

№26
(595)

ТВ-программа с 3 по 9 июля 2023 года

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

52
КАНАЛА
ТВ

**ОГУРЦЫ
В ПОРЯДКЕ
В ТЕПЛИЦЕ
И НА ГРЯДКЕ**

стр. 14

**ЛУЧШЕ ССОР
МОГУТ БЫТЬ
ТОЛЬКО...
ССОРЫ**

стр. 4

**ЯНА
КРАЙНОВА**

**МЕЧТАТЬ НАДО С УВЕРЕННОСТЬЮ,
ЧТО ЖЕЛАЕМОЕ ПРОИЗОЙДЁТ**

стр. 2

**ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
КРАСОТЫ
И ЗДОРОВЬЯ
НА ИЮЛЬ**

стр. 12

**КАК ВЫБРАТЬ
ПОДХОДЯЩУЮ
МЯСОРУБКУ**

стр. 9

**ГОТОВИМ
КАШУ
С ОВОЩАМИ**

стр. 10

12+

Фото Юлии Кириковой (предоставлено
для публикации Иной Крайновой)

ISSN 2226-6380



9 772226 1638770 23026

За последний год у актрисы произошло много перемен. Она сменила имидж, квартиру, снялась в новых проектах и теперь живёт в ожидании чего-то нового и непременно хорошего.

Яна КРАЙНОВА:

«Мечтать надо с уверенностью, что желаемое произойдёт»

Перемены к лучшему

– Яна, почему вдруг решились на кардинальные перемены?

– Когда вокруг тебя происходят глобальные изменения, это сигнал к тому, чтобы пересмотреть и собственную жизнь. Я несколько лет снимала квартиру на Тверской в центре Москвы. А через три года поняла, что это пространство уже тяготит, стала искать новую квартиру. Выбрасывала вещи, расхламлялась, физически чувствовала, что словно скидываю балласты. Понимала, что за этим последует что-то большее. Потом появились новые пробы и съемки на платформах, чего раньше не было. Так что скоро на платформе «Старт» выйдет сериал «Бедные Абрамовичи» и «Кушмир». Кроме того, актер и режиссер Эдик Радзюкевич пригласил меня в антрепризный спектакль «Семейный переполох», где играю в команде с Татьяной Васильевой, Татьяной Орловой, Денисом Матросовым, Игорем Лифановым, Андреем Кайковым.



ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– Лучший рецепт хорошего настроения – отсечь все лишнее!

Жизнь между паузами

– Актёрская профессия – нестабильная. Как переживаете паузы в работе? Что поддерживает на плаву?

– По юности и неопытности страшно боялась этих пауз. Помню, заканчивался второй сезон «Доктора Зайцевой», где играла главную роль, надо бы радоваться, что проделана большая работа, а я не могла, мешал страх: что будет дальше? Привыкла в течение

года работать по шесть дней в неделю по 12 часов, и вдруг – ничего. Но начала работать над собой, прошла долгий путь, пока поняла, что между съемками надо жить не ожиданием, а просто жизнью. Стала заниматься спортом, йогой, английским языком. Потихоньку в мою жизнь вошла психология, духовные практики. Я осознала, что жизнь одна, а я почему-то проживаю ее только на съемочной площадке. Несколько лет понадобилось для того, чтобы это понять. Еще меня поразила терапевтическая мысль о том, что могу заниматься не только актерской профессией, но и быть организатором, продюсером, танцором... Я раздвинула и горизонты профессии, и свои личные горизонты.

Рецепт от звезды

Шарлотка

– Берем рисовую муку, два-три яйца, немного коричневого сахара и молотой корицы, имбирь, все это взбиваем. Чуть ранее режим и кладем в промасленное блюдо яблоки, которые заливаем полученной смесью. Можно добавить ягоды – клюкву или бруснику, и получается очень вкусно.



КСТАТИ

«Чем проще еда – тем полезнее»

– А как вам такое высказывание: «Женщина, отойди от плиты, твое место на съёмочной площадке»?

– Оно мне очень близко (смеется). У меня такая интересная, насыщенная жизнь, что жаль тратить время на приготовление еды. Я готовлю, конечно, но максимально простые блюда, которые не занимают более 30 минут. Как правило, это овощи и курочка в рукаве, приготовленные в духовке. Для меня чем проще еда, тем она полезнее. За питанием слежу давно, можно сказать, с детства. У меня какой-то подсознательный принцип раздельного питания. Никогда не ела и не ем салат оливье, разные соусы. Зато всегда в холодильнике есть кабачок, баклажан, перец, стручковая фасоль, белокочанная капуста с микрозеленью и пропущенным машем, зеленая гречка, красная чечевица, иногда куриная грудка. И никогда не готовлю впрок.

Наталья АНОХИНА

ДЕТАЛИ

«Одежда – способ самовыражения»

– Когда вы переезжали с одной квартиры на другую, друзья поразились – сколько у вас одежды!

– Одежда – это способ самовыражения. Я не просто женщина, у которой должен быть идеальный базовый гардероб, одежда под настроение, но еще и актриса. У меня на неделе по пять мероприятий, и везде фотографируют, так что нужно всякий раз быть разной, не повторяться. Утром встаю и думаю о том, на какое мероприятие иду и как должна выглядеть, как ощущаю себя сегодня, хочу, чтобы меня заметили, или, наоборот, лучше остаться в тени.

«Люблю прописывать цели на бумаге»

– От чужого мнения тоже научились абстрагироваться?

– Чем лучше и глубже узнаешь самого себя, чем конкретнее есть ответы на вопросы: кто я, что делаю и зачем, тем меньше цепляет чужое мнение. В какой-то момент ты понимаешь: то, что думает или говорит о тебе другой человек, никакого отношения к тебе настоящему не имеет. Выражая свое недовольство, он говорит о себе родном. Я выбрала профессию, где нередко чужое мнение бьет

в самое больное место, ты потом долго это перевариваешь. Поэтому необходимо познавать себя и тем самым закаляться.

– Мне казалось, вы в душе романтичная, любите мечтать, а у вас так серьёзно всё...

– Принято думать, что мечта – это что-то эфемерное, подернутое дымкой. А я стремлюсь к тому, чтобы к мечте относиться как к цели. Единственное: мечтать надо с той же легкостью, что и в детстве, и с внутренней уверенностью, что желаемое обязательно произойдет. Эта легкость необходима, чтобы не нагружать психику ответственностью, как это исполнить. Если мечта пришла вам в голову, значит, у вас достаточно ресурса ее реализовать. Кстати, люблю прописывать свои мечты и цели на бумаге. Потому что рука дает сигнал в мозг, и ты не замечаешь, как сам начинаешь делать маленькие шажки к исполнению цели.

Руслан Богатырёв сыграл в «Сто к одному»

Певец Руслан Богатырёв стал героем легендарной телепрограммы «Сто к одному» на телеканале «Россия».

В команду артиста вошли танцоры Артемий и Марина Каташинские и исполнители Дмитрий Колдун и Татьяна Котова, которые играли против музыкантов группы «Лесоповал». Руслан Богатырёв вместе с другими участниками угадывал самые популярные и оригинальные ответы россиян на заданную тему. Насколько хорошо артисты справились с этой задачей, увидим в эфире телеканала «Россия» в июле.

Еще одна важная премьера Руслана Богатырёва – новая песня «Последний герой». Артист посвятил ее всем, кто не остается в стороне от чужого горя, и напомнил, что мы живем в эпоху, когда героем является каждый равнодушный человек.

Фото Анны Бушуевой

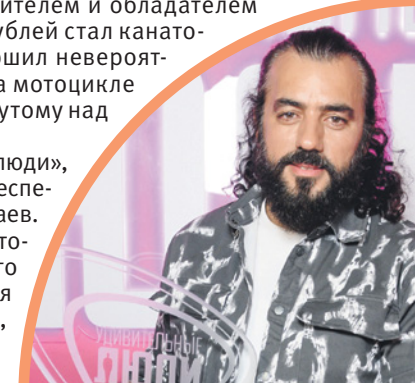


Победителем «Удивительных людей» стал канатоходец Камиль Мамаев

На телеканале «Россия» прошёл грандиозный финал шоу о невероятных способностях – «Удивительные люди». Победителем и обладателем Кубка шоу и денежного приза в 5 миллионов рублей стал канатоходец Камиль Мамаев из Дагестана. Он совершил невероятное: на высоте от 100 до 200 метров проехал на мотоцикле по стальному канату длиной в 1 километр, натянутому над Сулакским каньоном.

– Я благодарен команде проекта «Удивительные люди», которые подготавливали меня к съемкам испытаний, обеспечивали безопасность, – поделился эмоциями Камиль Мамаев. – Конечно, я благодарю за поддержку свою семью и друзей, которые помогли в организации съемок в Дагестане моего сложного испытания, заслужившего любовь зрителей. Денежный приз я потрачу на развитие и возрождение традиции канатоходства, создам безопасные условия для тренировки новичков.

Фото телеканала «Россия»



Ирина Пегова призналась в любви к провинции

На телеканале «Россия» состоялась прямая трансляция яркого события – «Концерта над Волгой: Посвящение русской провинции», который проходил в городе Плесе Ивановской области. Фантастическое по красоте и размаху действие смогли увидеть многие телезрители.

В концерте приняли участие Государственный симфонический оркестр «Новая Россия» под управлением Юрия Башмета,



финалист Всероссийского конкурса юных талантов «Синяя птица» Иван Бессонов, оперный певец Ильдар Абдразаков, хор Сретенского монастыря, композитор Александра Пахмутова, актеры Станислав Любшин, Ирина Пегова, Светлана Захарова, Александр Петров и многие другие знаменитости. А ведущими стали Дарья Златопольская и Андрей Малахов.

– Я часто бываю в провинции, – рассказала Ирина Пегова. – Я там родилась (актриса родом из города Выкса Нижегородской области. – *Прим. ред.*), много езжу по России. Для меня счастье – побывать в таком маленьком городе: везде у меня находятся друзья. Провинция живет с открытой душой, и мне это близко.

Фото телеканала «Россия»

Павел Деревянко получил новую роль

В Москве начались съёмки комедии «Конец Славы». В центре сюжета – востребованный актер Слава (Павел Деревянко), который в один момент теряет все: контракты, популярность, хорошие отношения с семьей. Однако главный герой не сдаётся и вместе со своим агентом придумывает опасную авантюру: похоронить себя заживо, чтобы начать с чистого листа.

Режиссером фильма стал Марюс Вайсберг.

– Это уникальный проект с виртуозным смешением нескольких жанров, – делится с нами режиссер. – Будет и смешно, и страшно, и очень трогательно. «Конец Славы» – история про второй шанс, про новую жизнь. Честно говоря, это вечная тема...

Кроме Павла Деревянко и Сергея Чиркова, в фильме снимаются Максим Лагашкин, Александр Ильин, Ян Цапник, Дарья Урсулак, Екатерина Климова, Наташа Бардо и другие актеры и актрисы.

Сериал «Тверская» ждёт продолжение

Телеканал НТВ приступил к съёмкам второго сезона многосерийной остросюжетной драмы «Тверская» – «Тверская. Любимой ценой». Главные роли в картине исполняют Иван Колесников, Лукерья Ильяшенко, Виталий Кищенко, Василий Мищенко.

В новом сезоне противостояние Соболева (Иван Колесников) и виновников в смерти его родителей выходит на новый уровень. Его враг Сергей Неретин (Виталий Кищенко), который благодаря Соболеву лишен бизнеса и свободы, предлагает Соболеву временное перемирие. Им необходимо объединиться для уничтожения общего врага – бизнесмена, торговца оружием и члена международного наркокартеля Ивана Липранди (Василий Мищенко). Таким образом, два заклятых врага оказываются в одной упряжке.

Разбираясь со своими личными врагами и делами, Соболев продолжает успешно руководить убойным отделом Тверского ОВД и вместе со своей командой раскрывает самые запутанные дела.

Съёмки картины проходят в Москве и Московской области.

Фото PR НТВ



Юлия Снигирь рассказала о «Великой»

На Первом канале – сериал «Великая» с Юлией Снигирь в главной роли. События в фильме развиваются в период с 1744 по 1762 годы. Это история становления личности Екатерины Великой с момента ее приезда в Россию на правах невесты Петра III и до восхождения на российский престол.

– Я много прочла про Екатерину, – говорит Юлия Снигирь. – Но это так естественно. Прочсть кучу книг несложно – сложно почувствовать в историческом персонаже живого человека. Меня интересовали самые простые вещи, из которых складывается характер. И я не хотела изображать просто женщину XVIII века.

