (рядом с метро) 4-й Новоподмосковный пер., 4
Тел.: 8 (499) 150-88-88 www.neoton-sluh.ru

РЕКЛАМА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

*Подробная информация об условиях предоставления и размере скидок по тел. 000 «ЗАВОДЗАБОРОВ» ОГРН 1127747255240 111672, город Москва, Суздальская улица, 34-2, 130

Роман Курцын стремительно обрёл популярность. Артист снялся уже более чем в 70 кинокартинах, среди которых фильмы «Крым», «Жажда», «Всё или ничего», «Гуляй, Вася!», сериалы «Жёлтый глаз тигра», «Мент в законе», «Отель «Элеон», «Пять минут тишины», «Фитнес» и многие другие...

И известный актер рассказал о своей работе в новых проектах, о съемках, сопряженных с риском, и о том, как поддерживает форму.

«Жёлтый глаз тигра»

– На Первом канале с успехом прошёл сериал «Жёлтый глаз тигра». Помните те съёмки? Что для вас было самым сложным?

– Режиссером сериала был Марк Горобец, мой друг. Когда он получил сценарий и предложение снять этот фильм – позвонил мне и сказал: «Рома, у меня новый проект, и я хочу тебе дать посмотреть сценарий». Я прочитал, и мне понравился там главный герой Сергей Звягинцев. «О! Я хочу сыграть его!» – говорю Марку. А он мне в ответ: «Ты уже сто раз это делал. У тебя – огромный багаж вот этих положительных персонажей и супергероев...» И он мне предложил сыграть Михаила Бойко. А этот герой в фильме 90 процентов времени пьяный. Это персонаж, у которого белая



Роман КУРЦЫН:

Я благодарен судьбе за всё, что происходит в моей жизни»

КСТАТИ

Новые проекты

– Вы сейчас блондин. Для какой роли изменили внешность?

– Меня покрасили для проекта «Легенда». Это история про бой без правил. Я играю главного героя, снимаем для телеканала TNT. Там будет много экшена. Этот проект – моя мечта. Я покажу все, что умею в плане экшена.

– Да, я посмотрела ваши профессиональные навыки, и там такое впечатляющее перечисление: вы и каскадёр, и у вас чёрный пояс по карате, а ещё вы занимаетесь конным спортом, акробатикой, владеете оружием и так далее. То есть всё это будет в фильме?

– Да. Все трюки в проекте я делаю сам.

– Какие ещё проекты в ближайшее время с вашим участием выйдут?

– Скоро выйдет «Гуляй, Вася – 2!». И там тоже мой герой участвует в боях без правил. Но пока не знаю точную дату выхода киноленты в прокат. Еще из премьер у меня фильм «Огонь», который снимает студия «ТРИТЭ». Режиссер Алексей Нужный. Там мои партнеры – Константин Хабенский, Виктор Добронравов, Иван Янковский. Это очень интересная история про пожарный десант.

горячка... Как это сыграть? И для меня это была действительно серьезная проверка...

– Почему?

– Потому что я вообще человек непьющий. Я не знаю, что такое алкогольное опьянение, похмельный синдром. И мне приходилось изучать это состояние со стороны.

– То есть вы пьяным никогда не были?

– Никогда не напивался. Я могу выпить бокал вина – и это максимум, на что я способен. Для меня это не свойственно, и я не понимал: откуда это брать? Мне приходилось разбираться в состоянии алкогольного опьянения, как упражнение, как задачку – причем не просто опьянения, а как образ жизни человека, затянутого в болото алкоголизма... Наблюдал за алкоголиками, смотрел ролики, читал про то, что такое похмельный синдром, что такое белая горячка... Для меня это было очень сложно – но в то же время очень интересно и познавательно.

– Близкие не обижаются, что вы всё время на работе?

– Они везде со мной! (Улыбается.) Часто приезжают ко мне на съемочную площадку. Это условие существования со мной, и они это понимают. Думаю, что через несколько лет я смогу брать только один проект, а не четыре в параллели. А в прошлом году у меня их было восемь! Да, где-то были досъемки, но это было восемь проектов, в которых я принимал участие и съемки которых шли параллельно...

Большая занятость

– Я посмотрела, у вас в данный момент около десяти фильмов в производстве. Как на всё времени хватает?

– Это же мое призвание, моя работа. Как иначе? Я же ничем другим не занимаюсь. Когда открыли съемки после карантина, то у меня сразу же был первый съемочный день, и параллельно я работал в четырех проектах, а ближайший выходной у меня стоит теперь только 17 октября – у меня не было еще ни дня отдыха... Это вот такая история из плюсов или минусов профессии. Сейчас заканчиваю работу в «Легенде» – и сразу после буду принимать участие в съемках продолжения сериала про спасателей «Пять минут тишины» для НТВ...

– Близкие не обижаются, что вы всё время на работе?

– Они везде со мной! (Улыбается.) Часто приезжают ко мне на съемочную площадку. Это условие существования со мной, и они это понимают. Думаю, что через несколько лет я смогу брать только один проект, а не четыре в параллели. А в прошлом году у меня их было восемь! Да, где-то были досъемки, но это было восемь проектов, в которых я принимал участие и съемки которых шли параллельно...

Везде искать плюсы

– Сколько времени уделяете тренировкам?

– Сейчас каждый день тренируюсь, у меня проект – про чемпиона по боям без правил.

– Во время пандемии и карантина, когда были закрыты спортивные залы, тоже занимались?

– У меня дома есть тренажерный зал, полностью оснащенный груша, мешок, гимнастические маты и так далее. Так что во время карантина спорту я уделял гораздо больше времени – это была подготовка к проекту «Легенда».

– Действительно, многие актёры сейчас признаются, что во время карантина смогли сделать то, на что раньше не было времени и возможностей, и тоже находят в этом плюсы...

– Это правда. Человек всегда и во всем может найти и положительные, и отрицательные стороны. Я сторонник того, чтобы искать плюсы даже во всех минусах и постоянно благодарить судьбу за все, что происходит в моей жизни...

Валерия ХВАЩЕВСКАЯ

Роман Курцын снялся более чем в 70 кинофильмах.

ПОДРОБНОСТИ

О д'Артаньяне, мечте и встрече

– Вы когда-то рассказывали, что вас к актёрству подтолкнул фильм «Д'Артаньян и три мушкетёра». Вы его посмотрели в детстве и решили, что будете артистом. Кстати, удалось ли познакомиться с Михаилом Боярским и сказать ему спасибо лично?

– Когда я учился в седьмом классе, то в мой род-

ной город Кострому приехал с гастролями Михаил Боярский. Я разузнал, в каком ресторане он будет ужинать, и поджидать его там у входа. При встрече, когда получал автограф, я ему сказал, что хочу стать актером и я обязательно стану самым известным в этой стране. Он посмотрел на меня, надел свою шляпу

мне на голову и сказал: «Парень, у тебя все получится – я вижу по твоим глазам!» И вот пару лет назад я ехал в Санкт-Петербург в «Сапсане», в бизнес-классе. Заходит Михаил Боярский, садится недалеко от меня. Я думаю: «Вот он, шанс! Надо про все ему рассказать, и про встречу в Костроме тоже!» Но, видимо, он

был такой уставший, что я успел сказать только: «Здравствуй, я бы хотел...» – и тут он попросил его не беспокоить. Я понимаю, что человек устал и не хочет ни с кем общаться. И мы все время ехали молча, и я больше не подходил. На этом закончилось мое знакомство с Боярским! (Смеется.)



Чемпион мира по смешанным единоборствам, а также российский и американский актёр, телеведущий, кинопродюсер, режиссёр и общественный деятель Олег Тактаров к своему питанию относится очень серьёзно.



Олег ТАКТАРОВ:

«Без специй мне не вкусно»

КСТАТИ

«Нравилась сухофрукты»

– А можете вспомнить, что любили в детстве?

– С детского сада меня заставляли есть говядину в супе, а я ее ненавидел. Хлеб нужно было обязательно есть с кашами. Единственная еда, которая мне действительно нравилась, – это сухофрукты, которые оставались в кастрюле после компота. Особенно я любил абрикосы.

Объездив весь мир, он нашел «свою» диету, которая, на его взгляд, является оптимальной. И следует ей уже много лет. О том, что это за диета, какие продукты нужно включить в свой рацион, а о каких забыть, нам и рассказал Олег Тактаров в этом интервью. А напоследок поделился рецептом вкусного и полезного блюда – баранины с капустой.

«Утром пью воду и чай мате»

– Олег, позволю предположить, что вы тщательно следите за своим питанием. Это так?

– Я бы так не сказал. Но у меня есть правила, которые стараюсь соблюдать. Если вечером съел лишнего, то как минимум до обеда у меня будет разгрузочный день. А иногда – до вечера, а порой и весь день целиком. Мое питание довольно необычное, но к нему мой организм пришел сам. К примеру, я никогда не завтракаю рано утром. И превосходно себя чувствую, если мой завтрак начинается по времени ближе к обеду – к 12-13 часам. А утром – перед тем, как приступить к занятиям, – пью воду или чай мате. От сахара

я отказался, но иногда, если нужна энергия, в мате могу добавить совсем немного меда. В первом моем завтраке-обеде обязательно должны быть два яйца и очень много специй. Не важно, что я ем, – везде добавляю специи, индийские или тайские.

– Для вкуса или для пользы?

– Во-первых, мне нравится, как работает мой желудок. А во-вторых, без специй мне не вкусно и теряется ощущение, что я живу – вся такой энергичный, молодой и красивый. (Смеется.) Именно такие чувства у меня всегда возникают в Юго-Восточной Азии или в Индии после еды. А вот ощущения после картошки с мясом и хлебом мне совсем не нравятся, поэтому картошку я не ем. А в целом стараюсь придерживаться бразильской диеты, или, как ее еще называют, диеты Грейси.



– Что это за диета?

– У основателя бразильского джиу-джитсу Карлоса Грейси был ученик, по образованию доктор-нутрициолог. Путем экспериментов с едой они вдвоем и придумали диету, которой я доверяю... Суть диеты заключается в том, что между приемами пищи должен быть перерыв – минимум три с половиной часа, а лучше еще больше. Далее: нельзя мешать разные виды углеводов. Например, пирожные есть нельзя, потому что в любом самом простейшем пирожном есть как минимум три вида углеводов. От хлеба на обед тоже придется отказаться – либо вы едите только один хлеб с водой. Рис с хлебом, хлеб с супом, в котором плавают картошка, – все это придется забыть...

– Про хлеб лучше совсем забыть?

– Ну почему же? Хороший цельнозерновой хлеб с отрубями полезен, в нем есть витамины группы В. И если вы будете есть такой хлеб, допустим, с зеленью – вреда это не принесет.

ДЕТАЛИ

Где еда вкуснее

– В какой стране, на ваш взгляд, самая вкусная еда?

– Таиланд, Индия – но не вся, а бедная ее часть. И Окинава – это, прежде всего, все острое и без мяса: рис, жирная рыба, много разных видов зелени и хорошая вода. Еще можно добавить овощи.

Какие продукты в почёте

– От каких продуктов вы бы посоветовали отказаться совсем?

– От картошки и кукурузы, потому что они содержат крахмал. Это пришлая и неправильная пища. Однажды я был в Акапулько и увидел, как готовят мексиканские женщины. И я сразу понял, почему, проживая в 40-градусной жаре и много работая, все они с лишним весом. Как только переваливает за тридцать, метаболизм замедляется, и организм захламляется кукурузой и картошкой. Тортилья, как правило, готовится и с тем, и с другим. Получается два вида крахмала, и все это кипит в масле...

– Какие продукты у вас, наоборот, в почёте?

– Вода. Качественный рис басмати. Черная смородина. Гранат. Абрикос и молодые обжаренные абрикосовые косточки, в которых содержится очень полезный витамин В17... И, наконец, баранина.

– А как же куриные грудки, которые считают очень полезным продуктом?

– Я курицу не люблю.

– А рыба?

– Да, после баранины я бы назвал рыбу – но только это должна быть морская жирная рыба типа палтуса, лосося, тунца...

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ

Баранина с капустой

– А к готовке вы как относитесь?

– Когда холодно или кто-то приезжает в гости – готовлю с удовольствием...

– Какое блюдо обычно готовите, если собираетесь с друзьями?

– Вот буквально недавно готовил баранину в капусте. Я прочитал, что это блюдо очень любят норвежцы. Капуста идеально сочетается с бараниной.

– Поделитесь рецептом?

– На дно казана кладется курдючный жир. Когда он растопится – добавляем чеснок, чтобы он отдал свой вкус. Дальше добавляем нарезанный лук. И когда он немного поджарится – поочередно укладываем слои из капусты и нарезанного кусочками бараньего мяса. Сначала – капустный слой, следом – самое жирное баранье мясо. Потом снова капустный слой со специями, которые не уничтожаются теплом: зирой, черным молотым перцем. Дальше – опять баранина, и в конце – капуста со специями: это и чеснок, и зира, и маленький красный перчик, который я очень люблю. Затем ждем, когда все приготовится, – и наслаждаемся блюдом!

Елена СОКОЛОВА

Фото: Владимир Тараканов и из личного архива Олега Тактарова

ГОРОДСКАЯ КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ

БЕСПЛАТНАЯ
ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
ЖИТЕЛЯМ МОСКВЫ

Предъявителю
20%
СКИДКА

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?
ЗВОНИТЕ!

Звонок бесплатный:

8 (499) 399-39-45

Дорогие друзья, мы продолжаем публиковать кулинарную азбуку. Сегодня в нашем меню блюда национальных кухонь на букву «л».

Попробуйте приготовить что-то для своего стола по этим рецептам, и вам наверняка понравится результат.

Лежень

Белорусская кухня



На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 250 г квашеной капусты, 450 г лука, 4 яйца, 70 г свиного сала, растительное масло, сметана, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 126 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Картофель почистить, сварить в подсоленной воде до готовности, растолочь в пюре, добавить яйца, перемешать.
- 2 Капусту тушить до мягкости на небольшом огне под крышкой (~25 минут).
- 3 Лук и сало нарезать мелкими кубиками.
- 4 Сало растопить на сухой сковороде, добавить лук, жарить до золотистого цвета.
- 5 Смешать капусту и лук.
- 6 В форму для запекания выложить половину картошки, затем капусту и снова картошку.
- 7 Запекать в разогретой до 180-190 градусов духовке 25-30 минут.
- 8 Подавать со сметаной.



ПОСЛОВИЦЫ

Мельница сильна водой, а человек – едой.
Ужин не нужен, был бы обед дружен.
Безубому каша – папаша, а кисель брат родной.

Блюда для тех, кто не ленится: лечо, лежень, лютеница



Л



— Сколько раз пробовала у тебя блюда – всегда что-то новое. Лимон со вкусом помидора, помидор со вкусом сыра, сыр с кислинкой лимона... Молекулярная кулинария?
— Лень ножи мыть.

Леках

Еврейская кухня



На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 180 г муки, 2 яйца, 80 г сахара, 230 г меда, 1 апельсин, 1 ч. л. корицы, 1 ч. л. разрыхлителя, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 1 ч. л. тертого имбиря.

Калорийность (на 100 г): 286 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 С апельсина снять цедру на мелкой терке, выжать сок.
- 2 Орехи подсушить на сухой сковороде, некрупно порубить.
- 3 В большой миске смешать все сухие ингредиенты: муку, разрыхлитель, сахар, корицу.

- 4 Отдельно смешать яйца, мед, апельсиновый сок, имбирь.
- 5 Соединить две смеси, добавить орехи, перемешать до однородности, вылить тесто в форму для запекания.
- 6 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 45-50 минут.
- 7 Готовый леках оставить в форме до полного остывания, затем извлечь его, обернуть фольгой и оставить при комнатной температуре на 2-3 дня.



Логаса

Украинская кухня



На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан перловой крупы, 1 стакан фасоли, 1 луковица, 1 морковь, 100 г свиного сала, 1 корень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 98 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Перловку и фасоль замочить на ночь в холодной воде. Воду слить, крупу и фасоль промыть, залить водой, добавить корень петрушки, варить до готовности.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками, морковь – тонкой соломкой (или натереть на крупной терке).
- 3 Сало нарезать мелкими кубиками, растопить на сухой сковороде, добавить лук, обжарить до прозрачности, добавить морковь, жарить до готовности.
- 4 Готовые перловку с фасолью посолить, поперчить, добавить зажарку, перемешать.

Лечо

Венгерская кухня



На 6 персон

Историки и знатоки кулинарии утверждают, что канонического, единого рецепта венгерского лечо не существует. Буквально у каждой хозяйки свой рецепт, который передается из поколения в поколение. Лечо готовят не только с овощами, но и с мясом, с колбасой и даже с рыбой. Единственное, что объединяет абсолютно все лечо, это сладкий болгарский перец, спелые мясистые помидоры и репчатый лук.

В нашей стране лечо привыкли употреблять в консервированном виде, «обогатив» уксусом и другими консервантами. Мы думаем, стоит попробовать настоящее свежее лечо.

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г помидоров, 500 г болгарского перца, 2 луковицы, 2 ч. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 50 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Помидоры надсечь, опустить на 1-2 минуты в кипяток, обдать ледяной водой, снять шкурку, нарезать кубиками, удаляя плодоножку.
- 2 Перец разрезать, очистить от семян, удалить плодоножку, нарезать соломкой (1 см).
- 3 Лук нарезать тонкими четвертькольцами.
- 4 В сотейнике разогреть масло, положить лук, посыпать его сахаром, перемешать, жарить до прозрачности.
- 5 Добавить помидоры, перемешать, готовить 1-2 минуты.
- 6 Добавить перец, посолить, перемешать, тушить на небольшом огне под крышкой до готовности перца.



Светлана ИВАНОВА

ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Лютеница с дымком – аромат Болгарии

Лютеница – оригинальный овощной соус, который подают к мясу или едят, окуная в него кусочки хлеба. Опытные путешественники говорят, что в Болгарию стоит съездить только для того, чтобы попробовать лютеницу, которую в августе там готовят практически в каждом дворе. Перцы и баклажаны запекают на больших металлических листах, закрепленных над кострами, отчего лютеница приобретает неповторимый аромат дымка. Как часто бывает с особенно популярными блюдами национальной кухни, у каждой хозяйки своя лютеница. Кто-то оставляет небольшие кусочки, а кто-то предпочитает абсолютно однородную текстуру, кто-то обогащает ее вкус щедрыми приправами, а кто-то останавливается на самом аскетичном варианте.

Лютеница

Болгарская кухня



На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г болгарского перца, 500 г помидоров, 1 баклажан, 1 перчик чили, 1-2 зубчика чеснока, 1-2 ст. л. растительного масла, 0,5 ст. л. сахара, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 60 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Перец и баклажаны запечь на углях (или в духовке) до

готовности. С перца снять шкурку, извлечь семена, нарезать произвольно.

- 2 Баклажаны разрезать вдоль, ложкой выскрести мякоть. Сложить перец и баклажаны в чашу блендера, измельчить.
- 3 Помидоры надсечь, опустить на 1-2 минуты в кипяток, обдать ледяной водой, снять шкурку, удалить плодоножку, нарезать произвольно.

Перчик чили разрезать вдоль, извлечь семена, чеснок

нарезать очень мелкими кубиками (или натереть на мелкой терке).

- 4 В кастрюлю с толстым дном налить 2 ст. л. масла, положить помидоры и перчик чили, поставить на огонь, довести до кипения, варить на среднем огне 25-30 минут.
- 5 Добавить перечно-баклажанное пюре, чеснок, сахар, посолить. Варить, помешивая, еще 30 минут.