Фото пресс-службы Первого канала



Егор Корешков и Юлия Хлынина стали соседями

В Москве завершились съёмки сериала «Соседка» телеканала ТНТ и кинокомпании Good Story Media. В центре сюжета – романтическая история скромного московского интеллигента Фёдора и амбициозной провинциалки Алёны, которая въезжает в квартиру напротив.

Главные роли доверили исполнять Егору Корешкову и Юлии Хлыниной.

– Соседи – это лотерея, – рассказывает Юлия Хлынина. – Нередко квартиры выбирают не только по месту расположения, но и смотрят, кто твои будущие соседи. Они – большая часть нашей жизни.

«Секреты Лизы» покажет Домашний

На телеканале Домашний завершились съёмки 4-серийной мелодрамы «Секреты Лизы». В ролях: Анна Клинская, Давид Колчин, Анна Раевская, Игорь Чернявый, Надежда Азоркина, Антон Левин, Вячеслав Шатненко, Мария Немцева, Дарья Фурман, Мария Евстигнеева и другие артисты.



В детстве Лиза пережила страшную трагедию – на ее глазах отчим и няня убили ее маму из-за денег. Пережить травму Лиза смогла лишь после детского дома и проживания в приемной семье. Спустя несколько лет повзрослевшая Лиза вышла на след злой няни. Теперь женщина, которая разрушила ее жизнь, – жена известного коллекционера. Цель преступной пары прежняя – деньги. Чтобы вывести убийцу матери на чистую воду, Лиза устраивается работать горничной в их дом. Совершенно неожиданно Лиза влюбляется в Дмитрия – сына коллекционера. Она вынуждена скрывать настоящую жизнь и посвятить себя мести, но это вступает в конфликт с ее любовными чувствами...

– Наш проект о том, что добро должно побеждать зло, – рассказывает Анна Клинская. – О том, что любовь, несмотря ни на что, преодолевает трудности и дает людям силы жить дальше.

Фото пресс-службы телеканала Домашний

ОПЫТНЫЕ ДИЗАЙНЕРЫ



- ★ ПОЛИГРАФИЯ
- ★ СУВЕНИРКА
- ★ НАРУЖНАЯ РЕКЛАМА

ОЧЕНЬ ДОСТУПНО И ВЫГОДНО!

БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ И ПЕРЕПЛАТ!

8 (903) 008-80-03

РЕКЛАМА

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, 8 (916) 879-74-31 www.neoton-sluh.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА

РЕЧНЫЕ КРУИЗЫ

Офис в 3 минутах от м. «Семёновская»

+7 (495) 166-84-91, AP-TRAVEL.RU

04.07.2023 – 07.07.2023 (4 дн.) теплоход «Михаил Танич» Москва – Калезин – Мышкин – Москва	от 21 100 руб.
07.07.2023 – 09.07.2023 (3 дн.) теплоход «Михаил Танич» Москва – Тверь – Москва	от 14 200 руб.
09.07.2023 – 21.07.2023 (13 дн.) теплоход «Михаил Танич» Москва – Калезин – Углич – Нижний Новгород – Чебоксары – Елабуга – Казань – Козьмодемьянск – Макарьев – Чкаловск – Кинешма – Ярославль – Дубна – Москва	от 63 400 руб.
10.07.2023 – 14.07.2023 (5 дн.) теплоход «К. А. Тимирязев» Москва – Углич – Кострома – Мышкин – Москва	от 25 800 руб.
20.07.2023 – 01.08.2023 (13 дн.) теплоход «Две столицы» Москва – Углич – Кузино – Горький – Балаам – Санкт-Петербург (2 дня) – Мандраги – Кижы – Петрозаводск – Велгега – Череповец – Калезин – Москва	от 94 489 руб.
21.07.2023 – 23.07.2023 (3 дн.) теплоход «Михаил Танич» Москва – Мышкин – Москва	от 19 900 руб.
24.07.2023 – 28.07.2023 (5 дн.) теплоход «Михаил Танич» Москва – Мышкин – Кострома – Дубна – Москва	от 24 000 руб.
07.08.2023 – 25.08.2023 (19 дн.) теплоход «К. А. Тимирязев» Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Козьмодемьянск – Чебоксары – Болгар – Самара – Саратов – Волгоград – Саратов – Хвалынский – Тетюши – Елабуга – Казань – Свияжск – Макарьев – Нижний Новгород – Городец – Рыбинск – Калезин – Москва	от 94 900 руб.
22.08.2023 – 31.08.2023 (10 дн.) теплоход «Две столицы» Москва – Углич – Кострома – Нижний Новгород – Казань – Чебоксары – Козьмодемьянск – Нижний Новгород – Чкаловск – Ярославль – Мышкин – Москва	от 69 090 руб.

3-разовое питание, экскурсии, развлекательные программы включены!

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА»

СЕКРЕТ УСПЕХА

Что настораживает на собеседовании?

Как вовремя распознать недобросовестного работодателя, на которого даже силы тратить не стоит? Читайте и запоминайте!



А не в сказку ли я попал?

Выбирая среди множества подобных вакансий, серьезно относитесь только к тем, чьи условия похожи на реальные, а не на сказочные. Вряд ли надежный работодатель предложит вам большую зарплату за маленькую работу с небольшой ответственностью. Если вам предлагают что-то оплатить (обучение, учебные материалы, вложить деньги в «начальный капитал» и так далее), смело переходите к следующей вакансии.

Вопросы важны

Во время собеседования HR будет присматриваться к вам, как и вы к нему. Не тратьте время даром и задавайте все интересующие вопросы по мере возникновения.

Если на собеседовании HR интересуется, сможете ли вы «иногда» задерживаться после работы в случае необходимости, будьте готовы к таким периодическим эпизодам. Соглашаться или нет – решать вам, и лучше сразу обозначить свою позицию, какой бы она ни была. Также обратите внимание на то, как отвечают на ваши вопросы: если четко и конкретно, это хороший знак, а если расплывчато и абстрактно, возможно, вам что-то недоговаривают.

По итогам

После собеседования подумайте, насколько вам было комфортно общаться? Понравился ли вам тот микроклимат, в который вы попали? Хотите ли вы вернуться туда снова? Если что-то настораживает интуитивно, не стоит это игнорировать. Самые точные ответы будут на уровне ощущений.

ЛУЧШЕ ССОР

МОГУТ БЫТЬ ТОЛЬКО ССОРЫ

Маленьким детям взрослые люди постоянно говорят: «Ссориться нехорошо! Нужно жить дружно!»

А вот сами взрослые часто слышат от психологов: «Ссора – это важный инструмент в построении отношений, главное – делать это правильно». Так что же, да здравствует ссора? Да, но при одном важнейшем условии: ссориться нужно конструктивно. Хотите, научим?



Условие третье: не молчать

Один из плохих выходов из ссоры – молчание. Согласитесь, многие предпочитают проглотить обиду, лишь бы не спровоцировать ссору. Подавляя свои эмоции, оставляя их внутри, вы не решаете проблему. Наоборот, проблемы начинают копиться. Вместо того, чтобы ждать эмоционального срыва, лучше обсудить возникшую ситуацию при первой возможности, оставшись наедине. Это тот случай, когда небольшая ссора может спасти от крупного скандала или даже окончательного разрыва.

Условие четвертое: пошутить

Юмор помогает найти выход из любого психологического тупика. А все благодаря тому, что ироничский взгляд дает возможность взглянуть на проблему как бы извне, сменив ракурс. В подавляющем большинстве случаев оказывается, что предмет ссоры гораздо мельче, чем казалось на первый взгляд.

Условие первое: разговаривать наедине

Супругам стоит с самого начала договориться, что выяснять отношения на людях они не будут, даже если ситуация кого-то из них категорически не устраивает. Можно заранее придумать какую-то условную фразу, которая сообщит вашей второй половинке о вашем крайнем недовольстве и желании поговорить наедине. Это позволит вам двоим сохранить общее «лицо» перед окружающими.

Условие второе: хотеть помириться

Если кто-то один в паре или, что еще хуже, оба ставят перед собой цель сделать другому побольнее, «ударить» словом, унижить – значит, ссора пошла по наихудшему сценарию. Большинство из тех, кто произносит в раздражении обидные слова, впо-

Условие пятое: помнить о равенстве

Изначальная установка, что в отношениях люди равны – в праве быть любимыми, в праве совершать ошибки и получать за них прощение, – самая адекватная. Конечно, если вы ощущаете себя обиженной стороной, очень велик соблазн внушить партнеру чувство вины и поставить себя на мученический пьедестал. Но это неконструктивно. Не стоит говорить другому, что он должен чувствовать. Раскажитесь, что чувствуете вы. Оставаясь на одном уровне взаимоотношений, вы быстрее придете к согласию.

следствии раскаивается в этом. Но вернуть уже ничего не получится. Тысячи сказанных после добрых слов не смогут перечеркнуть в памяти одно очень обидное. Поэтому, открывая рот для оскорблений, стоит подумать: готовы ли вы всю оставшуюся жизнь провести с чувством вины? Если нет, если для вас единственная цель ссоры – примирение, нужно быть очень осторожным и уважительным в словах.

Кстати

Польза очевидна

Какие ещё плюсы есть у ссор?

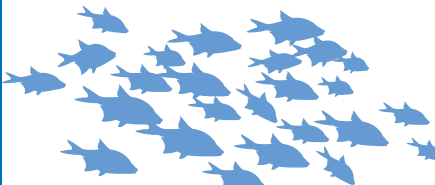
- **Правда всплывает наружу.** Когда человек раздражен, он высказывается гораздо честнее. Так можно узнать информацию, о которой партнер раньше помалкивал.
- **Борьба с эгоизмом.** Во время ссоры люди начинают слышать чужую точку зрения и понимают, что они сами – отнюдь не центр мироздания.
- **Профилактика психосоматики.** Удерживая внутри негативные эмоции, можно заработать вполне реальное заболевание. Поэтому так важно проговаривать свои чувства и решать конфликты сразу.

Итог: научиться правильно ссориться никогда не поздно! Больше того, это умение со временем совершенствуется, и ссоры становятся все менее заметными. А это и есть путь к согласию, не так ли?

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Эти загадочные жители планеты – рыбы

Мировой океан полон загадок и наполнен не менее загадочными жителями. Наша сегодняшняя викторина – о рыбах.



1 О возрасте рыб ходит немало баек. Известный ихтиолог Л.П. Сабанеев написал в одной из своих книг, что ещё Борис Годунов надел на жаберную крышку щуке кольцо и выпустил её в Царицынские пруды. Рыбку выловили в конце XVIII века, т.е. ей было ни много ни мало, а почти триста лет. А как сегодня определяют возраст рыб, не используя радиоуглеродный метод?

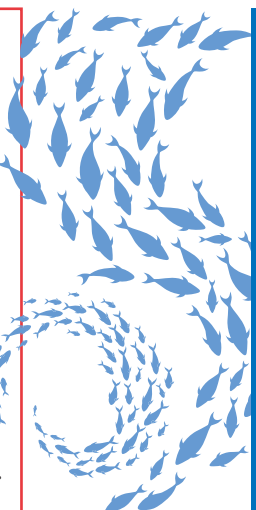
а) По кольцам роста на чешуйках. б) По размеру жаберной щели. в) По скелету хрящевых или костных плавников.

2 Ихтиологи-селекционеры получают новые виды рыб путём скрещивания. Чтобы создать эту рыбу, селекционеры скрещивали самцов стерляди и самок белуги. Обычные осетровые очень медленно растут, и это усложняет добычу чёрной икры. В скрещивании стерляди и белуги видели выход, поскольку каждый из этих видов обладает ценными свойствами, при соединении которых получается идеальная для разведения рыба. Белуге характерен быстрый рост, а стерляди – раннее созревание. Всё это значительно упрощает процесс разведения. Как назвали рыбу – достижение селекционеров?

а) Бестер. б) Белста. в) Стерба.

3 Многие рыбы обладают самыми невероятными деталями строения и способностями. Например, малоротая макрориппа необычна тем, что в области головы имеет образование, похожее на скафандр; у неё прозрачная голова. Рыбка-каплю можно назвать грустной рыбой. А как называется самая древняя рыба?

а) Анабас. б) Ихтинария. в) Латимерия.



ЧЕМ ОПАСНА БЕССОННИЦА, ИЛИ ПОЧЕМУ ЛЕКАРСТВА БОЛЬШЕ НЕ ПОМОГАЮТ?

ШОКИРУЮЩАЯ ПРАВДА ОТ РОССИЙСКИХ УЧЁНЫХ

«Болит, ничего не помогает». Или «Мне прописали таблетки, а они не действуют». Знакомо?