Покупатель обращается к продавщице на рынке:
— Взвесьте мне помидоров.
— Импортных или наших?
— Без разницы. Я с ними разговаривать не собираюсь.

Сладкая, ароматная дыня – поистине царский дар уходящего лета.

Это любимое многими лакомство отлично утоляет жажду и голод, и не только не портит фигуру, но и обладает полезными свойствами. Не зря дыню называют сладким чудом природы.

Мифы и были о дыне

МИФ: дыню нельзя смешивать с другими продуктами во избежание повышенного газообразования и брожения в желудке.

РЕАЛЬНОСТЬ: дыня содержит много сахара, и это может вызывать дискомфорт у людей с предрасположенностью к газообразованию. Но это относится ко всем сладким блюдам, особенно если употреблять их в больших количествах. Низкокалорийная дыня в качестве компонента десерта – прекрасный заменитель кондитерских изделий и других калорийных сладостей.

МИФ: дыня – сильное мочегонное средство.

РЕАЛЬНОСТЬ: никаких мочегонных веществ в дыне нет; просто дыня содержит много воды, что при нормально работающих почках создает иллюзию мочегонного эффекта.

МИФ: дыня очень полезна при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

РЕАЛЬНОСТЬ: никаких особых веществ, особо полезных для сердца и в целом для сердечно-сосудистой системы, в дыне нет. Однако в дыне много калия, а это хорошо для сердечно-сосудистой системы.

МИФ: дыню нельзя есть с молочными продуктами.

РЕАЛЬНОСТЬ: все индивидуально. С одной стороны, у некоторых дыня, потребляемая вместе с молочными продуктами, вызывает негативную реакцию. Но, с другой стороны, в национальных кухнях веками живут рецепты, где дыня сочетается с творогом, с сырами – рикоттой и пармезаном. Вряд ли такие рецепты сохранились, если бы дыня категорически не сочеталась бы с «молочкой».

ДЫНЯ – сладкое чудо

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Улучшает работу кишечника за счет большого содержания клетчатки.

Укрепляет иммунную систему за счет витаминов А и С.

Благодаря высокому содержанию витамина РР и фолиевой кислоты нормализует энергетические процессы в организме.

Способствует лучшей усвояемости аминокислоты, которая уменьшает боли в мышцах.

Высокое содержание витаминов группы В и кремния способствует укреплению нервной системы и сосудов, улучшению состояния кожи, волос и ногтей.

Насыщает энергией, поднимает настроение, улучшает эмоциональное состояние.

Содержит особый фермент – антиоксидант, который помогает нашему организму справляться со стрессом, усталостью, раздражительностью.

Хорошо утоляет жажду.

Сок дыни – настоящий кладезь важных для нашего организма витаминов и полезных минералов.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Химический состав дыни (содержание на 100 г):
0,6 г белков,
0,3 г жиров,
7,4 г углеводов,
33 ккал.

Витамины: **А, С, Е, Н, РР, группа В.**

Минералы: калий, кальций, магний, марганец, йод, медь, железо, натрий, фосфор, фтор, цинк.

ВАЖНО!

У дыни имеется ряд противопоказаний. Если вы в этот сезон решили лакомиться дынями, проконсультируйтесь с врачом.

Пословицы и поговорки

Когда сидишь с набитым ртом, дыню всегда оставляй на потом!
Для матушки княгини угодны дыни, а для батюшкина пуза надо арбуза.

ДЕТАЛИ

Сколько видов дынь на свете?

В мире насчитывают более 200 сортов дыни, которые можно условно разделить на группы: гладкокожие (не пахнут, но хороши для транспортировки), сетчатые (с мускусным ароматом и морщинистой корочкой) и канталупы (некрупные, с оранжевой мякотью).

На восточном базаре покупатель поднимает дыню и, чтобы сбить цену, шуточно указывает на другой товар на прилавке:
– Это такие яблоки у вас самые большие?
Продавец парирует:
– Э! Не трогайте виноград руками...



Из истории вопроса

Друзьям до обильной трапезы

Дыня – весьма вкусный и полезный продукт, но если ее переест, то дискомфорта не избежать. Интересно, что свойствами дыни умели управлять при дворе Екатерины Медичи. Лекарь и маг королевы Козимо Руджери в своем трактате писал: «Плоды золотые нужно давать и врагам, и друзьям: друзьям до обильной трапезы, врагам – во время нее». Словом, нежелательно есть дыню в конце трапезы, особенно на полный желудок.

Светлана ИВАНОВА



Одежда свободного кроя сегодня очень популярна среди тех, кто предпочитает активный образ жизни.

Удивительным образом эта популярность совпала и с последними веяниями моды, все больше акцентирующей внимание на удобстве и комфорте. Особенную любовь модниц всех возрастов заслужили толстовки и худи, о которых мы и расскажем сегодня подробнее.

Худи и толстовка – братья, но не близнецы

КАК ПОВЛИЯЛИ НА МОДУ

Лев Толстой...

Свое название толстовка получила в честь Льва Николаевича Толстого, который всем светским, в том числе модным и изысканным, одеждам предпочитал длинную полотняную рубаху просторного кроя, похожую на простую крестьянскую одежду. Рубаха была нательной – надевалась на голое тело навыпуск и подпоясывалась грубой веревкой. Сначала такие рубахи надевали толстовцы – последователи писателя, которых было немало среди интеллигенции. Со временем толстовка постепенно видоизменялась, и сегодня ее практически невозможно узнать. Толстовки теперь носят как верхнюю одежду, изготавливают из мягких, но плотных материалов – как правило, трикотажа или флиса. Главное предназначение толстовки – сохранять тепло, не мешая при этом движениям.



– Подруга, ты ж спортсменка. Подскажи какие-нибудь упражнения для прессы, для ног, для рук.
– Огород...

...и Сильвестр Сталлоне

Худи получил свое название от английского hood – капюшон, это одна из основных деталей худи. Вторая – большой накладной карман со скошенными краями спереди, такой карман называют «кенгуру». История худи короткая, но очень яркая. Этот предмет одежды взлетел на вершину популярности в 70-х годах прошлого века. Началось все в Нью-Йорке, где в то время стремительно развивалась хип-хоп-культура, последователи которой предпочитали худи именно из-за исключительного удобства движений. А после выхода на экраны культового фильма «Рокки», где Сильвестр Сталлоне – на тот момент едва ли не самая яркая звезда Голливуда – предстал в сером худи, популярность этой одежды и вовсе взлетела до небес.



Надписи и принты

Еще одно отличие толстовки от худи – лаконичность цветового решения. Толстовки, как правило, однотонные, спокойных цветов. Минимум дополнений – надписи или скупые геометрические рисунки. Встречаются, конечно, и исключения, но крайне редко. В отличие от толстовок, худи могут быть очень яркими, богато принтованными, вышитыми, украшенными аппликацией, изображениями зверушек и т.п. Возможно, подобная разница в цветовых решениях объясняется тем, что худи – это повседневная одежда, для которой нормально быть нарядной. А толстовка ближе к спортивной одежде, для которой главное – удобство и свобода движений.

Наш словарь



Толстовка – верхняя одежда свободного кроя на молнии или без. Причем молния может быть как короткой – до груди, так и длинной, позволяющей разомкнуть полы переда. С капюшоном и карманами по бокам, вышитыми в боковые швы.



Худи – верхняя одежда свободного кроя с капюшоном и большим накладным карманом спереди; без застежки или с молнией до груди, по названию этого кармана часто называют и этот вид одежды – «кенгуру»; как правило, изготавливается из мягкого, но плотного трикотажа.

Светлана ИВАНОВА

На прогулку вышел слон...

Слоны считаются одними из самых загадочных, красивых и могущественных животных на земле. Кто из нас в детстве не мечтал увидеть живого слона? Мы отправлялись в цирк или зоопарк и восхищались силой и размерами этих животных. И сегодняшняя наша викторина о представителях древней группы хоботных, которые дожили до нашего времени, – о слонах.

- Зоологи считают, что более десяти тысяч лет назад на нашей планете обитало почти 40 видов слонов. Многие из них исчезли. Сегодня насчитывается всего три вида: индийский слон, африканский саванный и африканский лесной. Между видами много различий, которые заметны даже специалисту. Африканские слоны крупнее, чем индийские, уши у них округлой формы, спина ровная. А как отличить один вид африканских слонов от другого?
а) Самки лесного слона имеют очень короткие бивни.
б) Ноги саванного слона значительно длиннее.
в) По количеству ногтей на пальцах ног.
- Известно, что слоны действительно удивительные животные. Например, они большие любители вымазаться грязью и осыпать себя пылью. Словом, к чистюлям слонов отнести сложно. Ещё одна отличительная особенность – у них очень толстая кожа, её толщина с подстилающими слоями достигает 3 см.

- Есть даже выражение: «Как слону дробина». Однако слоны при такой толстой коже любят принимать грязевые ванны. Зачем слонам грязевые ванны?
а) Чтобы не «свариться» в жару.
б) Чтобы отпугнуть насекомых.
в) Чтобы почистить кожу от паразитов.
- Все мы видели забавную картинку, когда только что родившийся слонёнок идёт, держась за хвост мамы-слонихи. Почему слонята выбирают именно такой способ передвижения?
а) Чтобы мама-слониха не ругалась.
б) Чтобы не отставать.
в) Слонята слепые, чтобы не потеряться.
- Бытует стойкое мнение о

- том, что слоны боятся мышей. Легенда, которую рассказал римский философ Плиний Старший, гласит, что слон боится, как бы мышка не залезла ему в хобот и не нарушила главные процессы жизнедеятельности. Кого на самом деле боится огромный слон?
а) Как и утверждал Плиний, мышей.
б) Муравьев.
в) Пчел.
- Слон – величественное животное, он имеет грозный вид. Естественно, что изображение слона использовалось в геральдике. У кого из знаменитых родственников русских писателей слон присутствовал на фамильном гербе?
а) У прадеда А.С. Пушкина.
б) У отца В.А. Державина.
в) У матери М.Ю. Лермонтова.
- Слоны-альбиносы очень



- ценились в древности. В Индии все белокожие слоны считались собственностью раджей и никогда не использовались для работы. В Таиланде верят, что белые слоны приносят удачу и процветание государству. Высшая награда Королевства Таиланд – Орден Белого Слона. По древней легенде, на небосклоне пасётся большое стадо белых слонов. Как называли галактику пасущихся белых слонов?
а) Туманность Андромеды.
б) Млечный путь.
в) Магеллановы облака.
- В 50-60-е годы прошлого века в СССР была мода на украшение буфетов и этажерок семью маленькими мраморными слониками, которые выстраивались друг за другом по росту, мал мала меньше. В одной из песенок тех лет были даже такие слова: «Ах, слоники, прелестные слоники! Вы – наши кумиры, мы – ваши поклонники». Семейка таких слонов продавалась в сувенирных отделах и лавках. А что означает такой подарок согласно индийской традиции?
а) Достаток в доме.
б) Здоровье как у слона.
в) Счастье и долголетие.

ОТВЕТЫ

1-в, 2-б, 3-а, 4-б, 5-а, 6-в, 7-б, 8-а, 9-б, 10-в, 11-а, 12-б, 13-а, 14-б, 15-а, 16-б, 17-а, 18-б, 19-а, 20-б, 21-а, 22-б, 23-а, 24-б, 25-а, 26-б, 27-а, 28-б, 29-а, 30-б, 31-а, 32-б, 33-а, 34-б, 35-а, 36-б, 37-а, 38-б, 39-а, 40-б, 41-а, 42-б, 43-а, 44-б, 45-а, 46-б, 47-а, 48-б, 49-а, 50-б, 51-а, 52-б, 53-а, 54-б, 55-а, 56-б, 57-а, 58-б, 59-а, 60-б, 61-а, 62-б, 63-а, 64-б, 65-а, 66-б, 67-а, 68-б, 69-а, 70-б, 71-а, 72-б, 73-а, 74-б, 75-а, 76-б, 77-а, 78-б, 79-а, 80-б, 81-а, 82-б, 83-а, 84-б, 85-а, 86-б, 87-а, 88-б, 89-а, 90-б, 91-а, 92-б, 93-а, 94-б, 95-а, 96-б, 97-а, 98-б, 99-а, 100-б.

Некоторые растения особенно успешно растут, если сажать их осенью, накануне зимы.

И тут мы обязательно столкнемся с понятиями «озимые» и «подзимые». В чем между ними разница?

Преимущества и недостатки озимых

При озимом посеве семена начинают расти и развиваться еще до прихода холодов, поэтому и посевы проводятся ранней осенью, а в некоторых регионах даже в конце лета. Самыми распространенными озимыми являются осенние посевы зерновых.

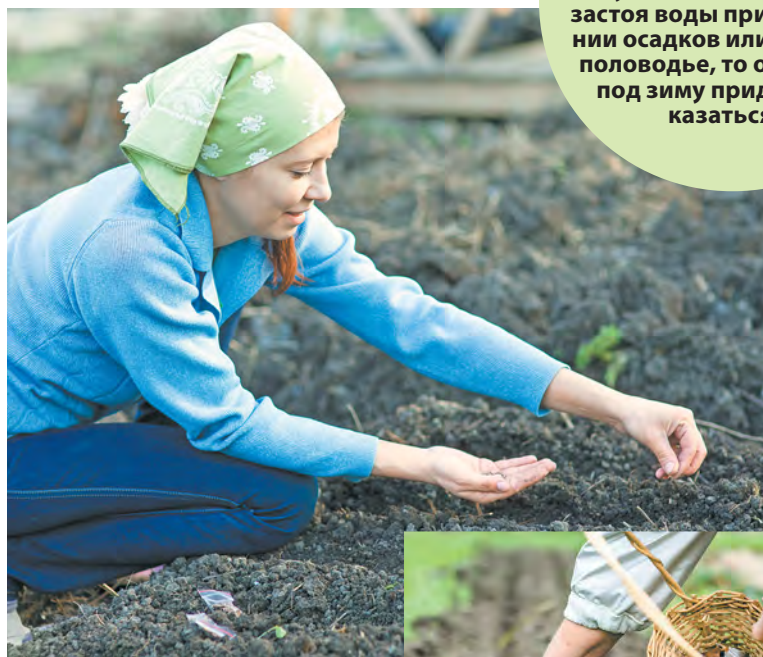
Есть мнение, что озимые зерновые гораздо более урожайные, чем яровые (посеянные весной). Также это освобождает технику для весенне-полевых работ. Но следует обратить внимание на то, что во многих регионах погода достаточно неустойчивая. Бесснежные морозы и оттепели сильно уменьшают количество перезимовавших растений даже при правильном выборе времени сева. В итоге может случиться так, что пересевать придется от 30 до 100 % озимых посевов.

Озимые культуры на огородах – лук-севок и чеснок. Пока еще тепло, но уже не жарко, они выращивают свою небольшую надземную часть, но зато формируют мощную корневую систему, которая поможет дать им ранний и богатый урожай. К озимым условно можно отнести и многолетние зеленные культуры: сельдерей, многолетние сорта лука, корневой петрушки. За осенний период они успеют хорошо укорениться, а весной получить урожай можно будет гораздо раньше, чем при весенних посадках.

Если морозы будут усиливаться, но снега при этом не будет, то озимые можно укрыть лапником, соломой, торфом или воздухопроницаемым материалом.

Осень, пора сажать огород!

СОВЕТ
Если ваш участок нельзя защитить от сильных ветров, которые сдувают снег, а также от застоя воды при наступлении осадков или весеннем половодье, то от посадок под зиму придется отказаться.



Подзимые – самые закалённые

Что касается подзимнего сева, то это сев по замерзшей земле после того, как морозы уже установились. Самые распространенные подзимые – это кормовые травы. Они не прорастают до весны, зато весной появляются даже раньше, чем начинается весенний сев. Это возможно благодаря тому, что они используют накопившуюся зимнюю влагу.

А вот из подзимых культур список можно написать гораздо длиннее. Это почти любая зелень, морковь, свекла, салаты... Грядки для посадок нужно будет подготовить заранее, чтобы почва после обработки успела осесть, стать более плотной. А подготовленную грядку лучше защитить укрывным материалом для предохранения земли от пересыхания.

Что посадим?

Осенью можно сажать лиственные, плодовые и декоративные кустарники и деревья. Также в открытый грунт сажают цветы – многолетники и мелколуковичные, которым пришла пора пересадки и размножения.

ЧЕСНОК

Сажать чеснок возможно двумя способами: на глубину 3-5 см или на 10-15 см. Лучше, если почва будет с нормальной или пониженной кислотностью. Перед тем, как посадить культуру, нужно внести удобрение в почву. На 10 кг перегноя добавляют 1 стакан мела, 2 стакана золы, 1 ст. л. суперфосфата. После перекапывания земли оставляют сформированную грядку на несколько дней для усадки почвы.

Перед посадкой лучше провести обработку 1-процентным раствором медного купороса в пропорции 10 л воды на 1 ст. ложку купороса. После посадки культуры лунки нужно закрыть перепревшим компостом и замульчировать грядку опавшей листвой, торфом или хвойными иголками.



УКРОП И КИНЗА, ПЕТРУШКА

На одной грядке можно посадить две культуры: укроп и кинзу. В одной борозде укроп, в другой – кинзу. Высаживать их можно после первых небольших ночных заморозков. После посева их нужно прикрыть чуть подмерзшей землей. Лучше заранее позаботиться о том, чтобы почва была нейтральная или слабокислая, а также богатая органикой. При посадке следим за тем, чтобы расстояние между бороздками было около 1 см, а в глубину будет достаточно 2 см. Семена лучше вносить больше требуемого объема примерно на 20 %. И в завершение рекомендуется замульчировать почву. Петрушку сажают по той же схеме.



ЩАВЕЛЬ

Высадку можно производить после первых небольших заморозков. Место для посадки постарайтесь выбрать на солнышке, подальше от сильных ветров. Почву заранее обогащают древесной золой, минеральными и органическими удобрениями. Перед высадкой семена обрабатывают марганцовкой или формалином. Бороздки делают на глубину около 2 см, семена засыпают землей, затем перегноем, мульчируют соломой, листьями или другим имеющимся материалом.



РЕДИС

Грядку под редис готовят высокой, а место для нее выбирают солнечное. Также заранее стоит позаботиться о внесении фосфорных и калийных удобрений, компоста или перегноя. Землю следует начать готовить примерно за три недели до высадки семян. После посева, как и другие культуры, семена засыпают почвой, сверху мульчируют листьями, соломой или опилками. Сверху можно еще укрыть лапником. Сорта лучше выбирать холодостойкие, раннеспелые, которые не требуют яркого освещения и не стрелкуются.



ДЕРЕВЬЯ И КУСТАРНИКИ

Хвойные и лиственные декоративные почти все приживаются хорошо, за исключением березы и дуба. При желании создать на участке фруктовый сад лучше выбрать для осенней посадки грушу, яблоню, вишню, сливу (почти любой ее сорт) и даже рябину.

Подготовила Валерия ПАШЕЧКИНА

КАК САДОВОД САДОВОДУ

ГОТОВИМ ВОДОСТОКИ ДЛЯ ДАЧНОГО ДОМИКА

Дождливая осенняя погода совсем не лучшим образом может отразиться на состоянии вашего садового домика, если в нем не предусмотрена водосточная система. Поговорим об этой проблеме.

Существует множество различных вариантов установки водосточной системы. Есть как дорогостоящие системы, так и менее затратные. Также можно рассмотреть самый бюджетный вариант – проект, сделанный своими руками, если возможности вкладывать материально нет вообще. В таком проекте есть и плюсы, и минусы. Рассмотрим их.

Преимущества самодельных стоков	Недостатки самодельных стоков
<ul style="list-style-type: none"> ● Минимальные материальные вложения. ● Возможность быстрой установки, т.к. не обязательно, чтобы все было идеально. ● Возможность монтажа по своей схеме, а не по замыслу и конструкции производителя. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Дешевый материал – невысокое качество, быстрое появление коррозии. ● Необходимость частого ремонта. ● Ремонт с составами, увеличивающими срок службы, также дорогостоящий. ● Внешне не очень презентабельная система.

Чаще всего при создании водосточной системы своими руками используются оцинкованные водостоки, которые подвержены коррозии. Лучше сразу решите для себя, что для вас наиболее приемлемо: потратить больше денег на более качественный материал или чаще ремонтировать систему. Уже определились? Тогда за работу!



Остались позади летние денёчки. Мы начали теплее одеваться, и значит, пора переходить на осенний макияж.

Сегодня мы расскажем, в чем особенности осеннего макияжа и как правильно выбирать для него тона.

Осенью легкий летний макияж уступает место более плотному и поэтому более разнообразному. Плотная осенняя и зимняя декоративная косметика может дать значительно больше вариантов мейкапа, чем почти прозрачная летняя. Почему бы не воспользоваться таким прекрасным шансом и не попробовать новые краски?

Ведь роскошная осенняя палитра – это неисчерпаемый кладёз цветов и оттенков, особенно в теплой гамме.

5 главных правил осеннего макияжа

ПРАВИЛО 1 Плотная текстура

Поговорим немного о текстурах осеннего макияжа. Как мы уже упоминали, легкие, практически невесомые летние текстуры с похолоданием должны уступить место более плотным. В первую очередь это обусловлено необходимостью защитить кожу от неблагоприятных погодных явлений – холодных ветров и дождей. Ведь под их влиянием наша кожа страдает и портится.

Поэтому первое правило осеннего макияжа – использование плотных текстур: тонального крема, жидких теней, гелевых румян и т.п. Именно плотная текстура обеспечивает максимальную защиту кожи от осенней непогоды. К тому же, такая декоративная косметика отлично скрывает все приключившиеся за лето с кожей неприятности: пигментные пятна, неровности загара и т.д.



ПРАВИЛО 3 Осенняя дымка

Четкие линии и резкие переходы тонов не для осени – это время утренних туманов и вечерней дымки. И макияж предпочтительнее делать слегка нерезкий, как бы размазанный, дымчатый.

Растушевывайте темные линии, делайте максимально плавным переход от тона к тону.

Идеальный вариант для осени – смоки-айс, но не в классическом черном варианте, а в серых, коричневых, золотых и других осенних тонах.

ПРАВИЛО 4 Один акцент

Желательно, чтобы акцент в макияже этой осени был только один, особенно если он яркий. То есть, если на глазах смоки-айс, то губы должны быть максимально естественного цвета. И наоборот – если макияж глаз лаконичен, подчеркните губы рубиновой, красной или вишневой помадой.

ПРАВИЛО 2 Краски осени

Однако при переходе на осеннюю косметику всегда существует опасность с непривычки увлечься и перестараться. И тогда лицо может стать похожим на маску, что и выглядит не очень презентабельно, и для кожи совсем не полезно.

Осенние тона – более спокойные, но более насыщенные, чем летние. Для осенней гаммы характерны сочные натуральные оттенки и приглушенные матовые краски.

Основные цвета осени теплые: желтый, красный, оранжевый, песочный, персиковый, шоколадный, коричневый, бордо, рубин, золотой и все возможные их оттенки. Эти же краски присущи и осеннему макияжу.

Если яркие оттенки вам не близки, можете выбрать разбеленные, пастельные тона, которых также немало в осенней гамме. Кстати, именно такие оттенки идеально сочетаются практически с любыми цветами глаз и волос.

– Я вчера чуть с женой не развёлся.
– А почему «чуть»?
– Мы поссорились, она сказала, что уходит, но перед уходом так долго наносила макияж, что забыла, куда собралась...



Осенние оттенки для макияжа глаз

ЦВЕТ ГЛАЗ	ТОНА МАКИЯЖА	ЭФФЕКТЫ
Голубые	Шоколад, терракота, глиняный красный, темно-синий	Мерцающий эффект, матовые текстуры
Серые	Темно-зеленый, темно-серый, серебристый	Черные стрелки
Карие	Темно-зеленый, бежево-коричневый, синий, бронзовый	Широкие стрелки, металлик, мерцающий эффект
Зеленые	Золото, бронза, медь, серо-коричневый, желто-зеленый	Смоки-айс, металлик

ПРАВИЛО 5 Когда погода плачет

Выбирая декоративную косметику для осени, не стоит забывать о частой влажности и дождях. Потекшая тушь – не лучшее украшение, поэтому стоит обратить внимание на водостойкие варианты. Конечно, вряд ли такие средства понадобятся каждый день, но все-таки их стоит приобрести: осенью даже один испорченный вечер может стать причиной затяжных проблем.

По этой же причине для осеннего макияжа лучше выбирать жидкие маслянистые тени, которым не страшна влага, и густую плотную пудру. А для того, чтобы макияж гарантированно не потек под дождем, закрепите его: побрызгайте лицо минеральной или мицеллярной водой из пульверизатора. Водяная «пыль» прекрасно фиксирует макияж, и вам не нужно будет опасаться внезапного дождя.

Светлана ИВАНОВА
Редакция благодарит за помощь в подготовке материала визажиста Оксану Орлик

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий Все на прогулку!

В тёплый выходной денёк хорошо прогуляться по любимому парку, посидеть на скамейке в тени аллеи и подумать, построить планы на жизнь и пометчать...

Ответы: Столб фонаря слева, правый фонтанчик, собака, женщина в белом платье, женщина в красном платье, женщина в синем платье, женщина в желтом платье, женщина в розовом платье, женщина в фиолетовом платье, женщина в зеленом платье.

Как же здорово прохладным осенним вечером сидеть на дачной веранде, завернувшись в тёплый шерстяной плед. Греть чуть озябшие руки о чашку со смородиновым чаем и вдыхать запах свежеиспечённого пирога с голубикой и грецкими орехами.

И осознать, что это вот все ароматное благолепие выращено в собственном саду, а потому и голубика, и орешки, и смородинка не только вкусны, но и пользой да силой целебной богаты. А ведь эту садовую аптеку можно еще больше обогатить, чтобы к следующей осени... Да вот хоть варенье с кизилом в баночки закатать. М-м-м, от одной мысли на душе сладко.

Суперваренье

Сочные, яркие ягоды кизила – настоящий клад витаминов и микроэлементов. Тут и глюкоза для стимуляции работы мозга, и эфирные масла – защита от сезонных простуд, и витамины С и Р, незаменимые для здоровья сосудов и сохранения их эластичности. Плюс дубильные вещества, фитонциды, органические кислоты... Ягодка эта хороша для всего организма: суставов, желудка, кишечника, кожи и иммунитета. А при простуде поможет унять жар чай с вареньем из кизила или малины.

Здоровье с дачной грядки



Вкус из детства

А если хочется чего-то необычного, присмотритесь к ирге. Ягодки ирги, слегка похожие внешне на чернику, очень нежные и невязкие на вкус, весьма богаты полезными нутриентами. Так, в 100 г ягод содержится 40 г аскорбиновой кислоты. А это значит, что они дарят бодрость и здоровье, и нештучный барьер выставляют простудам и вирусам. Полезна эта россыпь синих жемчужин гипертоникам и людям с заболеваниями сердца.

При постоянном употреблении в пищу ягод улучшается аппетит и работа ЖКТ. Содержащийся в ирге рибофлавин важен для зрения и обмена веществ.

«Изюм» зимнего чаепития

Сочные, ароматные, наивкуснейшие плоды актинидии – настоящие борцы за наш иммунитет. А все потому, что в них много витамина С, который готов дать отпор сезонным простудам. Калий, которого в актинидии тоже немало, – незаменимый нутриент для нашего сердца. Актинидия богата клетчаткой, а значит, кишечник при потреблении плодов будет работать на пять с плюсом. А наряду с голубикой, богатой лютеином, актинидия бережет наше зрение, поскольку богата каротином. И самое прекрасное, что она вполне может стать настоящим «изюмом» зимнего чаепития. В прямом смысле слова – засушенные плоды растения по вкусу напоминают изюм. А уж варенье из них какое ароматное!

КСТАТИ РЕЦЕПТ ЧАЯ

В заварной чайник положить 8-10 ягод малины, 2-3 измельченных листа малины, залить 300 мл крутого кипятка. Закрывать чайник крышкой, сверху накрыть (укутать) большим полотенцем. Через 20 минут душистый и полезный чай готов, его нужно процедить и можно пить.

Свой сад – это прекрасно! Весной он радуется цветением, осенью – дарами и круглый год щедро делится с нами пользой, даря душевный покой и физическое здоровье. Ах да, и шелковицу, шелковицу тоже нужно не забыть посадить!

Любовь АНИНА

Питомник растений Солнечный

ЭТО УДИВИТЕЛЬНОЕ СЕМЕЙНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ С 23-ЛЕТНИМ ОПЫТОМ ВЫРАЩИВАНИЯ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОГО ПОСАДОЧНОГО МАТЕРИАЛА

Предлагаем Вам качественные, устойчивые и урожайные сорта саженцев **БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ!**
Собственное производство позволяет держать минимальные цены на саженцы с очень высоким качеством.
Мы с любовью выращиваем каждый саженец, окружая его заботой и вниманием.
Именно из таких растений и получается по-настоящему роскошный сад, который радует всю семью.
Доставка посадочного материала осуществляется Почтой России, наложенным платежом без предоплат!



ЗАКАЗ МОЖНО ОФОРМИТЬ:

- через интернет-магазин WWW.SOLAR34.RU
- по телефонам:
8 (905) 393-21-11, 8 (909) 386-85-97;
8 (937) 091-98-87; 8 (927) 545-04-89
- каждый день по будням с 8:00 до 18:00, суббота, воскресенье – выходные
- отправить письмо по почте на адрес: 404011 Волгоградская область, Дубовский район, с. Пичуга, ул. Московская, 59.

Всю необходимую информацию и полный каталог растений вы можете найти на нашем сайте WWW.SOLAR34.RU
Заказы принимаются на осень 2020 г. Отправка заказов с саженцами производится в осенний посадочный сезон (ограничения по отправке в соответствии с климатической зоной заказчика).

Также можно заказать **БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ растений осень 2020 по телефону или написать письмо с просьбой выслать каталог.**

12+

* Среди сортов Питомника Солнечный.

ООО «ВЕЛЕС», Волгоградская область, Дубовский район, с. Пичуга, ул. Московская, д. 59, ОГРН 1163443063960. РЕК ЛАМА

АКТИНИДИЯ БОСКОП



Неприхотлива, посадка и уход за растением не отнимут много времени. Растение часто используют для озеленения территории. Красивые цветы актинидии распускаются в начале лета, а к осени поспевают невероятно полезные плоды, которыми можно наслаждаться и поддерживать здоровье полезными свойствами. Количество витамина С, содержащегося в актинидии, в 10 раз больше, чем в чёрной смородине. Сорт обоеполюй, самоопыляемый. Лиана достигает 3 м высоты. Плоды яйцевидные или почти округлые, густо покрыты волосками. Ягоды очень вкусные, имеют приятный аромат и кисло-сладкий вкус.

МИНДАЛЬ ДЕСЕРТНЫЙ



Прекрасный золотистый миндаль, уникальный сорт, абсолютно неприхотливый и очень кра-

сивый! Отличается повышенной стойкостью к заморозкам цветковых почек. Достигает 4,5 м в высоту. Крона густая, шаровидная. Концы побегов тонкие, свисают вниз. Цветки внешне напоминают розы. Цветение в начале-середине апреля. Плоды овальные, слегка заострённые, с мягкой, шероховатой скорлупой, легко отделяющейся от ядра. Ядро овальное, желтовато-коричневое, с тонкой кожицей, со сладким, маслянистым вкусом. Плоды созревают в сентябре. Урожайность очень высокая, ежегодная. Сорт опылитель Приморский.

МАЛИНА РЕМОНТАНТНАЯ БРУСВЯНА



Внешний вид малины впечатляет. Куст мощный, с толстыми, диаметром до 1,5 см, стеблями у основания, высотой до 2-2,5 метров. Конусообразная ягода красного цвета плотная и в то же время сочная, вкус и аромат настоящий малиновый. Практика показывает, что в любых климатических условиях выращивания этот сорт даёт стабильно высокие урожаи. Садоводы и дачники любят малину Брусвяна за крупные красивые ягоды, хорошую урожайность, неприхотливость и зимостойкость.

ЖИМОЛОСТЬ ГОРДОСТЬ БАКЧАРА



Невероятный урожай! Куст среднерослый, высотой 1,5 м. Ягоды массой 2,5-2,8 г с сильным восковым налётом, на вкус сладкие, с ароматом земляники. Сорт урожайный, устойчивый к вредителям и болезням.

ГОЛУБИКА РЕКА



Один из самых популярных сортов, ценится за отличные вкусовые качества. Идеально подходит для выращивания в районах с суровым климатом. Характеризуется большой стойкостью к болезням и опасным вредителям, зимостойкостью. Сорт Река просто незаменим для здоровья человека. Куст довольно высокорослый, прямостоячий. Урожай очень хороший. Ягоды крупные и упругие, имеют насыщенный голубой оттенок, отличный привкус и приятный запах. После полного вызревания урожай не осыпается и не утрачивает своих качеств.

СМОРОДИНА ПИГМЕЙ



Сорт чёрной смородины Пигмей отличается прекрасной урожайностью и очень крупными, вкусными сладкими плодами. Многие садоводы предпочитают именно этот сорт благодаря его непривычному сладкому вкусу.

КИЗИЛ ЕЛЕНА



Выдающийся сорт, был выведен специально для холодных регионов. Основные характеристики плодов: вкус – кисло-сладкий; форма овальная, окрас насыщенный красный с лёгким блеском, плотная мякоть, которая без проблем отстает от косточки. Благодаря отличной плотности, ягоды могут находиться в транспортировке до 30 суток. Плодоносить кустарник начинает примерно на 3-й год. Елена обладает высокой урожайностью, взрослый куст способен давать 40 кг ягод. Сорт устойчив к болезням.

Нажав кнопку отбой на телефоне, я недоумённо огляделась. Как будто привычные вещи гостиной могли дать мне ответ на роившиеся в голове вопросы.

Зачем я взяла этот заказ? Почему не сказала, что никогда такого не делала? Как дала заказчице уговорить себя?

Не женщина, а мечта

– Эпитафия? – муж взорился на меня недоуменным взглядом. – Надпись на надгробном камне?

– Да, – пискнула я и с мольбой посмотрела на Юру, – я даже не представляю, как это делается, с чего начать.

– Ну-у-у, мать, – на лице мужа появилась привычная веселая улыбка, – это новый уровень. Сделаешь, и можешь поставить еще один плюсики в карму.

Я фыркнула и, резко развернувшись, вышла из комнаты. Юрка никогда не изменял себе, на все и всегда смотрел с улыбкой и легко подшучивал даже над такими серьезными вещами, как эпитафия. Хотя, нет, легко он подшучивал надо мной. Но Юрку я любила именно за это. Он никогда не впадал в меланхолию или депрессию, что самозабвенно делала я при любой возможности.

«И это автор юмористических рассказов», – как-то сказал мне муж, когда я в очередной раз глотала слезы после замечаний редактора. Юрка гладил меня по спине, целовал ладошку и совершенно справедливо заметил, что ничего обидного мне редактор не сказал. Замечания были по делу, и на исправление огрехов потребуются не больше пары часов. И он был прав. Но осознала я это, лишь обрывав ситуацию, вдоволь

«Ты мне так и не купила эскиммо...»

“Любить – значит видеть чудо, невидимое для других.”

Франсуа Мориак



нажалевшись себя и раз десять мысленно уйдя из профессии в дворники.

«А я сразу за всеми твоими шутками и весельем увидел беззащитную девочку, которой нужно сильное плечо, широкая спина и жилетка с хорошими впитывающими свойствами», – сказал мне Юра, когда я поинтересовалась, почему он выбрал в спутницы такую язву, как я. И когда я это услышала, то впервые разревелась при нем, дав волю давно копившимся эмоциям. А он прижал меня к себе и улыбнулся: «О, да ты еще и ревушка-коровушка, все, как я хотел. Не женщина, а мечта».

У Юрки были иные планы

Сегодня женщине-мечте нужно было сочинить эпитафию в стихах. И, хорошенько обдумав, почему я не отказалась от этого заказа, нашла ответ. Женщина, которая позвонила мне, тактрепетно и стакой любовью рассказывала о своем муже, которого она так рано потеряла, что я просто не смогла отказать. Вспомнила своих родителей, погибших в горах при сходе лавины. Свою тетьку, которая растила меня и которая в прошлом году не пережила инсульт. Вспом-

нила, и вдруг поняла, как важны для заказчицы вот эти строки, призванные выразить всю ее любовь и трепет, ее тоску по любимому мужчине, благодарность за те годы счастья, что он подарил ей.

– У меня все получится, – сказала я сама себе и принялась за работу.

Заказ, вопреки ожиданиям, выполнялся легко, и работа над ним доставила удовольствие. Строки вышли светлыми.

– Софьюшка, вы просто ангел, – плакала заказчица, когда я отправила ей стихи, – это то, что я хотела.

На душе у меня тоже было очень светло и хорошо.

– Юр, а давай прогуляемся, а? – позвала я мужа, погруженного в программирование.

– А давай, – тут же согласился он, и за эту легкость я тоже обожала своего мужа, – надо проветрить голову, потом работать будет легче.

У меня не горели сроки, очередная моя книга готовилась к печати, а до сдачи следующей было полно времени. Я могла позволить себе хоть целый день бродить по улочкам любимого города и лопать эскиммо, которое просто обожала. Но у Юрки были иные планы на прогулку.

– Давай до центрального парка доедем, а там возьмем напрокат велики и погоняем, опробуем новую дорожку. Зря, что ли, городские власти в нее столько денег вбухали?

– А давай, – согласилась я, – на велике сто лет не каталась.

Если бы я только знала, чем обернется эта прогул-

ка, купила бы лучше тонну эскиммо и усадила мужа на лавочку – объедаться и не двигаться.

«Выпишусь, и навестаем»

Водитель внедорожника, снесший ограду парка и сбивший Юру, мчавшегося на велосипеде по новой велодорожке, оказался мертвецки пьян. Бессмысленно было кричать и требовать справедливости. Я желала только одного: чтобы муж выжил. Но Юра не пришел в себя ни в скорой, ни в больнице после шестичасовой операции.

– Все решится в ближайшие два дня, – сказал мне серьезный доктор с уставшими глазами, – а сейчас поезжайте домой и отдохните.

«Поезжайте домой и отдохните»... Как будто это возможно. В голову лезли строки эпитафии, которые я только сегодня отправила заказчице. И хотелось спросить у вселенной «за что?» и биться головой о стену.

– При больнице есть часовня, – услышала я рядом тихий сочувствующий голос и, обернувшись, увидела худенькую женщину с залегшими под глазами темными кругами усталости.

– Спасибо, – отстраненно поблагодарила я ничего не выражающим тоном.