Особенно если тебе далеко за 50 или даже 80. И дни, когда ничего не болит, стали редкими, как солнце в ноябре. Чувствуешь, как с каждым днём всё больше превращаешься в комок застарелых болячек. И не спишь по ночам...

Но не спешите ругать докторов. Или обвинять аптеки, что продают нам неэффективные «пустышки».

Российские учёные нашли причину, почему лекарства иногда не помогают. Ответ на этот вопрос Вас просто шокирует!

ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ?

Вы удивитесь, но причина практически всех наших бед лежит в плохом сне. Да-да, вы не ослышались.

Нет, сам по себе недосып не является причиной серьёзных заболеваний. Но он, как спусковой крючок, может спровоцировать инсульт, гипертонический криз, нарушение памяти, заболевания сердца и даже сахарный диабет.

А всё потому, что при дефиците ночного сна активность вашего мозга начнёт стремительно снижаться. Мозг пытается компенсировать недосып. И активирует те части мозга, которые не должны работать.

Это как резервная электрическая станция у человека. Когда же резервы уже исчерпаны, клетки мозга начинают потихоньку отмирать и «выключаться», как перегоревшие лампочки.

Вы понимаете? Так ведь и до болезни Альцгеймера не далеко... Сойти с ума на старости лет?! Что может быть хуже?

Кроме того, сон позволяет мышцам расслабиться. А если вы спите мало? Или сон чуткий, прерывистый? Мышцы находятся в постоянном напряжении. Это касается и сердечной мышцы. И мышц, которые держат ваши суставы и позвоночник. Страдают все без исключения!

А сосуды? Они становятся зажаты мышцами! Их просвет сужается. В итоге кровь не поступает в должном объёме. А вместе с ней и кислород, и питательные вещества.

Следовательно, и лекарства при нарушенном кровотоке могут хуже действовать! Но выход из этого замкнутого круга есть!

ЛЕЧИТЬСЯ ВО СНЕ — ЭТО РЕАЛЬНО?

И вот тут начинается старая песня: «болит, ничего не помогает», «мне прописали таблетки, а они не действуют». Да, не помогают. Потому что у вас проблемы со сном! А об этой простой причине многие даже не догадываются!

Не зря грамотные врачи первым делом задают вопрос: «А как Вы спите?». Итог один: пока вы страдаете нарушениями сна — болезни не уйдут!

Ведь если в лодке пробоина, то сколько ни вычерпывай воду, она снова наполнит лодку.

Но стоит наладить сон, как если не все, то большинство проблем со здоровьем решатся сами собой! Так сказать, «одним ударом убить семерых».

Но с возрастом сделать это самостоятельно крайне сложно. Увы, так устроена наша физиология. Уже после 45 лет снижается выработка мелатонина (гормона сна). К 60 его катастрофически не хватает.

Вот тут становиться нужна помощь профессионала! В результате многолетних исследований был создан один из первых аппарат для лечения нарушений сна — «Selfdocs Vizion» («Вижн»). Аналогов которому на сегодняшний момент практически нет в мире!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- **Нормализация и улучшение качества сна;**
- **Снижение общего напряжения и чувства усталости;**
- **При стрессе и эмоциональных нагрузках;**
- **Психосоматические расстройства;**
- **Головные боли, связанные с умственными и эмоциональными нагрузками;**
- **Депрессия.**

МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО

Вы наверняка уже слышали, что есть аппараты для лечения суставов, позвоночника и даже желудка. Подобных предложений на рынке сейчас великое множество. Но вот аппарат для лечения нарушений сна появился недавно.

«Вижн» — это принципиально новый подход к лечению большинства заболеваний. Он может многое, к примеру — вернуть вам потерянный сон! Аппарат прошёл все клинические испытания, и является медицинским изделием.

Это значит, что вы можете быть уверены: качество — на высоте!

А недавно «Вижн» был представлен на Российской неделе здравоохранения — 2022. Самой значимой выставке достижений отечественной медицины. Где произвёл полнейший фурор.



Как среди медиков, так и среди простых людей.

Всё потому, что помимо улучшения качества сна, у «Вижн» есть дополнительные супервозможности.

ПОСМОТРИТЕ ДРУГИМИ ГЛАЗАМИ!

Так как лечебные импульсы аппарата поступают в мозг через сетчатку глаза, «Вижн» положительным образом воздействует и на органы зрения. Это приятный бонус, который способствует улучшению зрения при таких заболеваниях, как:

- **Близорукость (миопия):** профилактика и лечение близорукости;
- **Дистрофия сетчатки:** снижение риска развития дистрофии сетчатки;
- **Астигматизм:** стабилизация работы аккомодационного аппарата глаза;
- **Глаукома:** нормализация внутриглазного давления;
- **Катаракта:** профилактика и лечение начальной стадии катаракты;
- **Атрофия зрительного нерва:** профилактика дегенерации зрительного нерва;
- **Спазм аккомодации:** расслабление мышечного аппарата глаза при длительной интенсивной нагрузке;
- **Астенопия (зрительная усталость):** устранение боли и дискомфорта в глазах.

Так, проводя процедуры на аппарате «Вижн», одним выстрелом можно убить двух зайцев. И наладить сон, и улучшить зрение.

Здорово?

ПРОСТО, НЕДОРОГО, ЭФФЕКТИВНО

«Вижн» сделан в виде специальной маски, которая полностью повторяет анатомическую форму черепа.

И для того, чтобы начать лечение, достаточно просто надеть аппарат на голову и нажать кнопку.

Эластичные крепления подойдут на любой объём головы.

Это не вы подстраиваетесь под аппарат, а аппарат подстраивается под вас! Ещё никогда лечение не было таким простым и комфортным. Процедуры легко можно проводить дома, самостоятельно. Согласитесь, это очень удобно! Что происходит во время сеанса?

Лечебные импульсы аппарата через сетчатку глаза поступают в головной мозг. И дают ему сигнал, что ваш организм устал и нуждается в отдыхе. В ответ получают реакцию нейронов головного мозга. И он начинает готовить организм ко сну.

Происходит общее расслабление мышечной мускулатуры, изменяется обмен веществ и работы внутренних органов.

Организм переключается в режим «энергосбережения».

Это нужно для того, чтобы утром вы встали бодрыми и отдохнувшими. Полными сил. Без головной боли, отёков и мешков под глазами.

Ваш сон становится глубоким, здоровым. Вы уже не просыпаетесь от каждого шороха.

А в случае пробуждения быстро засыпаете снова.

На утро голова ясная. А по ощущениям, будто 20 лет скинули! И это уже после первых процедур!

ОБРАТНАЯ СТОРОНА ТАБЛЕТКИ

Очень многие люди (возможно, и вы тоже) в борьбе с нарушением сна допускают одну, но очень серьёзную ошибку. Это снотворные!

А больше, как правило, врачи ничего не выписывают.

На первый взгляд, снотворные кажутся вполне безобидными.

Они помогают справиться с нарушениями сна и невротами.

Но в действительности большинство из них вызывают быстрое привыкание, перерастающее в зависимость. Оказывают токсические действие и со временем разрушают организм. Они могут даже вывести из строя целые органы (печень, сердце, почки, а главное — головной мозг).

И чем дольше вы их принимаете, тем последствия страшнее.

«ВИЖН» ЖЕ

ДЕЙСТВУЕТ БЕРЕЖНО

- **Лечебный эффект часто наступает уже после первого применения;**
- **Не вызывает привыкания и не оказывает токсического действия;**
- **Дополнительно улучшает ещё и работу органов зрения;**
- **В отличие от снотворных, можно совмещать с любыми лекарственными препаратами;**
- **Отечественного производства, и имеет статус медицинского изделия.**

Сколько вы уже лечите свои заболевания? Месяц, год, а может больше? Сколько уже потратили на таблетки, которые не помогают?

И не помогут. К сожалению. Потому что вы идёте не тем путём. Выход в другой стороне!

Только вздумайте! Ещё год назад для людей с нарушениями сна альтернативы практически не было. А сейчас у вас есть выбор! Российские учёные сделали вам поистине шикарный подарок в виде аппарата «Вижн». Вот она, медицина будущего, пользуйтесь! Не мучайтесь, хватит страдать.

Подарите себе, наконец, шанс на здоровую, полноценную жизнь — закажите аппарат «Вижн».

А если поторопитесь — успеете приобрести его до повышения цены. Звоните 8-800-505-57-42.

И помните, жизнь одна. Запасной не будет!

Получите **БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ** по номеру телефона:

8 (800) 505-57-42

**НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ШАНС
ВЕРНУТЬ ХОРОШИЙ СОН НА ЗАВТРА!**

**МИНИМАЛЬНАЯ ЦЕНА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ*
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ И АНОНИМНЫЙ!**

Внимание! Количество физиотерапевтических аппаратов «ВИЖН» ограничено!

WWW.PRODEX.RU

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. АО НПК "КАТРЕН" ОГРН 1025403638875 Юридический адрес: 630559, Новосибирская Область, рп. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, зд. 11. *Акции действуют с 28.06.2023 по 28.07.2023 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Телеканал «Россия» представляет продолжение сериала «Всё как у людей» с Дмитрием Ульяновым и Ольгой Ломоносовой в главных ролях. Оперативнику Олегу и майору СК Кире в их исполнении предстоит череда новых приключений – на работе и в личной жизни.

Они столкнутся с убийством на съемках сериала, покушением на жизнь руководителя группы поисковиков, смертельным происшествием в археологической экспедиции, подделкой картин в местной галерее и многим другим. Тут они сработают как команда. А вот получится ли у них выстроить личные отношения, чтобы все было как у людей, – узнаем, посмотрев новый сезон. А пока узнаем некоторые подробности съемок у актера Дмитрия Ульянова.

Герой не по шаблону

– Дмитрий, первый сезон был четырёхсерийкой, второй – уже целых 16 серий. Вы сроднились со своим героем Олегом? Какие черты характера Олега вы привнесли в продолжение его истории?

– Я с ним сроднился еще в первой части, как ни странно. Когда я прочитал сценарий, мне не совсем был понятен этот герой. Я вообще не понял, почему мне прислали этот сценарий и предложили этого персонажа. Но потом мы встретились с режиссером, поговорили, и когда начали работать, то Олег мне, наоборот, понравился, я нашел в нем любопытные черты характера. Он парень довольно простоватый, но при этом открытый, прямолинейный человек. Может быть, по-

Дмитрий УЛЬЯНОВ:

Люблю спокойный образ жизни



этому и карьера его не очень хорошо складывается, он не идет по служебной лестнице семимильными шагами. В общем, я все про него понял еще в первой части. А вторая была прописана так, что мне уже было очевидно, как он реагирует в той или иной ситуации, и поэтому я его просто перенес во второй сезон. Собственно, ниче-

го нового и не надо было: просто раскрывалось то, что было найдено в первой части. Мне приятно его играть, потому что он может быть очень разным. Он не какой-то шаблонный, классический герой, он может злиться, может завидовать, он – живой человек, у него очень большой внутренний эмоциональный объем. И мне это очень нравится.

«Мне приятно играть Олега, потому что он может быть очень разным. Он не какой-то шаблонный, классический герой, он может злиться, может завидовать, он – живой человек, у него очень большой внутренний эмоциональный объем».

Кстати

Любить начальницу

– В первом сезоне все принимают Киру с большим скепсисом – мол, следователь в юбке. Но Кира доказывает, что она отличный следователь. И Олег оказывается не просто коллегой, а настоящим напарником. Благодаря каким чертам вашего героя этот рабочий тандем стал возможен?

– Ну, во-первых, он все-таки хороший полицейский. Он честный человек, он верит в закон, он ненавидит несправедливость и борется с ней. И когда пришел такой сильный напарник, как Кира, то, конечно, он воспрял духом. Она его в своем роде направила в нужное русло. И там есть свои нюансы: она следователь, он опер, она ведет расследование, он собирает всякие улики и доказательства и занимается оперативной работой. Вот поэтому Кира все-таки над ним главенствует, она в какой-то степени его начальник. А во-вторых, конечно, его личное отношение к Кире: он ее любит и, как пес, ее охраняет, оберегает и хочет, чтобы с ней все было всегда хорошо. Это основные качества, которые позволили этому тандему развиваться.



рипетии, разные обстоятельства. Было бы неинтересно, если бы они вдруг просто так, как в кино, сошлись – мол, она приехала из другого города и тут же нашла себе мужчину, потому что они с ним созданы друг для друга. Нет, мы пытались сделать их живыми людьми, пытались понять, что чувствует Олина героиня, что чувствует мой герой, в каком моменте каждый из них находится, потому что у обоих еще не законченные отношения в их семьях. В общем, у них, к нашей радости актерской, все не так просто складывается, не сериально, не элементарно. И мы над этим с интересом работали.