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



СОФЬЯ

Бодрящее тирамису

Названия этого десерта происходит от трёх итальянских слов: «tira mi su», что переводится как «тяни меня вверх».

История говорит, что этот десерт получил название за то, что поднимает настроение и жизненный тонус. Есть и более обыденная версия происхождения десерта. Говорят, что итальянцы просто обмакивали в кофе зачерствевшее печенье. И лишь совсем недавно додумались добавлять к нему сливочный сыр, благодаря чему поднимать настроение тирамису стало еще лучше.



Милостыня с процентами

Однажды в мастерскую французского живописца Анри Шеффера зашёл приятель.

Он увидел нищего старика в лохмотьях, с которого художник писал портрет, и подал ему один луйдор. Спустя десять лет этому приятелю пришел чек на 10 000 франков с письмом: «Когда-то вы доверили мне один луйдор, я пустил его в оборот и высылаю теперь вам капиталец с процентами. Доброе дело всегда приносит счастье. Барон Джеймс Ротшильд». Именно Ротшильд позировал в тот день в образе нищего старика.



Не все птицы летят на юг

Не все перелётные птицы зимой улетают на юг. Ученые долгие годы пытались понять, почему розовая чайка, которая обитает в Сибири и Гренландии, с наступлением холодов отправляется на север.

Оказывается, там она находит места рядом с открытой водой Северного Ледовитого океана. И птицам очень удобно питаться местной водной фауной, рыбами и рачками, которые прибывают к берегам, остающимся свободными ото льда.



Любимая мебель древних греков

У древних греков ложе предназначалось на все случаи жизни. Были специальные сооружения для чтения, письма и даже пиршеств.

При этом для сна использовали что-то похожее на скамью без спинки. Такую кровать покрывали постелью, которая состояла из нескольких слоев шерстяных полотнищ и овечьих шкур под ними. Пижам не было. Спали раздевшись, очень часто используя одежду в качестве одеяла. Наверное, поэтому шкафы у греков не были первой необходимостью.

Светлана СИДОРЧУК

Зачастую, когда никак не удаётся похудеть, мы виним свой плохой обмен веществ. И втайне завидуем тем, кто ест и не толстеет.

Правда и мифы про наш метаболизм

А как обстоит дело с метаболизмом на самом деле? Давайте разбираться.

Чем больше вес, тем хуже метаболизм

На самом деле это неверно. На метаболизм влияет количество мышц и жира в теле. На поддержание мышц организм тратит больше энергии, чем на жир. Поэтому так важно не терять мышечную массу на жестких диетах или неправильном питании.



– Если бы ты знал, что творится у меня внутри...
– Обмен веществ?

Больше движений – быстрее метаболизм

С одной стороны – да, чем активнее будут проходить ваши дни, тем активнее будет обмен веществ. Прогулки, танцы, спорт, даже домашняя уборка – все это играет в плюс метаболизму. Но если вы решите разогнать его по полной и будете нещадно изнурять себя (например, на тренировках), ваше тело перейдет в замедленный режим, ведь энергии ему будет не хватать.

У мужчин лучше обмен веществ

Это правда. Но связано это скорее с тем, что по природе мужчины имеют больше мышечной массы. Кроме того, уровень тестостерона (строителя мышц) у мужчин значительно выше. После тренировок его количество становится еще больше, и он сжигает жир. Поэтому мужчины быстрее худеют и лучше наращивают мышечную массу.

КСТАТИ

У колибри самая высокая скорость обмена веществ. Причем для того, чтобы с большой частотой махать крыльями, питание им необходимо с высоким содержанием сахара – нектар.

С возрастом метаболизм замедляется

На самом деле метаболизм замедляется, но не настолько, чтобы однозначно влиять на прибавку веса. Чаще всего в основе лишнего веса лежит меньшая активность, чем в молодости. А если к этому добавить, что едим мы на прежнем уровне, если не больше, то ничего удивительного, что вес увеличивается.

Плохой сон вреден

Все правильно! При отсутствии четкого режима сна и бодрствования, малом количестве сна, частых пробуждениях последствия в виде нарушения обмена веществ не заставят себя ждать. Мало того, ученые проводили исследования на эту тему и в течение нескольких лет наблюдали за добровольцами. Результат был плачевный: лишний вес и депрессии.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Следите за гормонами



Советы нашим читателям даёт врач-эндокринолог, диетолог Ирина Юрьевна Кумышева.

– Какие гормоны влияют на обмен веществ?

– На самом деле на обмен веществ в организме влияют практически все гормоны. Но основные регулировщики – это гормоны щитовидной железы, инсулин и половые гормоны. Поэтому, если вы подозреваете у себя нарушения обмена веществ или отмечаете беспричинный, резкий скачок массы тела, смело можете начинать обследование с проверки уровня данных гормонов.

– Может ли приём гормонов в период менопаузы привести к лишнему весу?

– Смотря каких гормонов. Если речь идет о заместительной гормональной терапии, которая назначается женщинам при наступлении менопаузы для устранения таких симптомов, как потливость, приливы, усталость или просто для продления молодости, то непосредственно на вес они не влияют. Прием этих препаратов не ведет к набору массы тела и чаще всего замечательно переносится женщинами. Но есть определенная категория женщин, у которых данная группа препаратов значительно усиливает аппетит, тягу к сладкому, и здесь, учитывая, что при менопаузе у всех женщин замедляется обмен веществ, повышенный аппетит может привести к появлению лишнего веса. Делать в данном случае ничего не надо, кроме как контролировать аппетит и выбирать правильные продукты.

Татьяна МИХАЛЁВА

Харчевня с видом на ноги прохожих						Ввоз заграничной продукции					Бревно, "вставшее по стойке смирно"	Страна света	См. фото
Головной убор мотоциклиста	Двуручная "сестра" ножовки	Горы снежного человека	Налоговик при Батые	Коренной житель Северной Африки	Пастух, кочующий по восточным	Вывод докладчика	Нудист на прилавке магазина игрушек	Объем бензобака	"Час пик" в уборке урожая		Этуш в роли стоматолога	Восточный платан	"Мясо" из семейства бобовых
		Стройматериал для избы			"Шкура" игрушечного медвежонка			Сколько длится тайм в гандболе?					
Стоячее зеркало	Алжирец или сириец			Денежка тбилисца	Гогочущая стая			Владеет в океан	Круглая "канистра" молочницы				
	Это когда овал лица становится кругом	Растение по-латыни "конский хвост"	Пушкинское Болдино							Взять тайм-...	"Гнездо" масонов	Болид для юных гонщиков	
	Пропуск за бугор			Знаменитая картина Мунка	"Памятник" Геллиосу на Родосе			Азимут или радиан	Бывший Яик			"Насест" вороны	
	Рэпер, сидевший в "Голосе"	Под него берут, если сажают	Лекарство из пипетки в нос							"Жемчуг" утра			
			Травма чашки	Засучить ...				"Стадо" собак	Резиновое средство от кровопотери	Повышение по службе	Всё в порядке в делах бухгалтера		
Воровская "касса"	Образование фракций внутри партии				Носовая часть палубы	Катапульта Сергея Бубки	Кидала денег на ветер				Единичное проявление действия		
Связка тягача с фурой				Размер бюстгальтера			Что может помутиться?				ТЕЛЕК		
Зефирный брусочек к чаю	Пустая болтовня					"Монолог" гитариста в середине песни			Сатанинское дело				
				Вальтер - не оружие, а с пером			Заткнут у "языка" кляпом						

REN	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «КОМАНДА «А»». (16+)	 21.00 «Где логика?» (16+)	 20.30 «КОСТИ». (16+)	 16.30 «СОЛДАТЫ-7». (12+)	 13.30, 16.20, 00.25 Все на Матч! 06.05 Все на Матч!	 09.40 «Тест на отцовство». (16+)	
05.00 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 15.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 Засекреченные списки. (16+) 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «КОМАНДА «А»». (16+) 22.15 «Водить по-русски». (16+) 23.30 «Неизвестная история». (16+) 00.30 «ГЕРОЙ-ОДИНОЧКА». (16+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+) 08.00 Новое Утро. (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 Бородина против Бузовой. (16+) 12.30 Танцы. (16+) 14.30 «ИНТЕРНЫ». (16+) 16.00 Однажды в России. Спецдайджест. (16+) 18.00 «ФИТНЕС». (16+) 19.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+) 20.00 «ОЛЬГА». (16+) 21.00 «Где логика?» (16+) 22.00 «ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.00 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+) 02.00 «Такое кино!» (16+) 02.20 «Comedy Woman». (16+) 03.15 «Stand Up». (16+) 04.55 «Открытый микрофон». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.50 Гадалка. (16+) 14.00 Знаки судьбы. (16+) 15.00 Мистические истории. (16+) 16.00 Гадалка. (16+) 17.10 Знаки судьбы. (16+) 17.45 «Слепая». (16+) 19.30 «АГЕНТСТВО О.К.О». (16+) В «О.К.О.» обращается женщина, у которой пропал муж. Катерина осталась с детьми одна. Полиция не сомневается, что мужчина ушел из семьи по собственному желанию... 20.30 «КОСТИ». (16+) Улики по новому преступлению указывают на серийного убийцу Кристофера Пеланта, который является мертвым. 23.00 «ВСПОМНИТЬ ВСЁ». (16+) 01.30 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)	06.00 Улётное видео. (16+) 06.10 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА». (12+) Россия, 2003 г. Детектив. 08.00 Экстрасенсы-детективы. (16+) 09.00 Идеальный ужин. (16+) 11.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+) 11.30 Дорожные войны 2.0. (16+) 12.00 +100500. (16+) 13.30 Улётное видео. (16+) 14.30 Утилизатор. (12+) 16.30 «СОЛДАТЫ-7». (12+) 19.30 Решала. (16+) 22.30 Опасные связи. (16+) 01.00 «КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО». (18+) 02.40 Улётное видео. (16+) 04.45 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА». (12+)	06.00, 08.55, 12.00, 15.15, 21.30 Новости 06.05, 13.30, 16.20, 00.25 Все на Матч! 09.00 Футбол. Венгрия - Россия. Лига наций. (0+) 11.00 Футбол. Обзор Лиги наций. (0+) 12.05 Профес. бокс. (16+) 14.15 Автоспорт. Nascar. Дарлингтон. (0+) 15.20 «10 историй о спорте». (12+) 15.50 Жизнь после спорта. (12+) 16.55 Футбол. Казахстан - Белоруссия. Лига наций. Пр.тр. 18.55 Хоккей. «Динамо» (Москва) - «Спартак» (Москва). КХЛ. Пр.тр. 21.40 Футбол. Нидерланды - Италия. Пр.тр. 23.45 Тотальный футбол 00.15 Специальный репортаж. (12+) 01.10 Футбол. Лига наций. (0+) 03.10 «Однажды в Англии». (12+)	06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+) 08.30 «Давай разведёмся!» (16+) 09.40 «Тест на отцовство». (16+) 11.45 «Реальная мистика». (16+) 13.00 «Понять. Простить». (16+) 14.00 «Порча». (16+) 14.30 «ВЫБИРАЯ СУДЬБУ». (16+) 19.00 «КЛЯНУСЬ ЛЮБИТЬ ТЕБЯ ВЕЧНО». (16+) 23.25 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+) 01.15 «Порча». (16+) 01.45 «Понять. Простить». (16+) 02.35 «Реальная мистика». (16+) 03.30 «Тест на отцовство». (16+) 05.10 «По делам несовершеннолетних». (16+) 06.00 «Домашняя кухня». (16+) 06.25 «6 кадров». (16+)	



Акция! «ПРОЦЕНТЫ ВПЕРЕД»*

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ

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

СТАВКА ГОДОВЫХ 7,65%

СБЕРЕЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ!

- Акция до 15 сентября 2020 г. «Ставка 7,65% по всем программам».
- Особые условия для пенсионеров*.
- Ежемесячные выплаты или капитализация процентов.
- Зарегистрирован в реестре ЦБ, СРО.

Адрес: Москва, Хорошевское шоссе, дом 1, м. «Беговая» (1 мин).
Режим работы: будни – с 10.00 до 20.00; сб. – с 11.00 до 17.00, вс. – выходной.

ПРИМЕРЫ РАСЧЕТОВ ПРИ СРОКЕ РАЗМЕЩЕНИЯ НА 1 И 2 ГОДА			
Сумма сбережений	Срок, мес.	Ставка, % годовых	ВАШ ДОХОД
100 000	12 мес.	5,50% 7,65%	5 500 7 650
500 000	12 мес.	6,30% 7,65%	31 500 38 250
1 000 000	12 мес.	6,5% 7,65%	65 000 76 500
1 500 001	24 мес.	7,65%	229 500

8 (499) 322-07-93 www.kpkagro.ru

Кредитный потребительский кооператив «Агрорусь» ОГРН 1195081079038, член СРО Союз Саморегулируемая организация «Национальное объединение кредитных кооперативов» (Свидетельство №297/20). Сбережения застрахованы в НКО МОБС. Предложение действительно только для членов КПК. Единовременный вступительный взнос 50 рублей. *Подробности условий договора, страхования и акции на сайте, либо по тел.: 8 (499) 322-07-93. Денежные средства принимаются на основании договора передачи личных сбережений от 50 000 рублей. Сбережения принимаются у граждан РФ с 18 лет без верхнего возрастного предела. Срок сбережения 4-24 мес., доход 7,65%. При досрочном расторжении договора проценты выплачиваются по ставке 0,1%. РЕКЛАМА



УВАЖАЕМЫЕ ПЕНСИОНЕРЫ!!!

Московская компания «ГИЛЬДИЯ СТОЛИЦА» предлагает Вам заключить договор ренты на следующих условиях:

- Единовременная выплата до 5 000 000 рублей;
- Ежемесячно до 100 000 рублей;
- Оплата коммунальных услуг;
- Бесплатный уход и помощь по хозяйству

ЗАКЛЮЧИТЕ ДОГОВОР РЕНТЫ БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ

8 (495) 626-46-36

www.gstolica.ru Реклама

БЕСПЛАТНАЯ

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8 (495) 975-97-61

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС



Реклама

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns: TV 1000, TV1000 РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО, SONY CHANNEL. Lists programs like 'ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ', 'НЕПРОЩЕННЫЙ', 'СВАТЫ', 'ГОРОД ХИЩНИЦ'.

Table with columns: ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. Lists programs like 'МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА-2', 'КАК ВИТЬКА ЧЕШКО ВЕЗ ЛЕХУ ШТЫРЯ В ДОМ ИНВАЛИДОВ'.

Table with columns: супер, СУПЕР, ФЕНИКС+КИНО, CTC LOVE, TV 21 ВЕК. Lists programs like 'КОРАБЛЬ', 'МАША И МЕДВЕДЬ', 'ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ'.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC, TLC. Lists programs like 'ДАЧНЫЕ ХИТРОСТИ', 'РЫБАЛКА БЕЗ ГРАНИЦ', 'ЧТО ЗАВАРИМ?', 'ДОМА НА ДЕРЕВЬХ'.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПЯТНИЦА, Ю, ПОБЕДА. Lists programs like 'СВАДЬБА', 'ОРЕЛ И РЕШКА', 'ПАПА ПОПАЛ', 'ШТРАФНИК'.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns: 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. Lists programs like 'ЧАС ИСТИНЫ', 'ТАЙНЫ МУЗЕЕВ', 'ФАБРИКА ЕДЫ'.

Table with columns: ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC, TLC. Lists programs like 'ДОМА НА ДЕРЕВЬХ', 'ГОЛЫЕ, НАПУГАННЫЕ И ОДИНОКИЕ', 'МАСТЕР МАКИЯЖА'.

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

REN	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «КОНГ: ОСТРОВ ЧЕРЕПА». (16+)	 11.30 Бородина против Бузовой. (16+)	 23.00 «СТРАХОВЩИК». (16+)	 08.00 Экстрасенсы-детективы. (16+)	 18.55 Футбол	 13.05 «Понять. Простить». (16+)	
05.00 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 «Неизвестная история». (16+) 10.00 15.00 Засекреченные списки. (16+) 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 02.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «КОНГ: ОСТРОВ ЧЕРЕПА». (16+) 22.15 «Водить по-русски». (16+) 00.30 «УБИЙЦА-2. ПРОТИВ ВСЕХ». (18+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+) 08.00 «Где логика?» (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 Бородина против Бузовой. (16+) 12.30 «САШАТАНЯ». (16+) 14.30 «ИНТЕРНЫ». (16+) 16.00 Однажды в России. Спецдайджест. (16+) 18.00 «ФИТНЕС». (16+) 19.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+) 20.00 «ОЛЬГА». (16+) 21.00 Импровизация. Дайджесты. (16+) 22.00 «ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката 01.00 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+) 02.00 «Comedy Woman». (16+) 02.50 «Stand Up». (16+) 04.30 «Открытый микрофон». (16+) 06.10 ТНТ. Best. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.50 Гадалка. (16+) 14.00 Знаки судьбы. (16+) 15.00 Мистические истории. (16+) 16.00 Гадалка. (16+) 17.10 Знаки судьбы. (16+) 17.45 «Слепая». (16+) 19.30 «АГЕНТСТВО О.К.О». (16+) В агентство приезжает Евгений, он просит найти его жену Маргариту. Все, что он может предоставить, - ее наручные часы. Вика и Никита отправляются в больницу, в которой работала Маргарита. 20.30 «КОСТИ». (12+) Бут и Бреннан возвращаются на работу в Бюро на свои места. Первое их дело - смерть мужчины, чье тело было обнаружено на территории рыбного хозяйства. 23.00 «СТРАХОВЩИК». (16+) 01.30 Исповедь экстрасенса. (16+) 04.30 «Властили». (16+)	06.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА». (12+) 08.00 Экстрасенсы-детективы. (16+) 09.00 Идеальный ужин. (16+) Пятеро участников ходят друг к другу в гости на званый ужин. 11.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+) 11.30 Дорожные войны 2.0. (16+) 12.00 +100500. (16+) 13.30 Улётное видео. (16+) 14.30 Утилизатор. (12+) 16.30 «СОЛДАТЫ-7». (12+) 19.30 Решала. (16+) 22.30 Опасные связи. (16+) 01.00 «КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО». (18+) 02.40 Улётное видео. (16+) 04.50 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА». (12+)	06.00, 08.55, 12.00, 15.15, 18.05, 21.30 Новости 06.05, 13.30, 16.20, 23.45 Все на Матч! 09.00 Футбол. Испания - Украина. Лига наций. (0+) 10.00 Футбол. Босния и Герцеговина - Польша. Лига наций. (0+) 11.00, 17.05 Футбол. Обзор Лиги наций. (0+) 12.05 Смешанные единоборства. (16+) 14.15 Формула-1. (0+) 15.20 Спецрепортаж. (12+) 15.35 «10 историй о спорте». (12+) 15.50 Все на регби! (12+) 18.10, 21.00 Все на футбол! 18.55 Футбол. Польша - Россия. Пр.тр. 21.40 Футбол. Франция - Хорватия. Пр.тр. 00.45 Футбол. Дания - Англия. Лига наций. (0+) 02.45 «Несвободное падение». (12+) 03.45 «Высшая лига». (12+)	06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+) 08.30 «Давай разведёмся!» (16+) 09.40 «Тест на отцовство». (16+) 11.50 «Реальная мистика». (16+) 13.05 «Понять. Простить». (16+) 14.10 «Порча». (16+) 14.40 «КЛЯНУСЬ ЛЮБИТЬ ТЕБЯ ВЕЧНО». (16+) 19.00 «Я ЗАПЛАЧУ ЗАВТРА». (16+) 23.05 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+) 01.05 «Порча». (16+) 01.30 «Понять. Простить». (16+) 02.25 «Реальная мистика». (16+) 03.20 «Тест на отцовство». (16+) 05.00 «По делам несовершеннолетних». (16+) 05.50 «Домашняя кухня». (16+) 06.15 «6 кадров». (16+)	



ГОРОДСКАЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
СЛУЖБА

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК

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

Рекомендованный порядок действий

Если горе случилось дома:

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

Если горе случилось в больнице:

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

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 300-3-300 или на сайте службы www.ritual.ru

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns for TV 1000, Дом кино, Sony Channel, Иллюзион+, Русский иллюзион, Кинокомедия, Родное кино, Супер, Феникс+кино, CTC Love, and TV 21 Век. Each column contains program listings with times and titles.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns for Мир, Пятница, Ю, and Победа. Each column contains program listings with times and titles.






ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns for 365 Дней ТВ, VIASAT HISTORY, and NATIONAL GEOGRAPHIC. Each column contains program listings with times and titles.


УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns for Усадьба, Охота и Рыбалка, Животики, and Animal Planet. Each column contains program listings with times and titles.

Table with columns for Discovery, Discovery Channel, TLC, and TLC. Each column contains program listings with times and titles.

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «РАЗЛОМ САН-АНДРЕАС». (16+)	 19.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)	 23.00 «БАЙБАЙМЭН». (16+)	 17.30 «СОЛДАТЫ-8». (12+)	 08.55, 12.00, 15.15, 18.25, 22.00 Новости	 09.00 «Давай разведёмся!» (16+)	
05.00 «Территория заблуждений». (16+)	07.00 TNT. Gold. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА». (12+)	06.00, 08.55, 12.00, 15.15, 18.25, 22.00 Новости	06.30 «6 кадров». (16+)	
06.00 «Документальный проект». (16+)	08.00 Импровизация. (16+)	08.30 Рисуем сказки. (0+)	08.00 Экстрасенсы-детективы. (16+)	06.05, 13.30, 15.50, 22.10, 00.30 Все на Матч!	06.55 «По делам несовершеннолетних». (16+)	
07.00 «С бодрым утром!» (16+)	09.00 Дом-2. Lite. (16+)	08.45 «Мультфильмы». (0+)	09.00 Идеальный ужин. (16+)	09.00 Футбол. Польша - Россия. Чемпионат Европы-2021. (0+)	09.00 «Давай разведёмся!» (16+)	
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)	09.30 «Слепая». (16+)	11.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)	10.00 Футбол. Нидерланды - Италия. (0+)	10.10 «Тест на отцовство». (16+)	
09.00 15.00 Засекреченные списки. (16+)	11.30 Бородина против Бузовой. (16+)	11.50 Гадалка. (16+)	11.30 Дорожные войны 2.0. (16+)	11.00 Футбол. Обзор Лиги наций. (0+)	10.10 «Тест на отцовство». (16+)	
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	12.30 «САШАТАНЯ». (16+)	14.00 Знаки судьбы. (16+)	12.00 +100500. (16+)	11.00 Футбол. Обзор Лиги наций. (0+)	12.15 «Реальная мистика». (16+)	
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)	14.30 «ИНТЕРНЫ». (16+)	15.00 Мистические истории. (16+)	13.30 Улётное видео. (16+)	12.05 Профес. бокс. (16+)	13.25 «Понять. Простить». (16+)	
13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	16.00 Однажды в России. Спецдайджест. (16+)	16.00 Гадалка. (16+)	14.30 Утилизатор. (16+)	14.15 Формула-2. (0+)	14.30 «Порча». (16+)	
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	18.00 «ФИТНЕС». (16+)	17.10 Знаки судьбы. (16+)	16.30 «СОЛДАТЫ-7». (12+)	14.45 Формула-3. (0+)	15.00 «Я ЗАПЛАЧУ ЗАВТРА». (16+)	
17.00 03.25 «Тайны Чапман». (16+)	19.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)	17.45 «Слепая». (16+)	17.30 «СОЛДАТЫ-8». (12+)	15.20 Тотальный футбол. (12+)	19.00 «МЕЛОДИЯ ЛЮБВИ». (16+)	
18.00 02.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	20.00 «ОЛЬГА». (16+)	19.30 «АГЕНТСТВО О.К.О». (16+)	19.30 Решала. (16+)	16.25 Мини-футбол. «Газпром-Югра» (Югорск) - «Норильский Никель» (Норильск). Пр.тр.	23.10 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+)	
20.00 «РАЗЛОМ САН-АНДРЕАС». (16+)	21.00 «Двое на миллион». (16+)	К сотрудникам агентства обращаются парни-музыканты. Друг, который играл с ними в одной группе, сбросился с двенадцатого этажа. В случившееся никто не верит - ни родители, ни друзья.	22.30 Опасные связи. (16+)	18.30 Все на хоккей! (Москва) - «Салават Юлаев» (Уфа). Пр.тр.	01.45 «Порча». (16+)	
22.15 «Смотреть всем!» (16+)	22.00 «ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ». (16+)	20.30 «КОСТИ». (12+)	01.00 «КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО». (18+)	19.00 Хоккей. «Спартак» (Москва) - «Салават Юлаев» (Уфа). Пр.тр.	02.15 «Понять. Простить». (16+)	
00.30 «НА ГРАНИ». (16+)	23.00 «Comedy Woman». (16+)	Очередную смерть Бреннан и Бут расследует на Капитолийском холме. В связи с гибелью сенатора в убийстве подозревается весь его близкий круг...	02.40 Улётное видео. (16+)	22.25 Смешанные единоборства. Пр.тр.	03.05 «Реальная мистика». (16+)	
	02.50 «Stand Up». (16+)	«БАЙБАЙМЭН». (16+)	04.40 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА». (12+)	01.15 Профессиональный бокс. (16+)	03.55 «Тест на отцовство». (16+)	
	04.30 Открытый микрофон	01.15 Громкие дела. (16+)		02.45 «Несвободное падение». (12+)	05.35 «По делам несовершеннолетних». (16+)	
	06.10 TNT. Best. (16+)				06.25 «6 кадров». (16+)	

РЕГЕНЕРАЦИЯ ХРЯЩЕВОЙ ТКАНИ СУСТАВОВ



Хрящевая ткань – одна из разновидностей соединительной ткани, которая выполняет в организме опорные функции. Непременным атрибутом хряща, за исключением суставного, является надхрящница, обеспечивающая его питание и рост. Структура хряща позволяет ему испытывать обратимую деформацию и в то же время сохранять способность к обмену веществ и размножению. Главные его компоненты – хрящевые клетки (хондроциты) и внеклеточный матрикс, состоящий из волокон и основного вещества. Причем, большую часть массы хряща составляет именно межклеточное вещество.

Особенностью хряща по сравнению с другими видами тканей в организме является то, что в нем мало клеток и они окружены большим количеством межклеточного пространства – матрикса. Хрящ так плохо восстанавливается после повреждений именно потому, что в нем мало клеток, способных размножаться, и основная часть восстановления идет за счет внеклеточного матрикса. Причиной низкой метаболической активности хряща в малом количестве клеток (1-10%) в единице объема ткани. В пересчете на чистую клеточную массу уровень метаболизма хондроцитов ничуть не меньше, чем у других клеток организма. Особенно низким метаболизмом отличаются суставные хрящи и пульпозные ядра межпозвонковых дисков. Именно эти структуры отличаются самым малым количеством хондроцитов (1% от общей массы хряща) и именно они хуже всех других восстанавливаются. Коллаген хрящей обновляется всего лишь на 50% за 10! лет. Однако это не значит, что дальнейшее его восстановление невозможно. Оно возможно при грамотном воздействии, призванном вызвать размножение хондроцитов. Воздействуя на матрикс посредством интенсивного питания, можно изменить состояние хондроцитов. **МолекАРТ-РА** содержит в себе пять экстрактов и шесть активных компонентов, направленных на питание хрящей и способствующих устранению дискомфорта в области суставов. Жидкая форма **МолекАРТ-РА** улучшает усвояемость всех 11-ти компонентов, и в наибольшем количестве питательные вещества могут достигать точки-мишени. **МолекАРТ-РА** при курсовом, ежедневном применении может способствовать наполнению матрикса питательными компонентами и, возможно, ускорить процесс восстановления суставов.

ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О СРЕДСТВЕ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ:

звонок по России бесплатный: **8 (800) 333-47-79** г. Москва **8 (495) 989-60-45**

ООО «Макробиолайн», ОГРН 1177746679434. 109548, г. Москва, ул. Шоссейная, д. 1 корп. 2. Реклама. БАД.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

ПОМОЩЬ В РАСТОРЖЕНИИ:

- Договоров ренты
- Договоров с юристами

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ:

- Из МФО, КПК, Банков, Страховых компаний

8 (495) 298-90-75

Реклама

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГАРАНТИЯ

ОКАЗЫВАЕМ ПОМОЩЬ В ЗАКЛЮЧЕНИИ ДОГОВОРОВ:

ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

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

С ЕЖЕМЕСЯЧНЫМИ ВЫПЛАТАМИ от 17 000р.

ОПЛАТА КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ. ПРОЖИВАНИЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ ПОЖИЗНЕННО

8 (495) 789-54-57, 970-05-55


м. Дубровка, ул. Шарикоподшипниковская, д. 4, офис 1512

ОГРН 1097746847626, ООО "ГЦ "ГАРАНТИЯ" Реклама

ПОЖИЗНЕННАЯ РЕНТА ВЫПЛАЧИВАЕТСЯ ТРЕТЬИМИ ЛИЦАМИ

ГАРАНТИЯ В БЛАГОПолУЧНОМ ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ!

КАТАРАКТА, ГЛАУКОМА И ОТСЛОЕНИЕ СЕТЧАТКИ УЖЕ НЕ ПРИГОВОР!



«Катаракта? Глаукома? Готовьтесь к операции!» – многим доводилось слышать такое. Долгое время считалось, что консервативные (без операции) пути лечения серьезных глазных заболеваний – лишь отсрочка хирургического вмешательства. Теперь все иначе!

Мир не стоит на месте, медицинские технологии постоянно совершенствуются. И сегодня, кроме медикаментов и операций, есть еще один путь возвращения зрения: **аппаратная офтальмология** и ее передовой прибор, который способен лечить особыми высокоточными лучами. Один из самых безопасных приборов.

Катаракта, глаукома, макулодистрофия – еще недавно они звучали приговором. Сегодня существует прибор, новейшая разработка ученых-лазерщиков! Его лучи воздействуют на ткани глаза: большие клетки отмирают и заменяются новыми! **Болезни коренятся в клетках. Поменяется клеточный состав – уйдет симптоматика!** Прибор существует и в домашней версии, чтобы самостоятельно проводить сеансы. Домашняя модификация полностью автоматизирована, проста и компактна. Применение возможно в любом возрасте и на любой стадии заболевания.

Звоните и начинайте восстанавливать зрение уже сегодня!!!

8 (800) 600-31-12 ТЕЛЕФОН БЕСПЛАТНЫЙ ПО РФ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ООО «Роллер», ОГРН 1057748806235. 109240, г. Москва, ул. В. Радищевская, д. 14, стр. 1, помещение 2, ком. 88. РЕКЛАМА

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000
07.05 «Гномео и Джульетта». Мультфильм. (12+)
08.25 «ДЕНЬ СУРКА». (12+)
10.15 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАДДИНГТОНА». (6+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО
07.25 «Карлик Нос». Мультфильм. (12+)
08.55 «ДИКАЯ ЛИГА». (12+)
10.50 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (6+)

ДОМ КИНО
05.00 «СВАТЫ». (16+)
08.30 Лучшее за 15 лет. «ДИВЕРСАНТ». (16+)
10.30 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

SONY CHANNEL
06.00 «C.S.I.: МЕСТО ПРЕСТУПЛЕНИЯ». (16+)
06.45, 07.30, 15.30, 16.15 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)

МИР
05.00 «СЕЛЬСКАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА». (0+)
05.15 «ИГРА РЕВАНШ». (16+)
08.40 «ЗНАХАРЬ». (16+)
10.00 Новости
10.10 «ЗНАХАРЬ». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 Орел и решка. Кругосветка. (16+)
05.45 Орел и решка. Рай и Ад-2. (16+)
06.30 Орел и решка. Тревел гид. (16+)

Ю
05.00 Папа попал. (12+)
07.50 Мастершеф. (16+)
11.55 Взвешенные и счастливые. (16+)
15.20 Моя свекровь - монстр. (16+)

ПОБЕДА
05.20 «ЛЕНИНГРАД». (16+)
08.40 «СПУТНИКИ». (16+)
10.30 «ТАЙНАЯ ПРОГУЛКА». (12+)
11.50 «ХЛЕБ ДЕТСТВА МОЕГО». (12+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.05 «ДОБИЯСЯ УСПЕХА». (12+)
01.40 «ДЕВЯТКИ». (16+)
03.15 «ТАЙНА В ИХ ГЛАЗАХ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
00.45 «ФАРТ». (16+)
02.30 «ТРУША». (16+)
02.50 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ
03.30 «ДЖЕЙ И МОЛЧАЛИВЫЙ БОБ НАНОСЯТ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+)

РОДНОЕ КИНО
00.45 «ПРО КРАСНУЮ ШАПОЧКУ». (6+)
02.05 «СЕСТРЫ». (16+)
03.55 «МИО, МОЙ МИО». (12+)

00.00 Новости
00.15 Всемирные игры разума. (12+)
00.50 Новости
01.15 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+)

14.15 На ножах. (16+)
19.00 Адская кухня. (16+)
20.55 Мир наизнанку. Бразилия. (16+)

00.15 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (субтитры). (16+)
02.05 Верните мне красоту. (16+)

21.20 «СПУТНИКИ». (16+)
23.00 «Путь к Победе». (16+)
00.10 «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ...» (12+)

СУПЕР
06.00 «КОРАЛЬ». (16+)
07.00, 08.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
07.55, 18.55 Прогноз погоды. (0+)

ФЕНИКС+КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00 «ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ». (16+)

СТС LOVE
06.00 Ералаш. (0+)
08.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (субтитры). (0+)

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

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.05 Тайное становится явным. (12+)

VIASAT HISTORY
06.15 Невероятные изобретения. (12+)
06.40, 07.30, 08.15, 09.00 Тайны музеев. (12+)

00.05 «СЛЕД СОКОЛА». (12+)
01.20 «СЛЕД СОКОЛА». (12+)
01.45 «СЛЕД СОКОЛА». (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 Фабрика еды. (16+)
06.25 Панорама 360°. Объект всемирного наследия. (16+)

УСАДЬБА
10.10 Вершки-корешки. (12+)
10.25 Мастер-садовод. (12+)
11.00 Я - фермер. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
07.00 Рыбалка в Нижнем Прикамье. (12+)
07.25, 11.25, 15.25, 19.25, 23.25 «Радзишевский и Я» в поисках рыбацкого счастья. (12+)

ЖИВИ!
00.00, 13.30 Что заварим? (6+)
00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)

ANIMAL PLANET
06.00 Дома на деревьях. (12+)
06.45 На дне бездны. (12+)

DISCOVERY CHANNEL
06.00 Голые, напуганные и одинокие. (16+)

DISCOVERY
06.00 Голые, напуганные и одинокие. (16+)

TLC
06.00 Мастер макияжа. (12+)
06.25 Дикая кошка. (12+)

TLC
06.00 Мастер макияжа. (12+)
06.25 Дикая кошка. (12+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.05 Тайное становится явным. (12+)

VIASAT HISTORY
06.15 Невероятные изобретения. (12+)
06.40, 07.30, 08.15, 09.00 Тайны музеев. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 Фабрика еды. (16+)
06.25 Панорама 360°. Объект всемирного наследия. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА
10.10 Вершки-корешки. (12+)
10.25 Мастер-садовод. (12+)
11.00 Я - фермер. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
07.00 Рыбалка в Нижнем Прикамье. (12+)
07.25, 11.25, 15.25, 19.25, 23.25 «Радзишевский и Я» в поисках рыбацкого счастья. (12+)

ЖИВИ!
00.00, 13.30 Что заварим? (6+)
00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)

ANIMAL PLANET
06.00 Дома на деревьях. (12+)
06.45 На дне бездны. (12+)

DISCOVERY CHANNEL
06.00 Голые, напуганные и одинокие. (16+)

DISCOVERY
06.00 Голые, напуганные и одинокие. (16+)

TLC
06.00 Мастер макияжа. (12+)
06.25 Дикая кошка. (12+)

TLC
06.00 Мастер макияжа. (12+)
06.25 Дикая кошка. (12+)

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

СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА
06.00 Гандбол. (0+)
07.30, 00.25 Самые сильные. (12+)
07.55, 10.50, 13.50, 16.50 Новости
08.00 «БОРЕЦ И КЛОУН». (6+)
09.40 Добрая спортивная воля. (12+)
09.55 Несвободное падение. (12+)
10.55, 11.55 пляжный волейбол. (0+)
13.00 «Тает лёд» с Алексеем Ягудиним. (12+)
13.20 Все на регби! (12+)
13.55 Бокс. Командный кубок России. (0+)
15.40 Автоспорт. (0+)
16.35 Мой первый тренер. Андрей Солин. (12+)
16.55 Скачки в честь Дня работников нефтяной и газовой промышленности. (0+)
18.35, 03.10 Страна. Live. (12+)
18.55 Метод Трефилова. (12+)
19.25 Гандбол. Суперлига Париматч - Чемпионат России. Женщины. Прямая трансляция
21.15 Мини-футбол. (0+)
23.15 «В НАЧАЛЕ ИГРЫ». (12+)
00.50 Триатлон. (0+)
EUROSPORT II
00.00 Велоспорт. «Тур де Франс». 10-й этап. (12+)
01.00 Теннис. US Open (открытый чемпионат США по теннису). 1/4 финала. (6+)
02.00 Теннис. US Open. 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)
04.00 Теннис. US Open. 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)
07.00 Теннис. US Open. 1/4 финала. (6+)
08.30 Велоспорт. «Тур де Франс». 9-й этап. (12+)
09.30 Велоспорт. «Тур де Франс». 10-й этап. (12+)
11.30 Теннис. US Open. Матч дня. (6+)
12.30 Теннис. US Open. 1/4 финала. (6+)
13.30 Велоспорт. «Тур де Франс». 10-й этап. (12+)
14.20 Велоспорт. «Тур де Франс». 11-й этап. Прямая трансляция. (12+)
18.50 Теннис. US Open. 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)
21.00 Теннис. US Open. 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ
08.20, 13.25 «Маша и Медведь», «Машины песенки». (0+)
09.00 «Джинглики». (0+)
09.30, 17.00 Друзья на все времена. (0+)
10.00, 14.00, 17.30, 22.00 «Фиксики». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
11.00 «Волшебная кухня». (0+)
11.20, 19.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
14.30 «Смешарики». (0+)
15.00 «Буба». (6+)
15.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
18.00 «Трансформеры-боты спасатели. Академия». (0+)
18.10 «Рой и пожарная безопасность». (0+)
18.20 «Малышарики». (0+)
18.55 «Сказочный патруль. Хроники чудес. Пришельцы из сказки». (0+)
19.00 «Четверо в кубе». (0+)
20.25 «Маша и Медведь». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.25 «Монсики». (0+)
КАНАЛ DISNEY
05.25 «Русалочка» (субтитры). (6+)
05.50 «Аладдин» (субтитры). (0+)
06.10 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)
06.35 «Лило и Стич». (0+)
07.00 «Приключения Кота в сапогах». (6+)
07.30 «Город героев: Новая история». (6+)
07.55, 12.05 «Рапунцель: Новая история». (6+)
08.25 «Алиса знает, что делать!» (6+)
09.00 «Доброе утро с Микки». (0+)
11.00 «Утутиные истории». (6+)
13.05, 22.00 «Гравити Фолз». (12+)
14.10, 17.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
15.10 «КЕЙ СИ. ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (12+)
16.10 «Закон Мерфи». (12+)
16.40 «Семейка Грин в городе». (12+)
17.10 «Семейка Крудс. Начало». (12+)
18.35 «Клеопатра в космосе». (6+)
19.05 «История игрушек: Забытые времена». (6+)
19.30 «Герои Эввелла: выйти из игры». (6+)
23.00 «Мстители: миссия Чёрной Пантеры». (12+)
00.00 «ПОДОПЫТНЫЕ». (6+)
КАРУСЕЛЬ
05.00 Ранние птички. «Рикки Зум. Полный вперед!». «Котики, вперед!» (0+)
06.55 «Чик-зарядка». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Чик-зарядка». (0+)
07.35 «Супер Ралли». (0+)
08.15 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
08.55 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
09.20 «Микроистория». (0+)
09.25 «Союзмультфильм» представляет: «Возвращение блудного попугая». (0+)
09.55 «Утро попугая Кеши». (0+)
10.10 «Летучий корабль». (0+)
10.30 «Бурёнка Даша». (0+)
10.35 «Смешарики. Пинкод». (6+)
11.05 «Роботы-поезда». (0+)
11.35 «Суперкляк». Миссия выполняй!. (0+)
12.15 «Металионы». (6+)
12.40 «Дикие скричеры!» (6+)
13.05 «Пауэр Плейер». (0+)
13.25 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
13.30 «Простоквашино». (0+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.10 «Борьба доброй». (0+)
14.50 «Говорим без ошибок». (0+)
15.00 «Три кота». (0+)
15.40 «ТриО!» (0+)
16.00 «Пластилинка». (0+)
16.10 «Мир Винкс». (6+)
16.35 «Фиксики». (0+)
17.35 «Оранжевая королева». (0+)
18.10 «Шенячий патруль». (0+)
19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
19.25 «Турбозавры». (0+)
20.20 «Зебра в клеточку». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Домики». (0+)
20.50 «Маша и Медведь». (0+)
21.55 «Сабвей Серферс». (0+)
22.00 «Трансформеры. Кибервселенная. Приключения Бамблби». (6+)
22.20 «Соник Бум». (6+)
22.55 «Инфинити Надор». (6+)
23.20 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+)
23.45 «Ералаш». (6+)
00.25 «Элвин и бурундуки». (6+)

УНИКУМ

- 08.44 «Октонавты». (6+)
08.58, 14.34, 23.22 Мультфильмы. (6+)
10.00, 10.59, 19.02 «КОСМО». (6+)
10.27, 11.29, 19.28 «СЕМЬ ГНОМОВ И Я». (6+)
10.51 Вредные советы от полезных детей. (6+)
10.55 Вот, что я думаю... (6+)
11.55, 15.36, 19.55 Взрослая детская кухня. (6+)
12.38, 18.00, 21.35 Я сегодня нарисую. (6+)
12.51, 16.18, 18.13, 21.48 Готовим с папой. (6+)
13.09, 16.36, 18.31, 22.07 Проще простого! (6+)
13.26, 16.52, 18.47, 22.23 Мастерская «Умелые ручки». (6+)
13.39, 17.05, 20.37 «Колобанга. Только для пользователей интернета». (6+)
13.52, 17.17, 20.49 «Тайна Сухаревой башни». (6+)
14.07, 17.32, 21.04 «Смешарики». (0+)
14.53, 22.40 Мультфильмы. (0+)

O!

- 05.00 «Magic Songs». (0+)
05.05 «Облачный хлеб». (0+)
06.55, 14.45 «Доктор Малышкина». (0+)
07.00 O! Музыка! (0+)
07.25 «Жужжалка». (0+)
07.30, 12.15, 17.00 «Зебра в клеточку». (0+)
07.45 «Бинг». (0+)
08.40 «Весёлый алфавит». (0+)
08.45 «Йоко». (0+)
09.50 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
10.00 «Три кота». (0+)
12.05 «Зелёный проект». (0+)
12.30 «Мой музей». (0+)
12.35 «Турбозавры». (0+)
14.50, 23.20 «Смешарики». (0+)
16.55, 23.15 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
17.15 «Фиксики». (0+)
18.45 «Если бы я был...» (0+)
19.00 «ТриО!» (0+)
19.20 «Оранжевая королева». (0+)
21.35 «Лапы, морды и хвосты». (0+)
21.40 «Поезд динозавров». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
05.00, 23.50 День Патриарха. (0+)
05.10, 18.35 Завет. (6+)
06.00, 04.20 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00, 02.05 Я хочу ребенка. (12+)
11.30 «МАЛЕНЬКИЕ КОМЕДИИ БОЛЬШОГО ДОМА». (0+)
13.00, 00.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00 Архимандрит Сергей. (12+)
15.40 Паломничество в вечный город. (12+)
16.40, 17.45 «ПОДКИДЫШ». (0+)
17.30, 19.30, 01.35 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
20.05, 02.55 Реакция. (12+)
20.40 «ВОЙНА НА ЗАПАДНОМ НАПРАВЛЕНИИ». 1 серия. (12+)
Сериал. СССР, 1990 г.
22.20 Белые ночи на СПАСЕ. (16+)
22.55 Паломничество в вечный город. Идущие на смерть. (12+)
01.05 Любушка. Народное почитание. Цикл: Русские праведники. (12+)
02.30 В поисках Бога. (12+)
03.25 Святые России. (6+)
04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

9 сентября
Неделя 14-я по Пятидесятнице. Глас 4.
Прп. Пимена Великого.



Свт. Осии исп., еп. Кордувийского. Свт. Ливерия исп., папы Римского. Прп. Пимена Палестинского. Прпп. сщмч. Кукши и ученика его мч. Никона и прп. Пимена постника, Печерских. Прп. Саввы. Мц. Анфисы Новой. Сщмч. Михаила пресвитера и с ним 28 мучеников. Сщмч. Стефана пресвитера и с ним 18 мучеников. Сщмч. Павла пресвитера. Сщмчч. Иоанна, Иоанна пресвитеров и прмч. Мефодия. Сщмч. Александра пресвитера. Сщмч. Владимира пресвитера. Св. Димитрия исп., пресвитера.

Постный день.
Не будь скор на отвержение духовной любви; ибо много пути к спасению не осталось человекам.
Прп. Максим Исповедник

Судoku puzzle section with 6 grids and solutions. Includes text: 'Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись.' and 'ОТВЕТЫ'.

REN	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 <p>20.00 «АЛЬФА». (16+)</p>	 <p>20.00 «ОЛЬГА». (16+)</p>	 <p>00.00 «УПРАВЛЯЯ ПОЛЕТАМИ». (16+)</p>	 <p>11.30 Дорожные войны 2.0. (16+)</p>	 <p>12.05 Смешанные единоборства.</p>	 <p>14.20 «Порча». (16+)</p>	
<p>05.00 04.40 «Военная тайна». (16+)</p> <p>06.00 09.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>17.00 03.05 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 02.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «АЛЬФА». (16+)</p> <p>21.50 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «КРАСНАЯ ШАПОЧКА». (16+)</p>	<p>07.00 ТНТ. Gold. (16+)</p> <p>08.00 «Двое на миллион». (16+)</p> <p>09.00 Дом-2. Lite. (16+)</p> <p>10.15 Дом-2. Остров любви</p> <p>11.30 Бородина против Бузовой. (16+)</p> <p>12.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>14.30 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>16.00 Однажды в России. Спецдайджест. (16+)</p> <p>18.00 «ФИТНЕС». (16+)</p> <p>19.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>20.00 «ОЛЬГА». (16+)</p> <p>21.00 Студия Союз. (16+)</p> <p>22.00 «ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ». (16+)</p> <p>23.00 Дом-2. Город любви. (16+)</p> <p>00.00 Дом-2. После заката. (16+)</p> <p>01.00 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+)</p> <p>02.00 ТНТ-Club. (16+)</p> <p>02.05 «Comedy Woman». (16+)</p> <p>02.50 «Stand Up». (16+)</p> <p>04.30 Открытый микрофон</p> <p>06.10 ТНТ. Best. (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>12.25 Гадалка. (16+)</p> <p>14.00 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>15.00 Мистические истории. (16+)</p> <p>16.00 Гадалка. (16+)</p> <p>17.10 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>17.45 «Слепая». (16+)</p> <p>19.30 «АГЕНТСТВО О.К.О». (16+)</p> <p>Костин друг из волонтерской организации просит подействовать в поиске двух мальчишек - Саша и Артема. Они украли деньги, которые нашли в квартире, и сбежали.</p> <p>20.30 «КОСТИ». (12+)</p> <p>Бреннан и Бут отправляются под прикрытием на соревнования по ковбойской стрельбе.</p> <p>23.00 «НЕ БОЙСЯ». (16+)</p> <p>00.00 «УПРАВЛЯЯ ПОЛЕТАМИ». (16+)</p> <p>02.15 Нечисть. (12+)</p> <p>05.15 Охотники за привидениями. (16+)</p>	<p>06.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА». (12+)</p> <p>08.00 Экстрасенсы-детективы. (16+)</p> <p>09.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>11.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>11.30 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>12.00 +100500. (16+)</p> <p>13.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.30 Утилизатор. (16+)</p> <p>16.30 «СОЛДАТЫ-8». (12+)</p> <p>Россия, 2004-2013 гг. Комедийный сериал.</p> <p>19.30 Решала. (16+)</p> <p>22.30 Опасные связи. (16+)</p> <p>01.00 «КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО». (18+)</p> <p>02.40 Улётное видео. (16+)</p> <p>04.35 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА». (12+)</p>	<p>06.00, 08.55, 12.00, 15.15, 18.05, 21.45 Новости</p> <p>06.05, 13.30, 18.10, 21.00, 00.00 Все на Матч!</p> <p>09.00, 10.00 Футбол. (0+)</p> <p>11.00, 03.45 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>11.15 «10 историй о спорте». (12+)</p> <p>11.30 «Моя история». (12+)</p> <p>12.05 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>14.15, 02.15 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>14.45 «Ярушин. Хоккей шоу». (12+)</p> <p>15.20 Хоккей. КХЛ. Пр.тр.</p> <p>19.00 Футбол. Обзор Лиги наций. (0+)</p> <p>21.55 Футбол. «Ланс» - ПСЖ. Пр.тр.</p> <p>00.45 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>02.45 «Несвободное падение». (12+)</p> <p>04.00 Футбол. Польша - Россия. Чемпионат Европы-2021. Молодёжные сборные. (0+)</p>	<p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.45 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p> <p>08.50 «Давай разведёмся!» (16+)</p> <p>10.00 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>12.10 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>13.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>14.20 «Порча». (16+)</p> <p>14.50 «МЕЛОДИЯ ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>Россия, 2018 г.</p> <p>19.00 «ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>23.20 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+)</p> <p>01.50 «Порча». (16+)</p> <p>02.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>03.05 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>03.55 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>05.35 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p> <p>06.25 «6 кадров». (16+)</p>	

ЗАБОТА О САХАРЕ В КРОВИ



Проблемы сахара в крови могут привести к тому, что красные кровяные тельца станут жесткими, что в свою очередь, как правило, сказывается на кровообращении. Это также может приводить к отложению жиров в сосудах. Было отмечено, что чаще всего страдают крошечные и хрупкие кровеносные сосуды, питающие почки, глаза и ступни. Однако с течением времени это может затронуть и более крупные кровеносные системы, питающие жизненно важные органы сердечно-сосудистой системы.

«Бальзам «ДИАНАП» – природный напиток на основе 8 натуральных высококачественных экстрактов и 3 активных компонентов. В составе «Бальзама «ДИАНАП» только активные природные компоненты – и их много, за счет чего достигается мощное синергическое действие. «Бальзам «ДИАНАП» – высококачественный продукт, компоненты которого призваны поддерживать

ваш организм, заботясь о состоянии сахара в крови, что позитивно сказывается на состоянии сосудов и обмена веществ, тем самым воздействуя на снижение массы тела. Хотите узнать полный состав «Бальзама «ДИАНАП» и как этот напиток может улучшить ваше качество жизни? Принимайте «Бальзам «ДИАНАП» и почувствуйте разницу в качестве жизни.

ВНЕСТИ ВАЖНЫЙ ВКЛАД В ЗДОРОВЬЕ МОЖЕТ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ЗАБОТИТСЯ О КАЧЕСТВЕ СВОЕЙ ЖИЗНИ

По вопросам приобретения «Бальзам ДИАНАП» звоните по телефонам: **8-800-777-87-14** (звонок по России бесплатный)

8 (495) 989-60-45 телефон в Москве

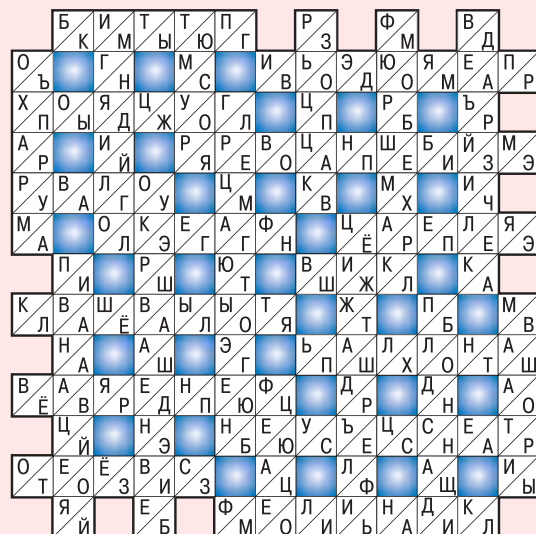
ООО «Макробиолайн», ОГРН 117746679434. 109548, г. Москва, ул. Шоссейная, д. 1 корп. 2

Реклама

ДУАЛЬ

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

По горизонтали: Битюг. Водомер. Поджог. Реваншизм. Рагу. Океан. Цапля. Шик. Кашалот. Пахота. Варенец. Нессер. Тезис. Мельник.
По вертикали: Индиго. Юмор. Ропак. Форшмак. Верзла. Опара. Гематоген. Украшение. Цитадель. Панацея. Бонсаи. Маори. Цеце.



БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8 (495) 142-51-94

Реклама

ПРЕДЛАГАЮ ПОМОЩЬ

ПО ДОГОВОРАМ ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ* И ПОЖИЗНЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ С ИЖДИВЕНИЕМ

- Ежемесячное содержание
- Домашнее питание
- Обеспечение одеждой
- Ремонт квартиры
- При необходимости уход и сиделка
- Помощь в получении необходимого медицинского лечения, покупке лекарств, помощи в посещении поликлиник и определении в больницу
- Верующим поможем в посещении храмов
- Отдых за городом в комфортабельном коттедже.

Один звонок и вы не одиноки. Кто стучит – тому откроют!
8 (495) 765-04-06

* Пожизненная рента выплачивается третьими лицами. ООО «СОЮЗНИК». ОГРН 1067758534634. Реклама

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns: TV 1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО, SONY CHANNEL. Lists programs like «ПАРК ЮРСКОГО ПЕРИОДА», «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ», «СВАТЫ».

Table with columns: ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. Lists programs like «НЕУДЕРЖИМЫЕ», «ДОМ ЛЕТАЮЩИХ КИМЖАЛОВ», «ЦЕЛЬ ВИЖУ».

Table with columns: СУПЕР, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, TV 21 ВЕК. Lists programs like «КОРАБЛЬ», «МАША И МЕДВЕДЬ», «МОНАХИ».

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПЯТНИЦА, Ю, ПОБЕДА. Lists programs like «СЛОНЫ - МОИ ДРУЗЬЯ», «ИГРА РЕВАНШ», «ПАПА ПОПАЛ».

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns: 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. Lists programs like «ЧАС ИСТИНЫ», «ТАЙНЫ МУЗЕЕВ», «ПАНОРАМА 360°».

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC. Lists programs like «... И КОМПОТ!», «САДОВЫЙ ДОКТОР», «ОХОТА НА ЛЮДЬЯ».

Table with columns: ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC. Lists programs like «ДОМА НА ДЕРЕВЬЯХ», «ГОЛЫЕ, НАПУГАННЫЕ И ОДИНОКИЕ», «МАСТЕР МАКИЯЖА».

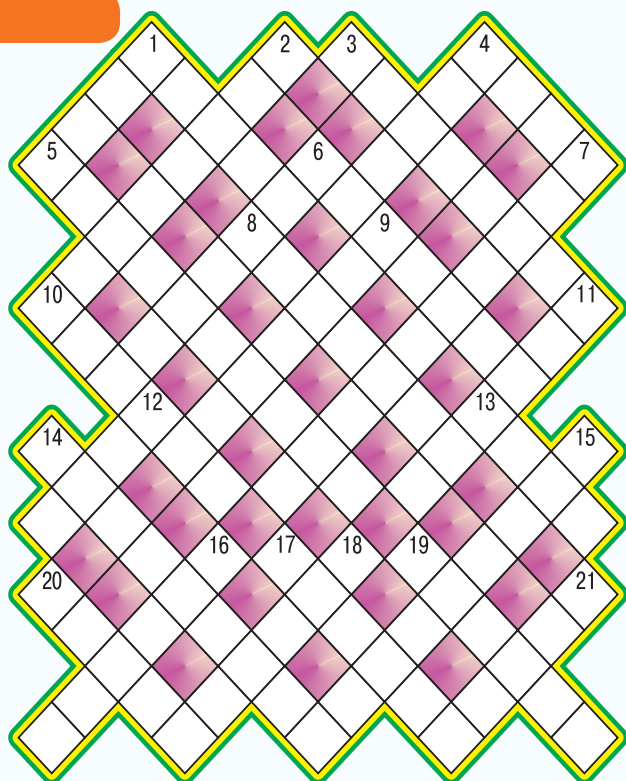
В программе возможны изменения по независящим от редакции причинам. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ».