Между стрессом и спокойствием

– Экранная жизнь вашего героя – это череда непредсказуемостей. А в

обычной вы предпочитаете размеренность или тоже всё идёт головокружительно?

– Да, в обычной жизни я предпочитаю размеренность. Потому что моя жизнь артиста такая же непредсказуемая, как у моего героя: никогда не знаешь, что будет завтра, где ты окажешься, что случится, на какой воздушный шар тебя посадят, с кем ты будешь драться и так далее. То есть ты постоянно находишься в состоянии стресса. Но я не люблю искусственный стресс. Я не мечтаю прыгнуть с парашютом, не люблю какие-то экстремальные виды спорта. Я люблю спокойный, размеренный образ жизни. Но в силу профессии приходится смиряться с этой непредсказуемостью, которая меня преследует долгие годы.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Детали

«Я не думаю про еду, это неинтересно»

– В первом сезоне ваш персонаж умудряется спалить яичницу и всё время хочет есть. А в жизни как у вас с гастрономическими пристрастиями? Любите что-нибудь эдакое? Готовите сами хорошо?

– Нет, я не люблю готовить. Я не гурман, ем очень простую еду. Я люблю есть только в тот момент, когда я хочу есть. Многие люди этому удивляются. Но это не значит, что я ем все что угодно, нет. Я что-то ем, что-то не ем, но я не думаю про еду, мне это совершенно не интересно, это не моя область, я ничего про это не знаю. Яичницу могу сделать, макароны сварить – а больше ничего не делаю. Не потому, что не умею – знаете, и так бывает. Я, может, и умел бы, но мне просто неинтересно, не хочется.

Несериально и непросто

– Отношения Киры и Олега очень убедительны на экране, у них случилась эта «химия». Но как всегда самое сложное – то, что после «жили они долго и счастливо...». Во втором сезоне их отношениям предстоит пройти проверку на прочность?

– Да, во втором сезоне их отношениям придется пройти проверку на прочность. Будут разные пе-



Кинокомпания Arna Media работает над новой частью криминальной комедии «Добро пожаловать в семью», которая в прошлом году имела большой успех у зрителей.

Продолжение фильма будет иметь приставку «Повар из Неаполя», которая намекает на новый поворот сюжета. А к исполнителям главных ролей предыдущей части (это Владимир Сычёв, Светлана Камынина, Кристина Строителева, Вячеслав Морозов, Дмитрий Красилов и Торнике Квитатиани) присоединился итальянский артист Алессандро Демченко. Он играет шеф-повара. Роль его сына, итальянца Луки, сыграет популярный блогер Керя.

Красивое и лёгкое кино

Вторая часть начинается с того, что «крестный отец» города Леонид Бойцов (в исполнении Владимира Сычёва) возвращается домой из очередной «командировки». Большая семья встречает его праздничной вечеринкой, но есть и вопросы, которые нужно решать немедленно. В большом темном кабинете Леонид встречается с людьми и выслушивает их проблемы. Приходит к нему и местный ресторатор и просит разобраться с партнёром – шеф-поваром Джакомо. Итальянец взял деньги,

Алессандро из Рима и «Повар из Неаполя»

но не спешит открывать ресторан. Леонид обещает решить вопрос. Но, подружившись с Джакомо, он выкупает долю ресторатора и помпезно открывает ресторан «Везувий» – не подозревая, что попал в ловушку, которая изменит его жизнь и проверит на прочность его семью.

– Когда снимаешь кино, то всегда думаешь о том, что может быть продолжение, – говорит режиссер Владимир Зинкевич. – Я, с одной стороны, был готов к этому, а с другой стороны, не ожидал, что первая часть будет такой популярной. Мы снова добавим в картину много музыки, в том числе итальянской, и сделаем красивое и легкое кино для зрителей.

Гость из Италии

Как мы уже отметили, итальянскому актеру Алессандро Демченко досталась роль шеф-повара ресторана «Везувий».

– Для меня было принципиальным моментом, чтобы в фильме снимался именно итальянский актер, – продолжает режиссер Владимир Зинкевич. –

Шеф-повара итальянского ресторана играет Алессандро Демченко.



Где снимали фильм

Съемки проходили в Минске. Интерьер ресторана «Везувий» построили в павильонах киностудии. Сцены, происходящие по сюжету в тюрьме, снимали в психиатрической больнице – в пустующем ее корпусе. В фильме будет много погонь и перестрелок, а также настоящие виртуозные баталии на кухне.

– Исполнители главных ролей играли какие-то трюки сами, – уточняет Владимир Зинкевич. – У нас была драка между двумя персонажами, которых исполняют Дима Красилов и Керя. Они дрались пять дублей без дублеров. И мы им даже несколько раз аплодировали. Но в самых сложных сценах, конечно, мы пользовались услугами дублера...

нашему итальянскому коллеге Алессандро Демченко. Это совершенно восхитительный актер из Рима: он играет в театре, свободно говорит на нескольких европейских языках, много снимается в Италии, Франции и Германии.

Приглашение на ужин

Конечно, если речь идет о поваре и ресторане, тут не обойтись без еды. А чтобы на экране все выглядело достойно, необходимо привлечь специалистов этого профиля.

– Перед съемками мы нашли фуд-стилиста (человек, который создает гастрономические натюрморты, чтобы в кадре

еда выглядела аппетитно. – Прим. авт.). Те блюда, которые были в кадре, я отбирал лично, – рассказывает режиссер фильма. – Говорил: «Вот здесь будет паста вонголе, с моллюсками, а здесь – паста «Неаполитано», с томатами». Я показывал картинку – то, что хочу видеть, фуд-стилист тоже какие-то свои варианты придумывала.

И хотя сам Алессандро Демченко на площадке не готовил, итальянский актер уже пригласил всю съемочную группу к себе в Рим, чтобы угостить ужином.

Основную часть работы над картиной планируется завершить до конца лета, а сам фильм выпустить в прокат осенью этого года.

Валерия ХВАЩЕВСКАЯ

Фото Arna Media (предоставлено для публикации ИА «СТОЛИЦА»)

Высокое давление убивает Вас каждый день ЭТО НУЖНО ОСТАНОВИТЬ!



ВОПРОС ЧИТАТЕЛЯ: «Последние три года страдаю гипертонией. Все чаще давление подскакивает без причины, безумно болит голова, особенно ближе к вечеру. Места себе не могу найти. Уже ни раз обращалась к врачам. Но через какое-то время давление опять растет. Не знаю, что делать, да и жить так тяжело и страшно. Подскажите, может есть что-то натуральное и работающее?» **Евгения, 61 год**

ОТВЕТ ЭКСПЕРТА: давление... при этом слове у тех, кто хоть раз столкнулся со скачками давления, непроизвольно начинает стучать в висках. Ну а те люди, кто живут с высоким и нестабильным давлением годами вынуждены перестраивать под это всю свою жизнь... диета, таблетки по часам, тонометр... и самое главное – никаких стрессов. Потому что гипертония – это путь инфаркту и инсульту.

Эксперты давно заметили, что для гипертоников существует «закон половинок»: половина заболев-

ших не знает о проблеме; из тех, кто знает, лечится лишь половина; а среди тех, кто лечится, всего половина делает это эффективно. Но ведь так жить нельзя!

Специально для поддержания давления в норме немецкие ученые создали инновационный продукт **АРТЕРИАЛ**. Задача **АРТЕРИАЛА** не только стабилизировать давление, но и позаботиться о сосудах и кровообращении. Главное действующее вещество **АРТЕРИАЛА** – флавонолы. Эти уникальные

природные вещества не только расслабляют и расширяют сосуды, делая их эластичными, но и помогают справиться с кальцинированными наростами. Кальций на чайнике из-за плохой воды видели? Точно также кальций откладывается в сосудах, делая их хрупкими и ломкими. Кроме того, флавонолы в **АРТЕРИАЛЕ** снижают уровень «плохого» холестерина и уменьшают слипание тромбоцитов, нормализуя кровоток.

Благодаря двойному воздействию **АРТЕРИАЛА** и на сосуды, и на кровь:

- ✓ **НОРМАЛИЗУЕТСЯ** давление,
- ✓ **УМЕНЬШАЮТСЯ** головные боли,
- ✓ **СНИЖАЕТСЯ** повышенное сердцебиение и нагрузка на сердце,
- ✓ **УЛУЧШАЕТСЯ** память и сон.

Открытие немецких ученых уже спасло тысячи жизней. Хотите жить долго и счастливо? Возьмите давление под контроль вместе с немецким **АРТЕРИАЛОМ!**

Звоните по бесплатному номеру:
8 (800) 100-55-60
Код Вашего подарка **«ТЕЛЕК-АРТЕРИАЛ»**

При покупке 3-х упаковок. БАД. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. 1, ком. 28. СРП № RU.77.99.11.003.R.003356.09.22 от 23.09.2022 г. Акция действует с 01.05.2023 по 31.12.2023 г. Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Она играет в столичном театре Et Cetera, снимается в сериалах, любит студенческое кино, путешествует с тревел-программой «Удиви меня».

Среди ее работ в кино – «Бедные Абрамовичи», «В Бореньке чего-то нет», «Меня зовут Саша», «Мой ласковый враг», «Болванка», «Триггер», «Молодежка», «Рая знает все», «Ищейка», «Слепой метод»... Так что пора познакомиться с актрисой Евгенией Вайс поближе.

«Восприятие партнёра становится совсем другим»

– Евгения, на дворе лето – пора путешествий. Вопрос к вам как к знаточку интересных маршрутов: из всех мест, где вы побывали с программой «Удиви меня», куда хотелось бы вернуться?

– Невозможно забыть Дальний Восток – Магадан, Сахалин, Итуруп. И Сибирь, конечно, тоже: мы были на зимнем Байкале, вне сомнений – это великое творение природы, производящее невероятный покоряющий и захватывающий эффект! И мысли там – иные, и самочувствие, и тело иначе ощущается. Масштабы поражают: чувствуешь себя маленьким, но не ничтожным, а частью большого и великого! Летом наверняка там не менее красиво... В Бурятии, кстати, мы побывали во многих интересных местах, карабкались вверх по застывшему водопаду, были на источнике с минеральной водой, который, как говорят местные жители, может помочь устранить проблемы со зрением... Но самое большое впечатление на меня и на Виктора (супруг Евге-

Евгения ВАЙС:

Мечты и цели – это в корне разные вещи

нии, актер и соведущий программы «Удиви меня» Виктор Михайлов. – Прим. авт.) произвел Аршан. И хотя нам сказали, что это не самое популярное место силы, – мы там почувствовали что-то такое, что всерьез задумали туда вернуться, снять домик и пожить там какое-то время...

Истории разные, и героини разные

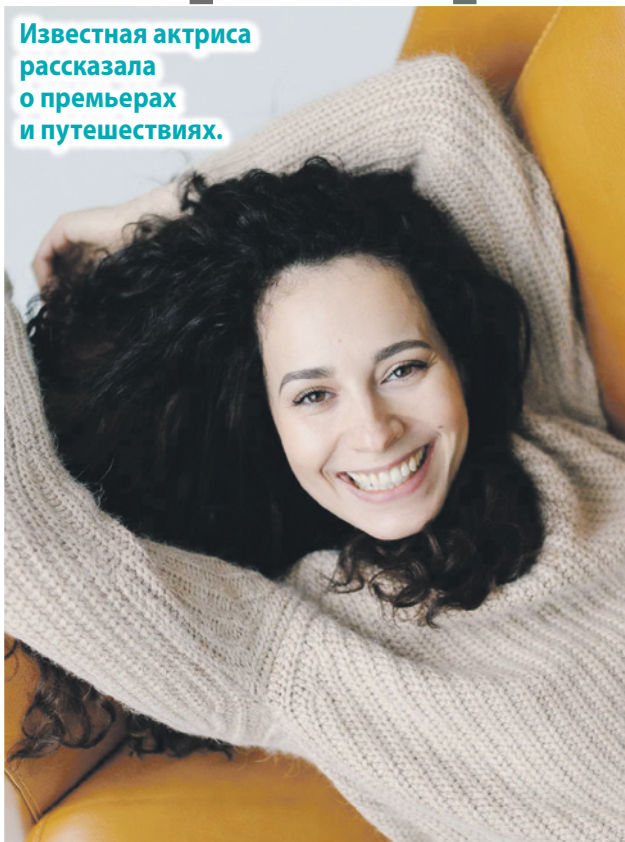
– Вы много снимаетесь в кино. Зрители ждут премьер. Одна из них – «Мой ласковый враг» на канале «Домашний».

– И там моя Вика – девочка с непростой судьбой. У нее – искаженная реальность: она ведет себя немудро, неосмотрительно, нетерпеливо, нетерпимо – но она просто не умеет иначе. Да и характер у нее сложный. Но я уверена, что Вика встретит на своем пути мужчину, с которым они, как пазлы, сойдутся. Просто Игорь – не такой...

– Не секрет, что роль Игоря досталась Виктору. Как сыграли сцену разрыва отношений?

– С одной стороны – болезненно. Представьте: смотрю своими глазами в глаза своего мужа, который говорит: «Я тебя не люблю!» Это можно воспринять трагично и очень лично, но я постаралась

Известная актриса рассказала о премьерах и путешествиях.



абстрагироваться. Думаю, здесь срабатывает та же схема, когда ты нелюбимому человеку в кадре говоришь «люблю», но наоборот.

– По законам жанра в мелодрамах судьба героини всегда непростая...

– Увы, но и в жизни не все и не всегда хорошо и весело. К счастью, истории разные, и героини тоже разные. Кстати, после съемок «Моего ласкового врага» мне предложили роль в проекте «Начать сначала» того же телеканала. Там

моя героиня старше меня – это необычный опыт. Наталья и по поступкам, и по отношению к жизни взрослее и мудрее Вики...

«Мои мечты были очень видимыми»

– А помните, о чём мечтали лет 15 назад?

– Сложно говорить... Можем руководствоваться идеей, что каждые семь лет человек меняется каж-

Кстати

Костюм помогает представить эпоху

– Актёрам везёт: со своими героями они могут прокатиться на машине времени. А какую роль играют костюмы в перемещениях во времени и пространстве?

– Длинные платья, кринолины, корсеты – инструменты, которыми можно пользоваться. Помимо того, что костюм помогает зрителю точнее представить эпоху, он помогает и артистам: дает возможность телом почувствовать ее.

– Как это?

– Затянутые корсеты, длинные юбки, в которых неудобно ходить, тугие манжеты, накрахмаленные воротники и манишки, прически с килограммом шпилек... Репетируя без костюма, ты изучаешь и пытаешься воспроизвести пластику, а надеваешь костюм – и понимаешь, почему люди так двигались, так сидели: не так-то много вариантов было! (Смеется.) Мы снимали исторический проект «Вольная грамота». У меня было несколько съемочных дней. Да, интересно, когда на тебя надевают разные панталончики, затягивают корсет – но времени привыкнуть к этому нет! Это было интересно, но костюм мешал. Но и это – опыт... В театре проще: ты долго репетируешь, надеваешь костюм из спектакля в спектакль – и потом он живет с тобой всю дальнейшую жизнь, ты с ним становишься одним целым...

дой клеточкой организма – ну и, естественно, ментальные какие-то качества тоже меняются... Я уже и не помню, о чем я мечтала в школе... Мне кажется, мои мечты были очень видимыми, из разряда: сейчас учусь – надо закончить школу, закончила – надо поступить в институт, поступила – надо сдать сессию... В этом нет ничего плохого, но примерно так я мыслила...

– А сейчас?

– Сейчас я понимаю, что приближаюсь к тому числу людей, которые мечтают о

каких-то понятных и осязаемых вещах. Из разряда – быть здоровым и счастливым, оставаться верным себе, дать по максимуму своему ребенку, соответствовать своим ценностям, требованиям. Если раньше я не понимала разницу между «мечты» и «цели», то сейчас осознаю, что это в корне разные вещи, и действую более конкретно, предпринимаю конкретные шаги... Так, наверное, и происходит взросление: от наивности – к мудрости...

Светлана МАРГОЛИС

ПОДРОБНОСТИ

Это был спектакль про божественную любовь

– Наверное, играя роли, а особенно – реальных исторических персонажей – сродняешься и с самим героем? В вашей копилке есть Наталья Гончарова. Что-то о ней узнали нового?

– Уточню: это был спектакль не про биографию, а про божественную любовь, про всепонимающую и всеобъемлющую любовь, про ту любовь, которой могут любить женщины, будучи рядом с великими

людьми. Ведь неизвестно, стали бы эти великие великими, не будь рядом с ними их женщин. Здесь глубже, чем семейные истории, – спектакль про великую женскую сущность! Нас было несколько девушек, и мы играли женщин Достоевского, Толстого, Тургенева, Пушкина. Для меня ценность этого проекта – не в том, что я соприкоснулась с жизнью и тайной Натальи Николаевны, а в моем личностном росте и

опыте. Мы – актеры и режиссер Даниил Чашин – были тогда студентами, и для многих это был первый опыт работы на сцене. Благодаря этой роли я попробовала для себя совершенно иной театр...

– В вашей фильмографии есть ещё один проект с пометкой «в производстве»: «Бедные Абрамовичи»...

– Отличный, интересный проект для платформы «START». Не буду рассказы-

вать сюжет: посмотрите – не пожалеете, скучно точно не будет. А для меня «Абрамовичи» останутся проектом – встречей с великими актрисами Ириной Чипиженко и Ниной Дворжецкой. У Нины Игоревны я могла бы учиться в институте – а получилось поучиться на площадке... А Ирина Георгиевна отныне – мой кумир! Как она учила эти километры текста, не могу постигнуть...



Конечно, домашние котлеты, пельмени, колбаски, сосиски и прочие блюда с фаршем гораздо вкуснее магазинных.

В едь готовить их не сложно, а главное, полезно и не дорого. Если вы хотите радовать своих домочадцев вкусной и здоровой пищей как можно чаще, без мясорубки не обойтись. А как выбрать ту, которая подойдет именно для ваших целей, будем разбираться.

МЯСОРУБКА:

ПЛАЦДАРМ ДЛЯ КУЛИНАРНЫХ ПОДВИГОВ

Механическая или электрическая?

Механической мясорубке, как говорится, все по плечу! Она с радостью поможет перемолоть не только мясо, орехи, овощи, рыбу, но и множество других продуктов. Для приверженцев консервативных взглядов такая помощница будет актуальной еще долго, ведь с механической мясорубкой можно проследить весь процесс наиболее детально и скрупулезно.

Механическую мясорубку можно встретить на даче, в деревне и там, где периодически случаются перебои с электричеством. Ведь чем проще механизм, тем он долговечнее, надежнее и проще решить вопрос как с работой прибора, так и с заменой элемента, если тот вышел из строя. А если учесть, что механические мясорубки стоят значительно дешевле электрических, занимают меньше места и работают бесшумно, то есть повод для размышления...

Правда, нужно сказать и о том, что производительность такой мясорубки гораздо меньше, так как процесс сильно привязан к физическим возможностям человека.



Электрическая мясорубка схожа с механической, но дополнена мотором. В продаже можно встретить как классические модели, которые могут использоваться исключительно для измельчения мяса, так и усовершенствованные, в которых предусмотрены дополнительные функции.

Материал изготовления и вес

Эти два показателя очень зависят друг от друга, поэтому и рассматриваются в паре: чем легче прибор, тем больше пластиковых элементов он содержит, и тем он дешевле. Соответственно, чем он тяжелее, тем дороже, но и надежнее.

Вероятно, вы хотите получить мясорубку с возможностью дополнительных функций? Некоторые модели снабжены соковыжималкой, формой для печенья, теркой, шинковкой, кеббе (насадка для сосисок-трубочек), насадкой для колбасок. А если они вам не нужны, то и смысла переплачивать нет.

Надеемся, что наши советы подскажут, как найти подходящую мясорубку, которая поможет вам воплотить в жизнь самые смелые кулинарные желания!

Хозяйке на заметку: перекрученные через мясорубку пельмени становятся макаронами по-флотски.



Объем продукта и мощность

Если вы идете в ногу со временем, то, скорее всего, отдадите предпочтение технике нового поколения, а именно электрической мясорубке. Перед покупкой не забудьте определиться, для каких целей вы планируете ее использовать!

Выбирая мощность прибора, ориентируйтесь на номинальную, а не на максимальную мощность. Для мягкого мяса будет достаточно 200-450 Вт, а для мяса с прожилками и хрящами потребуется не меньше 800-1500 Вт.

Светлана СИДОРЧУК

На заметку

Чем больше мяса вы хотите перерабатывать, тем большую производительность потребует выдавать вашему помощнику. Обычно этот показатель составляет от 0,5 до 4,5 кг в минуту. Но так ли вам нужно получить 4,5 кг фарша в минуту? Вероятно, только для большого объема заготовок этот показатель будет принципиально значимым.

«МОЛОТОЧКИ, ГУЛ И ШУМ В УШАХ». ЧТО ДЕЛАТЬ?



«Молоточки» и шум в ушах к чему приводят, если вовремя не обратиться к специалисту?

- сосудистые нарушения – гипертония или, наоборот, склонность к гипотонии, атеросклероз, нарушение прямолинейности

Звон в ушах весьма распространен. Возрастные изменения – тиннитус диагностируют у трети пожилых людей старше 60 лет. Тиннитус чаще встречается у мужчин, лиц с ожирением, больных сахарным диабетом, артериальной гипертензией и тревожными расстройствами. Нервное напряжение, приходящее вслед за постоянным гулом в ушах, становится причиной бессонницы, раздражительности, нарушения концентрации внимания и депрессии. Тиннитус может провоцировать появление других симптомов: тошноты, рвоты, головной боли, головокружения.

хода кровеносных сосудов – все эти состояния нарушают кровоснабжение внутреннего уха, что ведёт к появлению патологической импульсации со стороны слухового нерва;

- некоторые хронические заболевания – сахарный диабет, нарушения работы щитовидной железы, мигрень, анемия, ревматоидный артрит или волчанка.

При оформлении курса
50% скидка*

Компания «Вита Ли» представляет уникальный сердечно-сосудистый комплекс, который состоит из 6 банок биогелей. Ваш персональный консультант составит схему приема курса на 4 месяца.

Биогели для лечебного питания производятся по запатентованной технологии на производственном комплексе в Подмо-

сковье. Бурые водоросли добываются в водах Камчатки, о. Сахалин и в прибрежье Приморского края. В производстве биогелей используется только 2-летняя водоросль. Контроль над технологическим процессом осуществляет ВНИРО, в лице автора Подкорытовой А.В., доктора технических наук,

профессора, заведующей сектором водорослей ФГБНУ «ВНИРО».

Патент № 2385654.
Экспертное Заключение ФГБНУ «НИИ Питания» № 10.09.15 72/Э-1045/и-15
Свидетельство о госрегистрации № RU/77/11/004.E009230.03.15 от 28.09.2015 г.



Название препарата	Действие	Продолжительность курса
Селеномарин®	Снизит риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, участвует в обмене холестерина, предотвратит образование атеросклеротических бляшек	4 месяца
Витальгар Кардио® с калием и магнием.	улучшит эластичность сосудов, понизит вязкость крови, обеспечит организм Калием и Магнием в органической форме	4 месяца
Хромомарин®	Предупредит гипертонию, нормализует артериальное давление. Регулятор уровня сахара в крови	2 месяца
Ферромарин®	Насытит кровь кислородом, «почистит» сосуды, нормализует уровень гемоглобина	2 месяца



www.vita-li.com

* Сроки проведения акции с 01.06 по 31.07.2023 г. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону 8 (495) 221-92-01.

ИП Селиверстов А.В. Юр. адрес: Москва, ул. Заповедная, д. 16, корп. 1. ИНН 575106190574, ОГРНИП № 317574900001397 от 20.01.2017 г. РЕКЛАМА.

Июльская акция:

амарантовое масло или лечебный крем на основе трав и водорослей

В ПОДАРОК*



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Звоните и заказывайте комплекс для себя и своих близких

8 (495) 221-92-01

МОСКВА, УЛ. ЗАПОВЕДНАЯ, Д. 16, КОРП. 1 (по предварительной записи)

Бесплатные звонок, консультация специалистов, а также бесплатная адресная доставка.

В пользу каш сомневаться не приходится, об этом нам постоянно говорят и врачи, и диетологи. А если в кашу добавлены овощи, эта польза возрастает многократно. Видимо, именно поэтому каши с овощами любимы и популярны практически во всех кухнях мира.

Выбирая рецепт приготовления каши с овощами, совершенно не обязательно строго следовать рекомендованному набору ингредиентов – и овощи, и крупы можно заменять. Не любите тыкву – возьмите вместо нее кабачок, нет под рукой гречки – замените ее рисом и т.д. Важно только соблюдение технологии, а выбор овощей и круп – дело вашего личного вкуса.