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 <p>21.00 «БЕЗУМНЫЙ МАКС: ДОРОГА ЯРОСТИ». (16+)</p>	 <p>12.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p>	 <p>19.30 «ДРУГОЙ МИР: ПРОБУЖДЕНИЕ». (16+)</p>	 <p>15.30 «СПАСИ РЯДОВОГО РАЙАНА». (16+)</p>	 <p>14.45 «Продам медали». (12+)</p>	 <p>06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p>	
<p>05.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>06.00 09.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!»</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 Засекреченные списки. (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 Документальный спецпроект. (16+)</p> <p>21.00 «БЕЗУМНЫЙ МАКС: ДОРОГА ЯРОСТИ». (16+)</p> <p>23.00 Бойцовский клуб РЕН ТВ. (16+)</p> <p>00.30 «ВАВИЛОН НАШЕЙ ЭРЫ». (16+)</p>	<p>07.00 TNT. Gold. (16+)</p> <p>08.00 Студия Союз. (16+)</p> <p>09.00 Дом-2. Lite. (16+)</p> <p>10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)</p> <p>11.30 Бородина против Бузовой. (16+)</p> <p>12.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>14.30 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>16.00 Однажды в России. Спецдайджест. (16+)</p> <p>20.00 «Comedy Woman. Дайджест». (16+)</p> <p>21.00 Комедия Клуб. (16+)</p> <p>Премьера нового сезона!</p> <p>22.00 Открытый микрофон. (16+)</p> <p>23.00 Дом-2. Город любви. (16+)</p> <p>00.00 Дом-2. После заката. (16+)</p> <p>01.00 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+)</p> <p>02.00 «Такое кино!» (16+)</p> <p>02.25 «Stand Up». (16+)</p> <p>04.05 Открытый микрофон. (16+)</p> <p>06.35 TNT. Best. (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Новый день. (12+)</p> <p>11.50 Гадалка. (16+)</p> <p>14.00 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>15.00 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>16.00 Гадалка. (16+)</p> <p>17.10 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>17.45 «Слепая». (16+)</p> <p>19.30 «ДРУГОЙ МИР: ПРОБУЖДЕНИЕ». (16+)</p> <p>США, Канада, 2012 г. Ужасы. В ролях: Кейт Бекинсейл, Стивен Ри, Майкл Или, Тео Джеймс. Узнав о существовании рас вампиров и ликанов, человечество начинает их планомерное уничтожение. В течение десяти лет эта цель практически достигнута.</p> <p>21.15 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЗОМБИЛЭНД». (16+)</p> <p>23.00 «БОЙСЯ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ». (16+)</p> <p>01.00 «БАЙБАЙМЭН». (16+)</p> <p>02.15 Психосоматика. (16+)</p> <p>03.30 «ЧТЕЦ». (12+)</p>	<p>06.00 04.30 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2». (0+)</p> <p>08.00 Экстрасенсы-детективы. (16+)</p> <p>09.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>10.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>10.30 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>11.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>11.30 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>12.00 +100500. (16+)</p> <p>14.30 Утилизатор. (16+)</p> <p>15.30 «СПАСИ РЯДОВОГО РАЙАНА». (16+)</p> <p>19.00 «ТЕЛЕПОРТ». (16+)</p> <p>20.30 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ. СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ I». (12+)</p> <p>23.00 «АДРЕНАЛИН». (18+)</p> <p>00.50 «КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО». (18+)</p> <p>02.30 Улётное видео. (16+)</p>	<p>06.00, 08.55, 12.00, 15.15 Новости</p> <p>06.05, 13.30, 00.20 Все на Матч!</p> <p>09.00 Футбол. Обзор Лиги наций. (0+)</p> <p>11.00 «10 историй». (12+)</p> <p>11.30 «Моя история». (12+)</p> <p>12.05 Смешанные единоборства (16+)</p> <p>13.10 «Топ-10 нокаутов в России». (16+)</p> <p>14.15 Жизнь после спорта. (12+)</p> <p>14.45 «Продам медали». (12+)</p> <p>15.20 Все на футбол! Афиша</p> <p>15.50 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>16.20 Все на хоккей!</p> <p>16.55 Хоккей. «Металлург» (Магнитогорск) - «Авангард» (Омск). Пр.тр.</p> <p>19.25 Хоккей. СКА (Санкт-Петербург) - «Локомотив» (Ярославль). Пр.тр.</p> <p>21.55 Футбол. «Бордо» - «Лион». Пр.тр.</p> <p>00.00 «Точная ставка». (16+)</p> <p>01.05 Смешанные единоборства. (16+)</p>	<p>06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p> <p>08.30 «Давай разведёмся!» (16+)</p> <p>09.40 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>11.50 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>13.05 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>14.10 «Порча». (16+)</p> <p>14.40 «ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>19.00 «САДОВНИЦА». (16+)</p> <p>23.20 «Про здоровье». (16+)</p> <p>23.35 «ДОМ НА ОБОЧИНЕ». (16+)</p> <p>01.40 «Порча». (16+)</p> <p>02.05 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>02.55 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>03.50 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>04.40 «Давай разведёмся!» (16+)</p> <p>05.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p> <p>06.20 «6 кадров». (16+)</p>	

ДИАГОНАЛЬ

Слева-вниз-направо: 1. Трактор, вытаскивающий авто из болота. **3.** Хосе, тенор из Барселона. **4.** Раунд на футбольном поле. **5.** Сословие в России, оду которому «спел» Михаил Шолохов. **6.** Готовит брынзу и сулугуни. **8.** Имя Базарова из «Отцов и детей». **10.** Несколько музыкальных звуков разной высоты. **13.** Певица Ведищева по имени. **14.** Род спаржи с пышной красивой зеленью. **17.** Повод пойти на паперть. **19.** Дети «царя зверей». **20.** Недельная прогулка на теплоходе.

Справа-вниз-налево: 1. Зрелищный номер каскадера. **2.** Затаскивание контейнеров на корабль. **4.** Где парились в античные времена? **6.** Прибор Гейгера для регистрации радиоактивных излучений. **7.** Актриса Амалия... (исполнительница главной роли в фильме «Охота на Золушку»). **9.** В музыке - степень высоты звука, у машинистки - высота букв, в бухгалтерии - список, перечень, учетный документ. **11.**



Самый меткий бросок в боулинге. **12.** Миллионник на Иртыше. **15.** Цветок, за которым нужно взбираться в горы. **16.** Блестящая победа по- жинающего лавры. **18.** Гражданин с сомами в кошельке. **21.** «Бруствер» из песчаных барханов.

Обыск. 6. Сайра. 7. Гелия. 8. Шоссе. 9. Слово. 10. Водяной. 11. Дюрок. 2. Отор. 3. Олимп. 4. Седок. 5. Лягушка. 6. Четчик. 7. Мордавинова. 9. Феристр. 11. Трап. 12. Понгук. 13. Певец. 14. Амалия. 15. Амалия. 16. Карпачев. 17. Карпачев. 18. Карпачев. 19. Карпачев. 20. Карпачев. 21. Карпачев.

– Я помню, когда только поженились, жена меня дико ревновала, читала все сообщения в моём телефоне...

– Моя и сейчас так делает.

– Зачем? Вы же десять лет в браке. Ты примерный семьянин. Какие сообщения она читает?

– Такие: «На ваш счёт зачислена зарплата в размере...».

Два приятеля.

– Как у тебя настроение?

– На миллион рублей. А у тебя?

– А у меня, наверно, рубля на три-четыре.



ПЕНСИОНЕРАМ!

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

ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ

Бакунинская улица, дом 58, стр. 1 (метро Бауманская)

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ

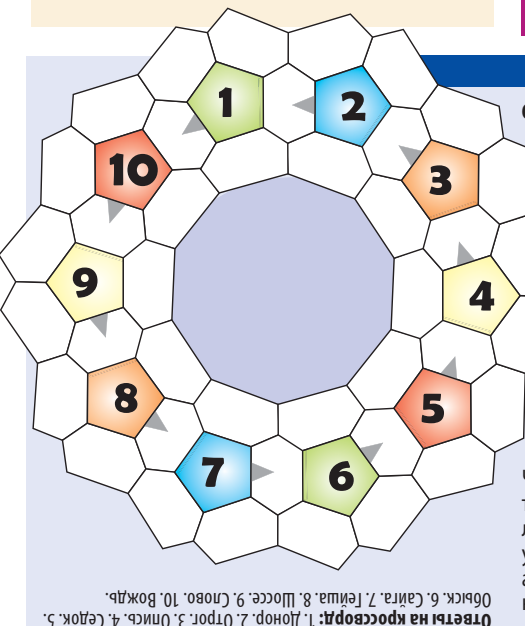
Наш сайт: zsg.ru/renta

«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком аренды

(495) 626 45 55

Реклама

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»



Слова в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую показывает серый треугольник.

1. С ветерком Антон катался, боком вышел этот гонор: он в больнице оказался, срочно нужен парню ... **2.** «Ветка» Хибин или других гор. **3.** Перечисление предметов имущества должника, на которое налагается арест. **4.** «А теперь плетемся тихо по асфальтовой, ты да я - поникли оба головой» - кого отобрало метро у извозчика в песне Леонида Утесова? **5.** Официальный осмотр с целью найти скрываемое. **6.** Горбоносая «кума» газели, бегающая по степям Центральной Азии. **7.** Кем была оперная Чио-Чио-сан до свадьбы с лейтенантом Пинкертоном? **8.** Место, где в скороговорке гуляла любительница сушек Саша. **9.** Три орудия есть у врача, по словам Авиценны. Нож, растение, а что третье? **10.** Какой североамериканский красный командир имел перья в голове?

Обыск. 6. Сайра. 7. Гелия. 8. Шоссе. 9. Слово. 10. Водяной. 11. Дюрок. 2. Отор. 3. Олимп. 4. Седок. 5. Лягушка. 6. Четчик. 7. Мордавинова. 9. Феристр. 11. Трап. 12. Понгук. 13. Певец. 14. Амалия. 15. Амалия. 16. Карпачев. 17. Карпачев. 18. Карпачев. 19. Карпачев. 20. Карпачев. 21. Карпачев.

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns: TV 1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО, SONY CHANNEL. Lists movies and series with times and descriptions.

Table with columns: ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. Lists movies and series with times and descriptions.

Table with columns: СУПЕР, ФЕНИКС+КИНО, СТЦ LOVE, TV 21 ВЕК. Lists movies and series with times and descriptions.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПЯТНИЦА, Ю, ПОБЕДА. Lists news, documentaries, and historical programs with times and descriptions.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

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

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET. Lists lifestyle, hobby, and animal-related programs with times and descriptions.

Table with columns: DISCOVERY CHANNEL, TLC. Lists discovery and TLC channel programs with times and descriptions.

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

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 <p>17.20 «ПАССАЖИРЫ». (16+)</p>	 <p>22.00 «Секрет». (16+)</p>	 <p>17.00 «МАМА». (16+)</p>	 <p>16.40 «ТЕЛЕПОРТ». (16+)</p>	 <p>12.35 Все на футбол! Афиша. (12+)</p>	 <p>19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)</p>	
<p>05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>07.25 «АЛЬФА». (16+)</p> <p>09.15 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.15 «Самая полезная программа». (16+)</p> <p>11.15 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>15.20 Засекреченные списки. (16+)</p> <p>17.20 «ПАССАЖИРЫ». (16+) США, Канада, 2008 г. Триллер. В ролях: Энн Хэтэуэй, Патрик Уилсон, Андре Брогер, Дайэнн Уист, Дэвид Морс. События разворачиваются вокруг женщины-психиатра, помогающей шести уцелевшим в авиакатастрофе пассажирам справиться с пережитым шоком. С одним из пациентов у доктора завязывается роман...</p> <p>19.30 «ЧУЖОЙ: ЗАВЕТ». (16+)</p> <p>22.00 «ЖИВОЕ». (16+)</p> <p>23.55 «ПИРАМИДА». (16+)</p> <p>01.35 «Тайны Чапман». (16+)</p>	<p>07.00 TNT Music. (16+)</p> <p>07.20 TNT. Gold. (16+)</p> <p>08.00 Где логика? (16+)</p> <p>09.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>10.00 Новое Утро. (16+)</p> <p>10.55 «Просыпаемся по-новому». (16+)</p> <p>11.00 Битва дизайнеров. (16+)</p> <p>12.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>14.00 «ОЛЬГА». (16+)</p> <p>18.15 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2». (16+) Россия, 2019 г. Комедия.</p> <p>20.00 Танцы. (16+)</p> <p>22.00 «Секрет». (16+)</p> <p>23.00 «Женский Стендап». (16+)</p> <p>00.00 Дом-2. Город любви. (16+)</p> <p>01.00 Дом-2. После заката. (16+)</p> <p>02.00 TNT Music. (16+)</p> <p>02.30 «Stand Up». (16+)</p> <p>04.10 Открытый микрофон. (16+)</p> <p>06.40 TNT. Best. (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>10.30 Полный порядок. (16+)</p> <p>11.00 «УПРАВЛЯЯ ПОЛЕТАМИ». (16+)</p> <p>13.30 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЗОМБИЛЭНД». (16+)</p> <p>15.15 «ДРУГОЙ МИР: ПРОБУЖДЕНИЕ». (16+)</p> <p>17.00 «МАМА». (16+) Испания, Канада, 2013 г. Ужасы. В ролях: Джессика Честейн, Николай Костер-Вальдау, Меган Чарпентье, Изабель Нелисс. Несколько лет назад брат Лукаса Джеффри и две его маленькие дочери попали в авткатастрофу на заснеженной дороге вдали от города. Тогда потерпевших отыскать не удалось.</p> <p>19.00 «ТЕЛЕКИНЕЗ». (16+)</p> <p>21.00 «ПОЛТЕРГЕЙСТ». (16+)</p> <p>23.00 «НЕ ДЫШИ». (18+)</p> <p>00.45 «ЧЕЛЮСТИ: МЕСТЬ». (16+)</p> <p>02.15 «Тайные знаки». (16+)</p>	<p>06.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2». (0+)</p> <p>08.00 «СОЛДАТЫ-7». (12+)</p> <p>13.00 «СПАСТИ РЯДОВОГО РАЙАНА». (16+) США, 1998 г. Военная драма. В ролях: Том Хэнкс, Том Сайзмор. Капитан Джон Миллер должен отправиться в тыл врага на поиски рядового Джеймса Райана.</p> <p>16.40 «ТЕЛЕПОРТ». (16+)</p> <p>18.30 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ. СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ I». (12+)</p> <p>21.00 КВН. Высший балл. (16+)</p> <p>22.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>23.00 +100500. (18+)</p> <p>01.00 КВН. Высший балл. (16+)</p> <p>02.00 Шутники. (16+)</p> <p>02.45 Улётное видео. (16+)</p> <p>04.30 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2». (0+)</p>	<p>06.00 Смешанные единоборства. Пр.тр.</p> <p>07.00, 13.05, 17.10, 21.00, 00.00 Все на Матч!</p> <p>09.00 «Манчестер Юнайтед. Путь к славе». (12+)</p> <p>10.30 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>12.00, 17.05, 21.45 Новости «10 историй о спорте». (12+)</p> <p>12.35 Все на футбол! Афиша. (12+)</p> <p>13.55, 18.55 Футбол. Пр.тр.</p> <p>15.55 Формула-1. Пр.тр.</p> <p>17.55 Профессиональный бокс. (16+)</p> <p>21.55 Футбол. «Сент-Этьен» - «Страсбург». Чемпионат Франции. Прямая трансляция</p> <p>00.45 Бокс. (16+)</p> <p>02.15 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. (0+)</p> <p>02.45 Формула-2. (0+)</p> <p>04.00 «Высшая лига». (12+)</p> <p>04.30 «Великие моменты в спорте». (12+)</p>	<p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.55 «ДЕЛО СУДЬИ КАРЕЛИНОЙ». (16+)</p> <p>10.55 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ЕВЫ». (16+) Украина, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Анастасия Евграфова, Артём Позняк. Провинциалка Ева в столице попадает в серьёзную авантюру. Оказывается, она как две капли воды похожа на жену известного бизнесмена Влада Бельского Лану.</p> <p>19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+) Селим отправляет султану письмо, в котором обвиняет Баязета в их ссоре. Лала Мустафа перехватывает это письмо.</p> <p>23.15 «ИЩУ НЕВЕСТУ БЕЗ ПРИДАНОГО». (16+)</p> <p>01.15 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ЕВЫ». (16+)</p> <p>04.25 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)</p> <p>06.05 «Домашняя кухня». (16+)</p>	

ЧИСЛОВОЙ КРОССВОРД

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

По горизонтали: Просьба. Крыло. Компресс. Скепис. Лонгет. Таежник. Скарб. Колба. Штопанье. Ребро. Фатализм. Аудитор. Карат.

По вертикали: Ремонт. Сыроежка. Босс. Пропажа. Алхимик. Шкала. Скраб. Тротуар. Поцелуй. Сборник. Оправа. Ангина. Ферма. Фок.

11	3	4	1С	20	12	8	11	8		
19		5	2Ы		4		7	3	2	13 4
7	4	15	3Р	5	1	1		4		25
8		4	4О		1	7	5	11	1	10 1
13	4	14	18	5Е	9		3		8	15
8		9	6Ж		9	8	5	6	14	10 7
	11		1	7К	8	3	12		8	7
7	4	13	12	8А		4			8	17
	26		4		19	9	4	11	8	14 20 5
3	5	12	3	4		16		3		18 3
	13		14		17	8	9	8	13	10 23 15
8	16	22	10	9	4	3		21		14 8
	24		7		7		7	8	3	8 9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

СТОМАТОЛОГИЯ

www.dento-lux.ru «ДЕНТО-ЛЮКС»



ВЕСЬ СПЕКТР УСЛУГ

Лечение зубов под микроскопом
Лазерная стоматология
Лечение ультразвуковым аппаратом Вектор

Рег. уд. №ФСЗ 2010/06682 от 14.08.2018 г.

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ
СКИДКА*

25%

11%

10%

на лечение
на протезирование
на имплантацию

При высоком качестве — низкие цены!

Звоните, приходите и убедитесь!

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

- Консультация, диагностика, составление комплексного плана лечения.....**бесплатно**
- Пломба (светоотверждаемая, пр-ва США) от 500 р.
- Металлокерамическая коронка (ед.)3500 **2 900 р.**
- Съёмный протез (отеч.).....8-500 **7 500 р.**
- Безметалловая коронка, **ВИНИР**16-000 **7 200 р.**
- Установка импланта24-000 **18 000 р.**
- Панорамный рентген.....470 **400 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D.....2500 **1500 р.**
- Отбеливание Zoom 4 (ZOOM - White Speed).....21-000 **17 850 р.**

*Акция действительна до 30.09.20. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефону у администраторов клиник.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!
Скидки действуют при оплате наличными!