Кашу сварил – язык проглотил

Пшённая каша с кольраби

Индийская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 305 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан пшена ■ 180 г кольраби ■ 1 луковица
- 2-3 зубчика чеснока ■ 1 перчик чили
- 1 ст. л. порошка карри ■ соль
- растительное масло

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Сварить пшеничную кашу из 1 стакана крупы и 2 стаканов подсоленной воды.
- 2** Кольраби нарезать небольшими (1x1 см) кубиками, лук – мелкими кубиками, перчик чили и чеснок очень мелко порубить.
- 3** В сотейнике разогреть 2 ст. л. растительного масла, положить карри, размешать до растворения.
- 4** Добавить лук, жарить до прозрачности. Добавить чили и чеснок, жарить минуту. Добавить кольраби, посолить, жарить 5-6 минут.
- 5** Добавить кашу, перемешать, попробовать на соль, через 3-4 минуты снять с огня и сразу подавать.



постный рецепт



Пословицы и поговорки

Хороша кашка, да мала чашка.

Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной.

Кашу маслом не испортишь.

Каши нет – щей больше лей.

Овсяная каша хвалилась, что с коровьим маслом родилась.



Тыквенная каша «Ддмакашови»

Армянская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 91 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 750 г тыквы ■ 0,5 стакана риса ■ 1,5 стакана молока
- 4 ст. л. топленого масла ■ сахар ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рис сварить до полуготовности. Тыкву очистить, удалить семечки, нарезать некрупно, переложить в кастрюлю, залить горячим молоком, довести до кипения.
- 2** Добавить рис, масло, сахар, соль, перемешать, варить под крышкой до готовности тыквы.



Пшеничная каша с овощами

Мексиканская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 65 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 г пшеничной крупы ■ 350 г капусты ■ 1 сладкий перец ■ 1 морковь ■ 2 ч. л. сахара ■ 30 мл рисового уксуса (можно заменить яблочным) ■ пучок петрушки
- растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Пшеницу залить водой, поставить на ночь в разогретую до 50 градусов духовку.
- 2** Пропаренную таким образом пшеницу сварить в подсоленной воде до готовности (~40 минут).
- 3** Капусту тонко нашинковать, морковь и перец нарезать тонкой соломкой или мелкими кубиками, петрушку нарубить.
- 4** Морковь, перец обжарить в глубоком сотейнике на растительном масле, добавить капусту, жарить до легкой карамелизации.
- 5** Добавить сахар, уксус, посолить, поперчить, перемешать, жарить до готовности.
- 6** Добавить готовую пшеницу, перемешать (если смесь получается очень сухой, влить немного горячей воды), готовить еще 2-3 минуты. При подаче посыпать петрушкой.



постный рецепт

Перловая каша с морковью

Русская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 99 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан перловки ■ пучок молодой моркови ■ 2 ст. л. топленого масла
- щепотка мускатного ореха
- специи (зира, паприка, кориандр) ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Сварить перловую кашу из 1 стакана крупы и 2,5 стаканов воды.
- 2** Морковь тщательно вымыть, нарезать брусочками (или половинками кружков).
- 3** В сотейнике на сливочном масле быстро обжарить морковь, убавить огонь до минимального и томить под крышкой 8-10 минут.
- 4** Посыпать морковь специями, перемешать, влить 50 мл воды, довести до кипения, варить 1-2 минуты.
- 5** Морковь переложить в горячую перловку, перемешать, укутать кастрюлю в теплое, дать подойти в течение 15-20 минут.



Новоиспечённая жена звонит маме:
– Мам, моему не понравилась твоя фирменная каша, повтори-ка рецепт.
– Берёшь крупу, отвариваешь...
– Ах, отвариваешь...



Гречневая каша с корнеплодами

Хорватская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 98 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан гречки ■ 1 морковь
- 200 г корня сельдерея ■ 1 корень петрушки ■ 1 корень пастернака
- 1 ст. л. сливочного масла ■ специи ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Корнеплоды нарезать небольшими кубиками, выложить на противень, посолить, полить растопленным маслом.
- 2** Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.
- 3** Сварить гречневую кашу из 1 стакана гречки и 2 стаканов подсоленной воды.
- 4** Добавить в кашу запеченные корнеплоды, приправить специями по вкусу и сразу подавать.



– Иди есть кашу!
– Так ты же вроде суп варила.
– Мало ли что я варила...

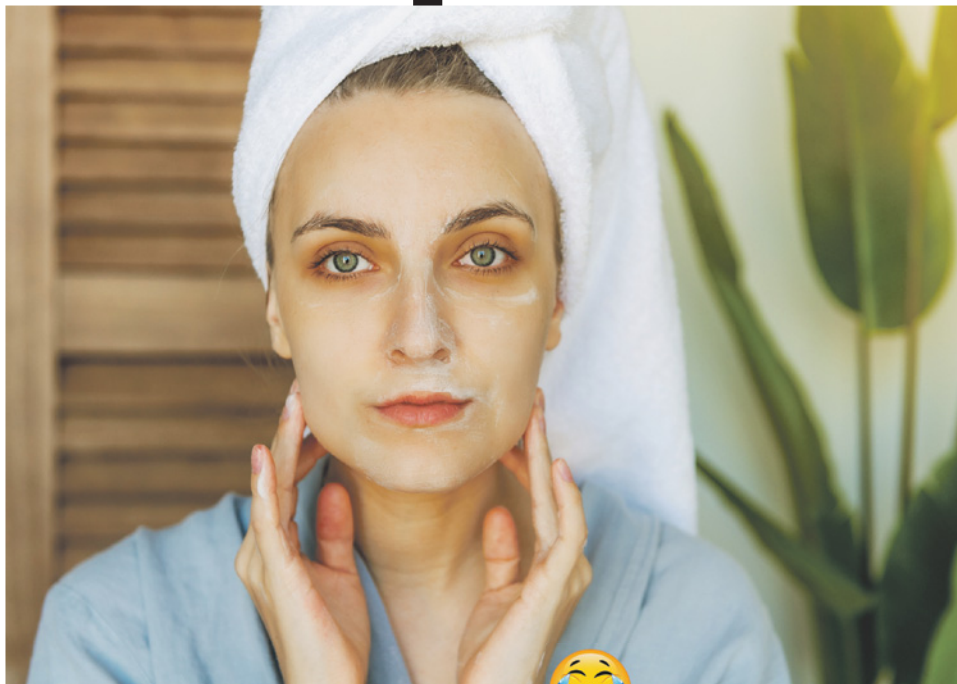


Светлана ИВАНОВА

Часто мы просто не обращаем внимания на какие-то, казалось бы, мелочи в повседневной жизни.

Но внезапно нас перестает радовать отражение в зеркале, и мы начинаем менять уходную косметику, ищем другого косметолога и т.п. и т.п. – не сомневаясь, что причины тому лежат вовне. А на самом деле всему виной могут быть наши привычки. Негативное действие вредной для красоты (а нередко и для здоровья) привычки крайне редко проявляется сразу. Как правило, для того чтобы это стало очевидным, нужны месяцы, а иногда и годы. Это накопительный эффект – действие небыстрое, но очень разрушительное. И чтобы исправить причиненный вред, понадобится много времени и усилий. Гораздо проще и продуктивнее проанализировать свои привычки с точки зрения красоты и здоровья и отказать хотя бы от самых вредных.

Какие привычки подарят молодость



Умываемся правильно

Первое, что делаем мы после пробуждения, и последнее перед сном – умываемся. Но как мы это делаем? Используем мыло, горячую воду, трем лицо сначала руками, а затем – полотенцем, нещадно растягивая кожу и смещая ее ткани. Все это – сильный стресс для кожи.

Конечно, умываться, удалять загрязнения с лица и шеи необходимо с помощью мягких уходовых средств (пенки, гели и т.п.), прикасаясь к коже легкими движениями по массажным линиям. Смыть эти средства следует также легкими, как бы ласкающими движениями, не горячей, а прохладной (но не холодной) водой. А затем не вытирать, а нежно промокнуть кожу полотенцем.



Соседка – соседу.
– Если не ошибаюсь, вы третий муж у вашей супруги?
– Нет, я её четвёртый муж.
– Миленький мой, вы уже не муж, вы привычка!

Следим за своей мимикой

Мимические морщины – кстати, самые ранние и глубокие – потому так и называются, что появляются в результате реакции нашей мимики на различные внешние раздражители. Постоянно поднятые брови или опущенные уголки губ преждевременно буквально «прописываются» на нашем лице.

Конечно, совершенно отказаться от мимики невозможно, да и не нужно, но нужно ее контролировать и стараться избегать слишком активного и частого проявления эмоций. Полезно также регулярно делать массаж лица и освоить техники расслабления. Очень желательно ежедневно делать гимнастику для мышц лица.

Кстати Берегите личико

Согласно исследованиям ученых, мы прикасаемся к своему лицу в среднем до 15 раз в час. Это миллионы микробов, переселившихся с рук на кожу лица. И эти микробы сами не отвалятся и не испарятся. Нет, они немедленно начинают свою разрушительную деятельность: проникают в поры и микротравмы и размножаются. Прыщи, акне, разного рода высыпания, шелушение – лишь небольшая часть тех «подарков», которые могут принести касания лица грязными руками.

Заботимся о сне

Очень нежелательная поза для ночного сна – на животе. Плотно контактируя с подушкой, ткани лица и шеи сильно смещаются. В результате еще крепче фиксируются мимические морщины, особенно вокруг глаз и на щеках. Кроме того, такая поза сна может спровоцировать боли в пояснице.

Спать нужно на спине или полубоком, голова при этом должна лежать ровно, не утопая в подушке. Для обеспечения правильного положения головы во сне постарайтесь подобрать хорошую ортопедическую подушку.

Питаемся правильно

Сладкие, жирные, копченые, соленые, не в меру острые вкусы при чрезмерном их употреблении – прямой путь к серому цвету лица. При неправильном питании возможны даже прыщи, пигментные пятна, сосудистые сетки, отеки, потеря тургора кожи и другие косметические неприятности.

Чтобы кожа оставалась упругой и сияющей, ей нужны витамины и минералы, жирные кислоты и другие полезные вещества. Коррекция рациона в сторону здоровой пищи – это один из самых главных шагов к красоте и сохранению здоровья.

Да, на свете очень много вкусных вещей. Не обязательно все разом себе запрещать, но знать меру и контролировать свой рацион – обязательно.

Не увлекаемся загаром

Загар, то есть потемнение кожи под воздействием солнца, это не что иное, как защитная реакция организма на ультрафиолетовые лучи. Избыточное УФ-излучение вредно для организма, этому кожа спешит нас от него «отгородить»: темнеет, уплотняется, утолщается, грубеет. Соответственно, хуже работают подкожные кровеносные сосуды. То есть загар – это стресс для кожи, и, как и любой стресс, он совсем не полезен.

Чтобы кожа была здоровой и красивой, ее надо не подставлять палящим солнечным лучам, а прятать от них. На ярком солнце обязательно используйте средства с УФ-защитой и откажитесь от посещения солярия.

Светлана ИВАНОВА

ДЕТАЛИ

Не томите себя жаждой. Возьмите в привычку всегда носить с собой и иметь под рукой на работе маленькую бутылочку с чистой водой.



ЖУРНАЛЫ УЖЕ В ПРОДАЖЕ.
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ
ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ
ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ru¹

WILDBERRIES
wildberries.ru²



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: Журнал 100 Самураев, Наш сканворд КАРДОС или Наш размер КАРДОС

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

Реклама

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

3 июля

Луна в Козероге, полнолуние
Время расслабиться, доверившись рукам опытного массажиста. Попросите мастера сделать акцент на шейно-воротниковой зоне. И не откажите себе в удовольствии поплавать.

10 июля

Луна в Овне, последняя четверть
Последняя четверть лунного цикла – это время отдыха и расслабления. Пусть на столе сегодня будет простая, лучше постная пища, много воды. Отправляясь на прогулку, надевайте комфортную обувь.

17 июля

Луна в Раке, новолуние
Здорово было бы подружиться с ароматерапией, попробовать массаж-релаксацию поющими чашами, попрактиковать аутотренинг. Можно отважиться и на депиляцию, но безболезненным методом.

24 июля

Растущая Луна в Весах
Если появились проблемы с волосами – выпадение, перхоть, зуд кожи головы, – лучше обратиться к трихологу. Самолечение только усугубит ситуацию. А вот питательные маски можно сделать и дома.

31 июля

Растущая Луна в Козероге
Завершить второй летний месяц будет здорово флоатингом, массажем головы, увлажнением кожи кремом на основе муцина улитки. И больше огня во взгляде – это омолодит лучше любой косметики.

4 июля

Убывающая Луна в Водолее
Давно ли вы отдыхали на природе? Пора-пора. И желательно – у воды. Не лишним будет взять с собой коврик и поделаться упражнения на растяжку. А в качестве перекуса захватите свежие овощи, фрукты и сыр.

11 июля

Убывающая Луна в Тельце
Прекрасный день, чтобы попариться в баньке, побаловать себя горячими обертываниями и записаться на сеанс лечебного массажа. А вот от мороженого и ледяных напитков лучше держаться подальше.

18 июля

Растущая Луна во Льве
Второй лунный день – самое время повысить физические нагрузки, подналечь на белковую пищу и присмотреться к инъекционной косметологии. Только никакого самолечения боли! Доверьте терапию врачу.

25 июля

Растущая Луна в Скорпионе
Луна дает карт-бланш смелым особам. Инъекции красоты, хирургическая косметология, фракционный фототермолиз – на страже притягательности весь спектр омолаживающих процедур. И не забывайте высыпаться.

5 июля

Убывающая Луна в Водолее
Чего сегодня делать не стоит, так это «залипать» в гаджеты. Сделайте зарядку, сходите на окрашивание бровей. Здорово будет просвирнуться по магазинам – присмотреть себе подушку с травами и вкусный чай.

12 июля

Убывающая Луна в Тельце
Курению и алкоголю бой! День для отказа от вредных привычек весьма подходящий. Хороши сегодня маски для волос, любые антивозрастные процедуры, витаминные убитаны для вашего типа кожи.

19 июля

Растущая Луна во Льве
День, когда удачной окажется покупка полезных аксессуаров: солнечных очков, фитнес-браслета, смарт-бутылки для воды, эргономичного рюкзака. Можно плести косы, делать биозавивку, красить и наращивать волосы.

26 июля

Луна в Скорпионе, первая четверть
Отдыхаем! Медитируем, растягиваемся на йоге, принимаем ванну с солью, читаем хорошие книги. Можно подарить себе день в SPA-салоне. И никаких ссор! Не давайте волю негативу и обидам.

6 июля

Убывающая Луна в Рыбах
Пришло время доверить ножки подологу и сделать медицинский педикюр. Хороши сегодня также сауна, пилинг и питание кожи. А вот тесную обувь и крепкий кофе стоит вычеркнуть из списка предпочтений.

13 июля

Убывающая Луна в Близнецах
Зарядка, контрастный душ, творог с ягодами на завтрак – вот прекрасное начало двадцать пятых лунных суток. Сегодня властвует Юпитер, а это значит, завиваем кудри, подводим глазки и вперед – на вечеринку.

20 июля

Растущая Луна во Льве
Удобные новые босоножки, легкий сарафан, чуть тронутые тушью ресницы и блеск для губ – прекрасный летний образ! А в салон можно сбежать на мезотерапию и на лифтинг-массажа лица, шеи и зоны декольте.

27 июля

Растущая Луна в Скорпионе
Прекрасный день для процедур архитектуры лица и криотерапии. Маникюр и педикюр позволят и отдохнуть от суеты, и порадоваться результату. И не забывайте защищать кожу от УФ-излучения.

7 июля

Убывающая Луна в Рыбах
Пришло время для чего-то эдакого. Смелой стрижки, креативного окрашивания, пирсинга, тату, юбки с вау-разрезом. А еще здорово записаться на танцы или джампинг. Словом, поднять себе настроение на все сто.

14 июля

Убывающая Луна в Близнецах
Ух, какое же удовольствие доставит сегодня массаж стоп и голени! Но перед этим – прогулка по лесу, зарядка для суставов и чай из ферментированного кипрея – Луна в Раке, спешка ни к чему. И скажите «нет» сдобе.

21 июля

Растущая Луна в Деве
Так, ну что, отважмся на акваэробик и йогу в гамаках? Луна очень советует. Спина, говорит, болеть перестанет, бока, говорит, подтянутся. Пожалуй, стоит ей довериться. Ну и ламинирование ресничек сделать.

28 июля

Растущая Луна в Стрельце
Время избавляться от лишних волосков на теле, кожных несовершенств: морщин, бородавок, пигментных пятен и «апельсиновой корки» на бедрах. И вот тут Луна советует протестировать интралипотерапию.

1 июля

Растущая Луна в Стрельце
Июль встречаем расслабляющим массажем, новой стрижкой и гладкой после депиляции кожей. Луна рекомендует есть от души сезонные ягоды и делать из них маски. А вот ножки нужно поберечь – меньше нагрузки.

8 июля

Убывающая Луна в Овне
Свежие абрикосы и малина, чай с мелиссой и веточками черной смородины, маска из огурца – позвольте себе ленивое лето. Сделайте гимнастику для остроты зрения, и да, примерьте новую шляпку.

15 июля

Убывающая Луна в Раке
Медовые маски для лица сегодня приятно удивят. Как и перманент бровей, необычный маникюр и экстравагантная укладка. Главное, никуда не торопитесь – Луна в Раке, спешка ни к чему. И скажите «нет» сдобе.

22 июля

Растущая Луна в Деве
В фаворе дня стрижка маллет, рыжие локоны и яркие стрелки. Луна советует также сделать пилинг кожи лица и нанести питательный крем мезороллером. Аккуратнее только с новой косметикой, возможна аллергия.

29 июля

Растущая Луна в Стрельце
Сегодня на троне Сатурн, а это значит, что важно уделить внимание скелету, усилить меню продуктами, содержащими кальций, чаще бывать на солнце. И да, кудряшки – они придадут образу игривости.

2 июля

Растущая Луна в Козероге
Летающая юбочка, яркая помада, каблочки и тонкий аромат парфюма – вы неотразимы! Лето дарит романтическое настроение, и это веский повод отправиться на свидание. Только полегче с напитками со льдом.

9 июля

Убывающая Луна в Овне
Не стоит терпеть головную боль – и сегодня, и всегда. Запишитесь к неврологу, если замучили мигрени. Можно наращивать реснички, делать обрезной маникюр и вакуумный массаж от целлюлита.

16 июля

Убывающая Луна в Раке
Пришло время навести порядок в доме, в душе, в косметичке и на рабочем месте. Все лишнее прочь, всех токсичных людей – вон из списка контактов. Полезно однодневное голодание и массаж гуаша.

23 июля

Растущая Луна в Весах
Курс баролазерного массажа, начатый сегодня, обещает сногшибательный антицеллюлитный эффект. Категорически не рекомендуется голодать, это грозит плохим самочувствием. Лучше питаться легкой, простой пищей.

30 июля

Растущая Луна в Козероге
Энергетически заряженный день – сегодня властвует Солнце. Красимся в рыжий, пьем цитрусовые фреши, не прячемся в серое и унылое – проявляем смелость, носим яркое, сочное. И меньше косметики, в фаворе дня – нюд.

Календарь красоты и здоровья Июль



Специалисты в один голос советуют летом пить чаще. Мы потеем, теряем много жидкости, поэтому обезвоживание – реальная угроза для здоровья.

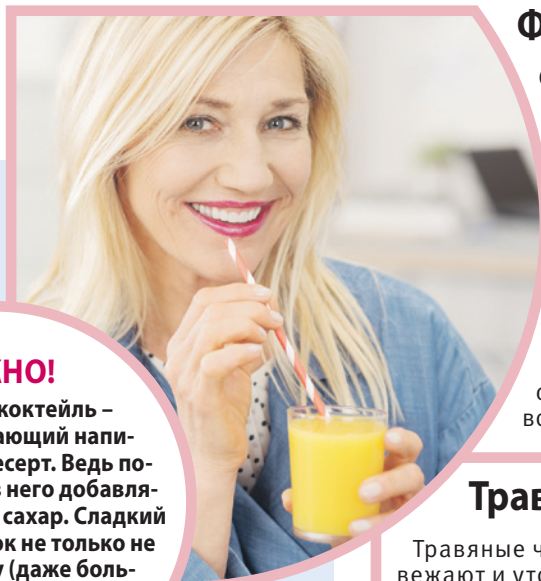
При этом главный способ утолить жажду по-прежнему один – вода. Но согласитесь, это как-то скучно... Чем еще можно напиться в летний день, не нарушив при этом планы похудеть?

Кисломолочные напитки

Это кефир, йогурт, простокваша, ряженка. Они хорошо утоляют жажду и благоприятно скажутся на работе желудочно-кишечного тракта. В дополнение вы еще получите правильные белки, жиры и углеводы, которыми, кстати, может похвастаться далеко не каждый напиток. Для разнообразия и дополнительного вкуса можно добавить свежих ягод и фруктов. А чтобы напиток был более диетическим, выбирайте менее жирную кисломолочку.

ВАЖНО!

Молочный коктейль – это не освежающий напиток, а скорее десерт. Ведь помимо молока, в него добавляют мороженое и сахар. Сладкий жирный напиток не только не утолит жажду (даже больше пить захочется), но и добавит ненужных калорий.



Фруктовый сок

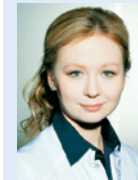
Свежевыжатым соком хорошо утолять жажду тем, у кого нет проблем с ЖКТ. Только не нужно относиться к нему как к воде. Он содержит калории. Причем по калорийности может быть равным тому же кефиру. Но вы не получите насыщения, как от кисломолочного напитка, так как здесь нет белков и жиров, которые усиливают ощущение сытости. И еще важно учесть, что сок содержит немного больше калорий, чем сам фрукт (например, калорийность апельсина – 35 ккал на 100 г, а апельсинового сока – 45 ккал). Для уменьшения калорийности можно разбавить сок обычной или минеральной водой, и вы получите изысканный напиток шорле.

Травяной чай

Травяные чаи хорошо освежают и утоляют жажду. А еще выводят из организма шлаки и токсины. Можно приготовить настой шиповника, жасмина или смешать несколько трав – например, душицу с мятой и чабрецом. Напиток можно пить горячим или охлажденным. Не забудьте про зеленые, белые и

желтые чаи, которые подвергаются меньшей обработке в отличие от черного. Хорош напиток из цветов суданской розы, больше известный как каркаде. Можно выпить также комбучу или чайный гриб, который по сути является ферментированным шипучим чаем. Правда, из-за сахара калорий в нем больше, чем в травяном чае.

Мнение специалиста Что приводит к задержке жидкости?



Более детально разобраться в способах утоления жажды нам поможет врач-диетолог, кандидат медицинских наук, член национальной ассоциации диетологов и нутрициологов, врач-диетолог НИИ Склифосовского Дарья Русакова.

– Дарья, если компот или травяной чай подсластить, станет ли он от этого хуже утолять жажду?
– Добавление сахара в напитки может вызвать повышение аппетита. Как правило, объем употребляемых жидкостей с сахаром выше, чем несладких.
– Если летом часто отекаешь, какие напитки помогут вывести излишек жидкости?
– Чтобы жидкость не задерживалась, следите за количеством потребляемой поваренной соли. Именно натрий приводит к задержке жидкости. Лучшее мочегонное – чистая питьевая вода, также можно использовать травяные чаи с мягким мочегонным эффектом, морсы из ягод без добавления сахара.

НА ЗАМЕТКУ

Учёными всего мира доказано: в человеческом организме нельзя рассматривать каждый орган или конечность отдельно. Вся костная система, суставы, мышцы, внутренние органы взаимосвязаны. И если страдает одна часть организма, неизменно страдают и другие. Как «отремонтировать» неполадки?

Механика сустава: когда требуется ремонт?

Выясняем первопричину

1 К врачу человека чаще всего приводит боль или дискомфорт. Если говорить о суставах, то чаще всего это голеностопный, коленный, тазобедренный суставы или позвоночник. Собирая анамнез, врач задает массу вопросов, которые на первый взгляд абсолютно не касаются проблемы. Например, пациент пришел с болью в пояснице – распространенный случай!

А врач проверяет тазобедренные суставы. Зачем? Возможно, первопричиной заболевания стала травма как раз тазобедренного сустава. Появилась некая асимметрия, мозг дал команду мышцам скорректировать неправильное положение. В результате с одной стороны спины мышцы пережаты, с другой – расслаблены. Спазм мышц снижает кровоснабжение в области поясницы, ухудшает проводимость нервных окончаний – и вот налицо болевой синдром!

Выполняем рекомендации

2 Признайтесь, часто ли вы, выходя из кабинета специалиста с рекомендациями врача на руках, останавливаетесь только на первом пункте – обезболивающих средствах? Доходите до аптеки, покупаете анальгетик, выпиваете его – становится полегче, и до остальных рекомендаций руки уже не доходят. Между тем именно к ним нужно относиться с максимальной серьезностью. Физиотерапия, программа снижения лишнего веса (если таковой имеется), советы по питанию очень важны!