м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85

м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27

м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
18.25 «ВОСХОЖДЕНИЕ ЮПИТЕРА». (16+)	22.00 «Stand Up». (16+)	17.00 «ПОЛТЕРГЕЙСТ». (16+)	00.00 «АДРЕНАЛИН». (18+)	20.00 «После футбола» с Георгием Черданцевым	08.50 «ПРИЕЗЖАЯ». (16+)
05.00 «Тайны Чапман». (16+)	07.00 TNT. Gold. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2». (0+)	06.00 Смешанные единоборства. Пр.тр.	06.30 «Пять ужинов». (16+)
07.25 «КОНАН-РАЗРУШИТЕЛЬ». (12+)	08.00 Битва дизайнеров. (16+)	09.15 Рисуем сказки. (0+)	08.00 «СОЛДАТЫ-7». (12+)	07.00, 13.05, 00.00 Все на Матч!	06.45 «РОДНЯ». (16+)
09.20 «ХЕЛЛБОЙ: ГЕРОЙ ИЗ ПЕКЛА». (16+)	09.00 «САШАТАНЯ». (16+)	09.30 Новый день. (12+)	10.00 «СОЛДАТЫ-8». (12+)	09.00 «Спорт высоких технологий. Чемпионы против легенд». (16+)	08.50 «ПРИЕЗЖАЯ». (16+)
11.35 «ХЕЛЛБОЙ 2: ЗОЛОТАЯ АРМИЯ». (16+)	10.55 «Просыпаемся по-новому». (16+)	10.00 Погоня за вкусом. (12+)	14.00 Экстрасенсы-детективы. (16+)	10.10 Боевая профессия. (16+)	10.55 «САДОВНИЦА». (16+)
14.00 «ХЕЛЛБОЙ: ВОЗРОЖДЕНИЕ КРОВАВОЙ КОРОЛЕВЫ». (16+)	11.00 Перезагрузка. (16+)	11.00 «ЧЕЛЮСТИ: МЕСТЬ». (16+)	17.00 Решала. (16+)	10.30 Смешанные единоборства. (16+)	Россия, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Анна Васильева, Александр Попов, Владислав Мамчур, Марк Терещенко. Молодая провинциальная девушка Наталья уверена, что Дмитрий любит её. Однако его требование сделать аборт разрушают их отношения. Спустя шесть лет Наталья - известный ландшафтный дизайнер.
16.25 «ЖИВОЕ». (16+)	12.00 Комедия Клуб. (16+)	13.00 «БОЙСЯ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ». (16+)	20.00 КВН. Высший балл. (16+)	12.00, 15.55, 21.45 Новости	15.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
18.25 «ВОСХОЖДЕНИЕ ЮПИТЕРА». (16+)	16.15 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2». (16+)	15.00 «ТЕЛЕКИНЕЗ». (16+)	22.00 Улётное видео. (16+)	12.05 Формула-2.Пр.тр.	Хюррем становится всё хуже, она устраивает прощальный вечер с семьёй. Султан впадает в глубокую печаль.
США, Австралия, 2015 г. Фантастика. В ролях: Ченнинг Татум, Мила Кунис. Юпитер Джонс родилась под ночным небом, и все знаки предсказывали, что девочке предстоит великие свершения.	18.00 Ты как я. (16+)	17.00 «ПОЛТЕРГЕЙСТ». (16+)	23.00 +100500. (18+)	13.55 Футбол. «Лилль» - «Метц». Чемпионат Франции. Пр.тр.	23.20 «Про здоровье». (16+)
20.55 «ХИЩНИК». (16+)	19.00 «Золото Геленджика». (16+)	США, Канада, 2015 г. Ужасы. В ролях: Сэм Рокуэлл, Розмари ДеУитт. Совершив невероятно выгодную сделку по покупке недвижимости, семья Боуэнов перебирается в новое жилище. Прекрасный загородный дом.	00.00 «АДРЕНАЛИН». (18+)	16.00 Формула-1. Гран-при Тосканы.Пр.тр.и	23.35 «ДЕЛО СУДЬИ КАРЕЛИНОЙ». (16+)
23.00 Добров в эфире. (16+)	20.00 Однажды в России. Спецдайджест. (16+)	19.00 «УИДЖИ: ДОСКА ДЬЯВОЛА». (16+)	В ролях: Джейсон Стэйтем, Эми Смарт, Хосе Пабло Кантильо. Наемному убийце Чеву Челиосу, пока тот спит, вкалывают сильнодействующий китайский яд, который убивает за час.	17.55 Футбол. «Монако» - «Нант». Пр.тр.	03.10 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ЕВЫ». (16+)
00.05 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	21.00 Однажды в России. (16+)	20.45 «УИДЖИ: ПРОКЛЯТИЕ ДОСКИ ДЬЯВОЛА». (16+)	01.50 КВН. Высший балл. (16+)	20.00 «После футбола» с Черданцевым	06.25 «6 кадров». (16+)
03.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	22.00 «Stand Up». (16+)	22.45 «МАМА». (16+)	03.30 Улётное видео. (16+)	21.55 Футбол. ПСЖ - «Марсель». Пр.тр.	
04.25 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)	23.00 Прожарка. (18+)	00.45 «НЕ ДЫШИ». (18+)	04.30 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2». (0+)	00.45 Смешанные единоборства. (16+)	
	00.00 Дом-2. Город любви. (16+)	02.15 «НЕ БОЙСЯ». (16+)		02.15 «Высшая лига». (12+)	
	01.00 Дом-2. После заката. (16+)	03.00 «Тайные знаки». (16+)		02.45 «Манчестер Юнайтед. Путь к славе». (12+)	

НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

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

Стоп-стоп, – Вера встала в дверном проеме и уперла руки в бока, – подожди, пока высохнет.

Максим поставил пакеты с продуктами на калошницу и с любопытством заглянул через Верино плечо.

– Полы, что ли, помыла? – удивленно спросил мужчина.

– Помыла, – Вера с вызовом вздернула подбородок, – между прочим, в свой единственный выходной.

Но на лице Максима уже нарисовалась ухмылка.

– И нечего тут усмехаться, – зарделась женщина.

Можешь не переживать, я вазу тебе новую куплю, – уже не сдерживаясь, откровенно посмеивался Максим, – хотя букет неплохо и в банке смотрится, хозяйка ты моя.

Следователь с двумя косичками



(ответ на картинке)

Вера беззлобно махнула на мужа кухонным полотенцем и тоже засмеялась. Колотить посуду, ронять вещи и проливать чай на клавиатуру ноутбука она умела мастерски. С тех пор, как после декрета женщина вышла на работу, рассеянность стала вторым именем Веры.

Максим иногда шутил, что, взяв в жены следователя, он добровольно усложнил себе жизнь.

Раньше вот жил с мамой, хлопот не знал, – смеялся он, – а женился, забыл, что такое беззаботность.

– Ты с мамой уже девять лет не живешь, – дула при-

творно губки Вера.

– Во-о-от, – бурлавила указательным пальцем воздух над головой Максим, – опыта नहीं, цены, женщина.

Но на этот раз женщина оценить по достоинству опыт мужа не успела. Ее срочно вызвали на работу.

– Вер, там потерпевшая в

соседнем с тобой подъезде живет, ну добеги, трудно тебе, что ли? Все на выездах, – уговаривал Быков, – буду должен.

Потерпевшая встретила Веру с недоверием.

– Вы следователь?

Вера не очень вежливо сунула напыщенной дамочке в нос удостоверение.

Да, в ситцевом платье, да, с двумя коротенькими косичками. Не виновата же Вера, что ее в выходной на работу дернули.

Ч то у вас стряслось?

– Украла картину моего покойного отца. Очень дорогую. Конечно, она была застрахована, но это слабое утешение. Это память, это наша семейная реликвия, дорогая сердцу вещь.

– Пропало что-то еще? – поинтересовалась Вера, входя по приглашению женщины в квартиру.

– Пока не знаю. Я вернулась из поездки, увидела, что картины нет, она, кста-

ти, вот тут, над кроватью, висела, и сразу позвонила в полицию, ничего не трогала. Но чисто визуально, при беглом осмотре, все на месте. Воры приехали именно за картиной.

Вера оглядела комнату и вздохнула.

Д а не было воров, – сказала она, – сами вы картину и припрятали, чтобы страховку получить.

«Может, хозяйка из меня так себе, но следователь я неплохой», – сама себя похвалила женщина, поправила косички и улыбнулась.

Любовь АНИНА

Почему Вера решила, что потерпевшая симитировала кражу, чтобы получить страховку?



Ответ читайте в след. номере «Телека».

Ответ на загадку в № 35: шеф-повар Валерий сообщил, что уборщица накануне вечером убрала административные помещения и территорию у ресторана, прежде чем уйти домой. То есть вычистила и урну перед входом. Но сегодня с утра пораньше в ней уже была гора шелухи от семечек. Валера же бросает курить, по заверениям директора, а, как известно, многие из тех, кто борется с этой пагубной привычкой, отвлекают себя от тяги, грызя семечки. Похоже, Валерий в этот день пришел в кафе задолго до того, как позвонил и сообщил об ограблении. Но утаил этот факт, возможно, как раз потому, что сам деньги и взял.

Разнообразие школьных ранцев впечатляет.

Если дети преимущественно обращают внимание на дизайн изделия, то родителям важно, чтобы рюкзак был удобным, не наносил вред здоровью и имел приемлемую цену. На какие характеристики стоит обратить внимание, выбирая ранец или рюкзак для школьника?

Вес

Чем меньше весит пустой ранец или рюкзак – тем лучше. Логика проста: чем меньше вес пустого ранца, тем меньше (при равном количестве школьных принадлежностей и учебников) будет он весить в собранном виде. Например, для первоклашек и учеников младшей школы рекомендуется приобретать ранец или рюкзак весом не более 700 г, а для учеников средних классов и старшеклассников – не более 1 кг.

Важно следить и за весом собранного ранца. Очень желательно, чтобы он составлял не более 10-12% массы ребенка. Следует помнить, что большие весовые нагрузки могут вредить здоровью позвоночника. Словом, очень важно не допускать избыточных нагрузок.

У некоторых школьников такие большие портфели, как будто они в любой момент готовы уйти из семьи и начать новую жизнь.



Размер

Слишком большой рюкзак будет вызывать напряжение в мышцах ребенка и тянуть его назад. Слишком маленький ранец будет забит «под завязку», что-то может не поместиться, и придется брать с собой дополнительные сумки. Для начальной школы специалисты советуют ранцы высотой 30-35 см и шириной 6-10 см. Для школьников постарше можно предложить такой ориентир: верх рюкзака не должен подниматься выше плеч, дно не должно располагаться ниже поясницы, а ширина не должна быть шире плеч. Приобретать ранец «на вырост» медики не рекомендуют: сэкономив по покупке ранца в соответствии с ростом ребенка, вы впоследствии потратите гораздо больше на визиты к врачу.

Как выбрать школьный ранец?



Замки

Главное качество замков школьного ранца – простота и надежность. Поэтому лучше, если это будет широкая молния или застежки типа «карабин» из прочного пластика. При выборе рюкзака несколько раз расстегните и застегните все замки, убедитесь, что все работает хорошо и что ребенок может справиться с ними сам.

Спинка

Именно спинка и отличает школьный ранец от обычного спортивного рюкзака или сумки. У школьных ранцев она обычно ортопедическая (формирующая осанку) или эргономичная (комфортная в использовании). Задача конструкции спинки школьного ранца – снять нагрузку с мышц шеи и плеч, равномерно распределить вес по спине. Производители решают этот вопрос по-разному: размещают мягкие вставки, накрывают их проветриваемым материалом, чтобы не потела спина и т.п. Главное, чтобы каркас был жестким и спинка удобно прилегала к спине.

Отсеки

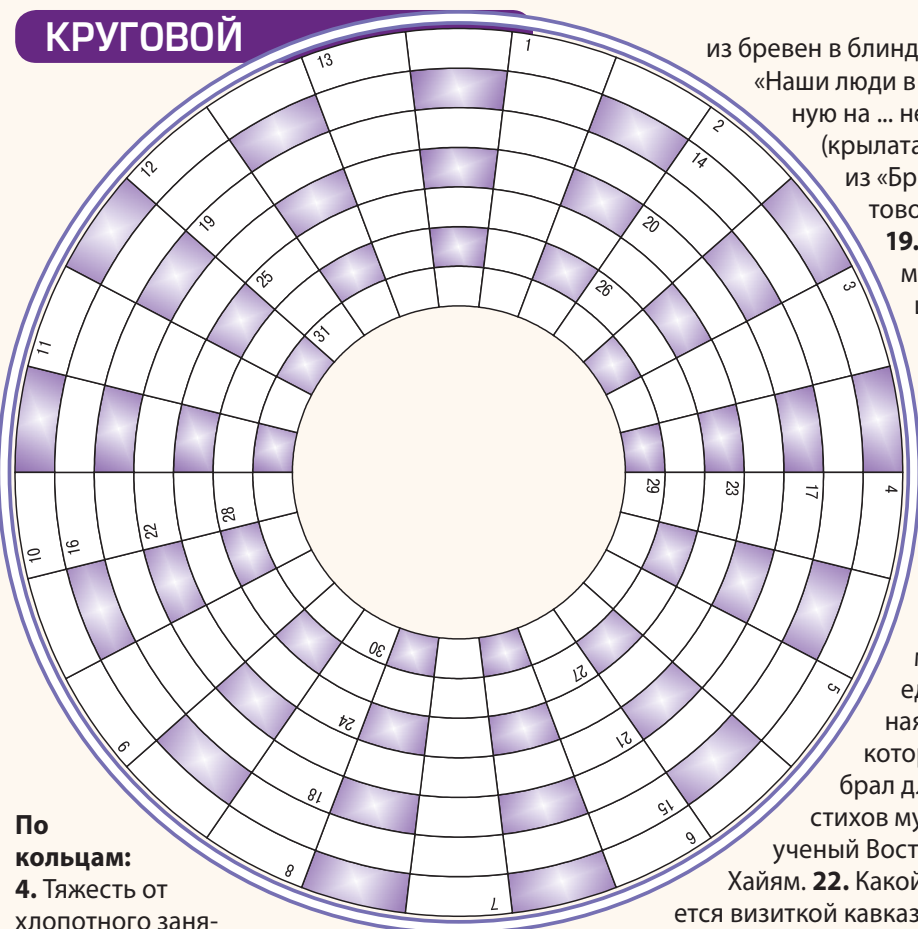
Школьные рюкзаки отличаются от спортивных моделей наличием большого количества отсеков внутри. Проследите, чтобы в рюкзаке было хотя бы три внутренних отсека (для пенала, для тетрадей и общий отсек для учебников и остального снаряжения), в противном случае все школьное имущество окажется сваленным в одну кучу и найти необходимый предмет будет просто невозможно.

Лямки

Чем шире лямки, тем лучше. Лямки школьного ранца должны быть достаточно широкими, чтобы не врезаться в плечи. И еще желательно иметь мягкие подкладки, распределяющие вес по площади соприкосновения. Рекомендуемая ширина лямок для первоклашки – 4-5 см.

Светлана СИДОРЧУК

КРУГОВОЙ



По кольцам:

4. Тяжесть от хлопотного занятия или безделья. 8. Как одинаково можно назвать и башню, и колонну? 12. Как называли парус в старину на Руси? 14. Служить на ... общества. 15. «Гранитная пища» студента. 16. Костяшки, выжитые калькулятором. 17. Настил

из бревен в блиндаже. 18.

«Наши люди в булочную на ... не ездят!» (крылатая фраза из «Бриллиантовой руки»).

19. «Летучая мышь» с исполнением канкана. 20. Командная игра с мячом, где разрешено играть и ногами, и руками. 21. Это единственная форма, которую избрал для своих стихов мудрец и ученый Востока Омар Хайям. 22. Какой суп является визиткой кавказской кухни? 23. «Венец» бутылочки с детским питанием. 24. Автогонки со штурманом, читающим легенду. 25. Письменная работа для проверки грамотности учащихся. 26. «Пороховница» курильщика. 27. «Это не ...», мы встретились в маршрутке». 28.

Актёр в роли себя самого. 29. Ее сережка – «словно пуховая». 30. «Актриса» Театра им. Сергея Образцова. 31. Произведение, близкое к оратории, но меньшего масштаба.

От внешнего кольца к внутреннему: 1. Аранжировка букетов на японский лад. 2. Бумажная «пеленка» бандероли. 3. Он похож на омара, но без клешней, что не мешает ему быть хорошей закуской к пиву. 4. Ожерелье, побрякивающее в такт кастаньетам. 5. Всё, во что можно налить или насыпать. 6. Полет, во время которого «ножка ножку бьет» (балетн.). 7. «Окончена работа, опять пришла ...». 8. Писатель с саркастическим складом ума. 9. Фрагмент неудачно приземлившейся вазы. 10. Внутренний «механизм», расшатанный из-за стрессов и переживаний. 11. «Задача» Ферма, над которой триста лет бились великие ученые, а друг Сыроежкина и Электроника Вова Корольков решил ее в качестве свободного задания по математике. 12. Какая утиная семейка семенит за мамой? 13. «Домашнее животное» из насекомых.

Ответы. По кольцам: 4. Маета. 8. Столп. 12. Ветрино. 14. Теорема. 15. Наука. 16. Четверть. 17. Наякт. 18. Такси. 19. Варежка. 20. Первобыт. 21. Рубан. 22. Харпун. 23. Соска. 24. Ралин. 25. Длиннотант. 26. Кисет. 27. Шуртл. 28. Камен. 29. Опышка. 30. Кукла. 31. Кантата. От внешнего кольца к внутреннему: 1. Аранжировка. 2. Овертка. 3. Лангуст. 4. Монисто. 5. Емкость. 6. Бумажная пеленка. 7. Сурбита. 8. Сатрикс. 9. Осколок. 10. Психика. 11. Омар. 12. Утиная семейка. 13. Насекомые. 14. Вазы. 15. Механизм. 16. Математика. 17. Ферма. 18. Писатель. 19. Фрагмент. 20. Вазы. 21. Механизм. 22. Балет. 23. Пиво. 24. Ожерелье. 25. Омар. 26. Бумажная пеленка. 27. Японский лад. 28. Актриса. 29. Актёр. 30. Театр им. Сергея Образцова. 31. Произведение.



– Жила-была одна семья. Был у неё секрет. И была она очень счастливой. – Какой секрет? – Была в этой семье договоренность. В чётные дни недели во всём был виноват он. В нечётные – она. А по воскресеньям, чтобы была гармония, – во всём был виноват кот.

Разговаривают две подружки: – Я замужем всего год. А мой любимый марш Мендельсона уже мутирует... – Это как? – Превращается в «Марш готовить ужин»! Или в «Марш убирать квартиру».

Совет отца сыну-школьнику. Если ты не знаешь, как написать, «сдесь» или «здесь», – пиши «тут».

ТОЛЬКО СЕЙЧАС
СКИДКА -74%!

КОЛИЧЕСТВО
ОГРАНИЧЕНО!

atlas
formen
СОЗДАН ДЛЯ ПРИКЛЮЧЕНИЙ

В ПОДАРОК

КАЖДОМУ ЗАКАЗАВШЕМУ
КОМПЛЕКТ ИЗ 5 ФУТБОЛОК

Оформите
заказ
и получите
**Часы с
Шагомером**
в подарок!



хлопок

Комфортный
и уютный

размеры до
4XL

ТРИКОТАЖ

Мягкий
и легкий

-74%

КОМПЛЕКТ ИЗ 5

1499 ₺

вместо 5799 ₺

Экономия 4300 ₺

Комплект Футболок – 5 шт.

Футболки покорят всех спортсменов и любителей простой в уходе одежды **большим трафаретным изображением** и своим **качеством**! Три футболки **из эластичного хлопка** имеют V-образный вырез с кантом-резинкой, на груди расположен небольшой принт. Две футболки **из струящегося трикотажа**, который практически **не мнется**, имеют круглый вырез, обшитый эластичным кантом. Рукава и низ всех изделий прошиты двойной строчкой. Состав футболок с V-образным вырезом: 100% хлопок, плотность около 160 г/м². Состав футболок с принтом: 100% полиэстер, плотность около 160 г/м². Длина по спинке: около 74 см для размера L. *Машинная стирка при 30°.*

Цвета: **желтый, черный, серый, белый с принтом, черный с принтом**
Размеры: **M, L, XL, XXL, 3XL, 4XL**. Артикул: **400 0791**

ЗАКАЖИТЕ НА САЙТЕ: atlasformen.ru/promo/f8117

ЗАКАЖИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 (495) 995 00 06

с 8:00 до 21:00 по московскому времени (без выходных)

**ВАШ ПРОМОКОД
НА ПОДАРОК:**

80663

**ПОКУПКА
БЕЗ РИСКА!**

Если заказанный товар
Вам не подходит, Вы можете
его вернуть в течение 14 дней
после получения.

Предложение действительно до 02.10.2020 г.

Стоимость доставки по г. С.-Петербургу и г. Москве – **299 руб.** С условиями приобретения, возврата и стоимостью доставки по России ознакомьтесь по тел.: +7 (495) 995-00-06 или на сайте продавца www.atlasformen.ru.

Реклама. Продавец: Общество с ограниченной ответственностью «АТЛАСФОРМЕН РУС». 119049, РФ, г. Москва, пер. 1-й Люсиновский, д. 3 Б, этаж 3, пом. II, комн. № 1-9. ОГРН 5147746380326