Начинаем новую жизнь

3 Да-да, именно так! Большинство проблем с суставами – это результат неправильного с ними обращения. Врач поможет восстановить биомеханику, но поддерживать ее в правильном состоянии может только сам человек. Поэтому так важно организовать свою жизнь правильно: с достаточными физическими нагрузками, с правильным питанием, с употреблением витаминов и добавок, подобранных врачом.

Татьяна МИХАЛЁВА



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Геленк Нарунг – источник коллагена Здоровье суставов и позвоночника

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

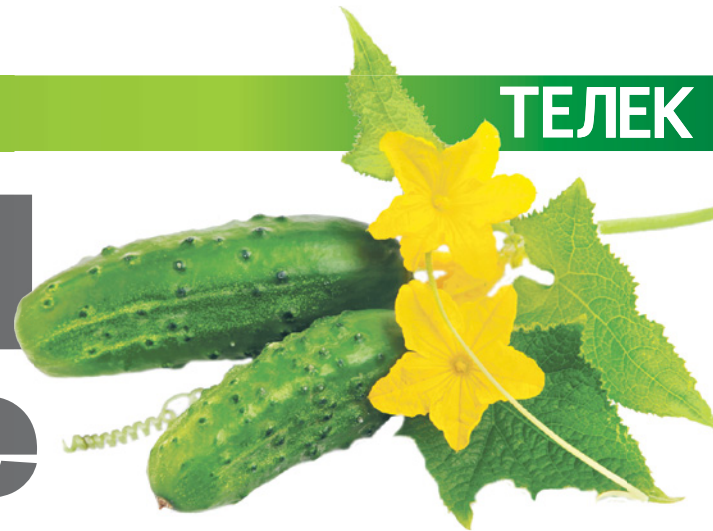
Спрашивайте в аптеках
вашего города.

СПРАВКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ: 8-800-333-06-07 (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ), Москва 8 (495) 220-76-76

БАД. Производитель PROVISTA, г. Ганновер, Германия. www.provista-ag.ru

Некоторые продолжают выращивать огурцы по старинке – «в расстил». Такой способ требует питательной почвы, большого количества места для огуречной грядки, да и заболевают огурцы, лежащие на земле, чаще.

ОГУРЦЫ В ПОРЯДКЕ



В ТЕПЛИЦЕ И НА ГРЯДКЕ

Чтобы получить хороший урожай, без формировки огурцов не обойтись! Как провести формировку правильно? Как формировать огурцы в теплице и в открытом грунте?

Зачем нужна формировка?

- Когда огуречные кусты сформированы, за ними легче ухаживать: поливать, обрабатывать от болезней, собирать плоды.
- Растения не тратят силы на формирование зеленой массы, а значит, урожай плодов будет больше и качественней.
- Растения не загущены, они проветриваются, а значит, снижается риск подцепить инфекцию.
- Огурцы хорошо освещаются, поэтому они лучше усваивают питательные вещества и становятся вкуснее и полезнее.
- Срок плодоношения огуречника продлевается, так как растения растут в комфортных условиях, меньше болеют и не травмируются при сборе плодов.

**Огурцы в панике:
– Нам надо срочно
покинуть банки –
иначе скоро будет
крышка!**



Когда формировать огурцы?

Огурцы – это лианы, и они ветвятся на протяжении всего периода роста. Поэтому прищипывать отрастающие побеги нужно регулярно. Лучше это делать раз в неделю. В этом случае плети не будут перерастать и образовывать тропические заросли.

Способ для огурцов на грядке

Пчелоопыляемые сорта и гибриды нет смысла высаживать в теплице. Поэтому способ формировки, о котором пойдет речь, подходит для огурцов в открытом грунте. У пчелоопыляемых огурцов на главном побеге растут мужские цветы (пустоцветы), а на боковых – женские (из которых образуются плоды). Как сделать обрезку в этом случае?

- Главный побег прищипывают над 6-8 листом и подвязывают к шпалере.

- Боковые побеги прищипывают после образования двух завязей и листьев и также подвязывают.

- Побеги третьего порядка, которые образуются на боковых побегах, нужно укорачивать только тогда, когда растение сильно загущено. Если место позволяет, их можно не трогать.

- Удалить все завязи и боковые побеги в пазухах первых 5-6 листьев.

- Подвязать центральный стебель, обкручивая его по часовой стрелке шпагатом.

- Выше шестого листа побеги оставляют, но прищипывают, не давая им отрасти более чем на 20 см. Так поступают на пяти следующих пазухах.

- Побегам каждого следующего яруса дают отрастать чуть больше предыдущего, подвязывая их к горизонтальным опорам (натянутым проволокам или веревкам). Таким образом, растение формируется в один стебель, но в форме зонтика.

- Основную плеть прищипывают, как только она достигнет шпалеры или желаемой высоты.

Формировка кустовых огурцов

Кустовые огурцы имеют короткую, компактную плеть, поэтому в формировке как таковой не сильно нуждаются. Формировка кустовых огурцов заключается в обрезке верхних листьев, если они сильно загущают посадку, и в своевременном удалении отплодоносивших побегов и больных или пожелтевших листьев.

Способ для огурцов в теплице

Особенность партенокарпических сортов и гибридов в том, что им не нужны опылители, чтобы образовывались завязи. На таких растениях или совсем нет, или очень мало мужских цветов. Эта особенность позволяет с успехом выращивать огурцы в теплице. Чтобы получить хороший урожай партенокарпических огурцов, необходимо:



Основные принципы

- В побегах огурцов воды больше, чем у растений других овощных культур, поэтому важно сделать все, чтобы не занести инфекцию, которая быстро распространится с влагой по всему растению. Для этого листья и пасынки нужно не обламывать или отрывать, а

обрезать острыми ножницами или ножом.

- Перед работой инструмент нужно продезинфицировать при помощи спирта или другого дезинфицирующего состава.

- Листья и побеги нужно удалять «на пенек», то есть срезать их не «под корень», а оставляя около 1 см, чтобы они в последующем подсохли, а не загнили.

- При подвязке нельзя передавливать плети – побеги нежные и легко травмируются.

- Важно, чтобы подвязанный стебель опирался на шпалат как можно большей площадью. Для этого нужно делать либо несколько витков шпагата между листьями, либо использовать широкие ленты. Во время плодоношения нагрузка на

стебель возрастает, и маленькая площадь контакта со шпагатом приводит к травмам и развитию болезней.

- Удаление листьев лучше производить утром или днем, чтобы образующиеся ранки могли затянуться до вечернего понижения температуры (это важно, чтобы предотвратить распространение заболеваний).

НА ЗАМЕТКУ

Мы ни в коем случае не советуем уничтожать птиц, даже если они все-таки конкурируют с вами за урожай. Пернатые – важная часть экосистемы. Но это не значит, что нужно позволить им лакомиться выращенными ягодами. Поэтому предлагаем выбрать один из следующих способов.

И ягоды целы, и птицы здоровы

Укрывной материал

Если кусты жимолости, смородины, клубники накрыть тонким укрывным материалом, а края укрепить камнями, дощечками или другими утяжелителями, то птиц можно не бояться. Укрывной материал пропускает воздух и влагу, да и стоит недорого.



Сетка от птиц

Вместо укрывного материала можно использовать специальную сетку от птиц, но важно, чтобы она была мелкоячеистой (размер ячеек не более 1 см), чтобы не застредали молодые птицы. Сетка – удовольствие не из дешевых, но прослужит она два-три года.



Воздушные пугала

В интернет-магазинах можно найти большие воздушные шары



со светоотражающими рисунками в виде глаз. Вместо шаров можно закрепить детскую игрушку-ветерок из фольги. Такие вещи эффективно от-

пугивают птиц, но если они висят постоянно, то птицы к ним привыкают и уже не реагируют.

Источник шума

Птиц можно отпугнуть громкими звуками. Повесьте рядом с ягодами громкие колокольчики, погремушки или другие предметы, которые звенят на ветру.

Валерия ПАШЕЧКИНА

Представителей семейства амариллисовых (к ним же относятся и лилии) довольно часто можно встретить у любителей комнатного цветоводства.

Лилии впечатляют красотой и формой цветов: «от граммофончиков» до «подснежников». Среди них и прекрасная валлота, о которой мы расскажем.

ВАЛЛОТА

лилейная красавица



Пересадка

Валлоту пересаживают нечасто. Достаточно одного раза в 2-3 года по весне. И то в случае, когда горшок стал слишком тесен для растения. Следите во время посадки, чтобы луковица в новом горшке не была полностью заглублена и на треть возвышалась над землей. Новый горшок должен быть чуть больше предыдущего. Растению не должно быть слишком свободно в нем, иначе валлота все силы кинет на образование большого количества новых деток, а не на цветение. Еще совет: при пересадке расстояние от луковицы до стенок нового горшка не должно быть более 4 см, а высота горшка не должна быть больше его диаметра. На дно не забудьте выложить слой дренажа.

Влажность

В принципе, к влажности воздуха растение не особо требовательно. Исключение составляют душные дни летом и размещение неподалеку от жарких, огненных батарей отопления зимой. В такие периоды валлоту желательнее ежедневно опрыскивать из пульверизатора (следя за тем, чтобы вода не попадала на цветы). Можно также разместить ее на поддоне с влажным керамзитом. Растение будет вам благодарно, если будете периодически протирать его листочки влажной мягкой тряпочкой от пыли.

Освещённость

Валлоте просто необходимо большое количество света. Это важно для цветения растения. Валлота может перенести даже прямые солнечные лучи. Разве что в жаркий полдень ее лучше притенить, чтобы от солнца листья и цветы не выгорели. Но это касается только размещения на южном окне. На окнах восточного и западного направления притенение цветку не требуется.

Полив

Поливают растение по мере просыхания верхнего слоя. В среднем это раз в неделю. В жаркие дни чаще, а при прохладной зимовке реже. Вода для полива должна быть отстоявшейся, комнатной температуры или чуть теплее.

Температура

В летнее время валлота хорошо себя чувствует при температурах до 28 градусов. Сильную жару она не любит. Кстати, на летнее время ее можно еще выставить на свежий воздух. Например, на балкон. Самое главное, чтобы растение не попадало под сквозняк и осадки.

– Папа, а что это?
– Это удобрения для растений.
– Чтобы они были добрыми???



Размножение

Валлота вполне может размножаться семенами. Но удобнее и проще размножать ее детками. Полностью сформировавшиеся детки аккуратно отделяются от родительской луковицы, после чего высаживаются по отдельным горшочкам с заглублением на 2/3 высоты. Пока растение-детка не укоренилось, его поливают понемногу. Как только валлота тронется в рост и у нее появятся новые листочки, полив увеличивают. При должном уходе цветы у нового растения, как правило, появляются на следующий год.

Обрезка

Полностью засохшие листья обязательно удаляют с растения. Также удаляют после цветения засохшие цветоносы.

Удобрения

С весны до осени дважды в неделю вносят комплекс минеральных удобрений для цветущих растений. В зимний период растение не подкармливают.

Что касается осенне-зимнего периода, растению желательно устроить прохладную зимовку. В это время температура должна быть около 12 градусов. Конечно, цветок вполне перезимует и при комнатной температуре в 20 и более градусов тепла. Но, как правило, без прохладной зимовки цветение валлоты будет скудным и рост неравномерным.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА ИЮЛЬ

Фазы Луны:
1-2 июля – растущая Луна, 3 июля – полнолуние,
с 4 по 16 июля – убывающая Луна, 17 июля –
новолуние, с 18 по 31 июля – растущая Луна.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
26 	27 	28 	29 	30 	1 Пропалываем грядки, закладываем компостные кучи.	2 Черенкуем розы, приводим в порядок цветники и клумбы.
3 Собираем семена двулетников, выкапываем луковичные.	4 Боремся с вредителями и возбудителями болезней.	5 Рыхлим и мульчируем почву, окуливаем растения.	6 Вносим подкормку под красивоцветущие однолетники и многолетники.	7 Поливаем растения, ремонтируем постройки на участке.	8 Ведем борьбу с вредителями и возбудителями болезней растений.	9 Собираем урожай плодов, ягод, наслаждаемся витаминами.
10 Проводим корректирующую обрезку плодовых.	11 При необходимости проводим полив и дождевание.	12 Выкапываем луковичные (тюльпаны, гиацинты, нарциссы).	13 Рыхлим и мульчируем почву, окуливаем растения.	14 Удаляем усы земляники. Рыхлим и мульчируем почву.	15 Приводим в порядок цветники, удаляем засохшие части цветов.	16 Поливаем сад.
17 С растениями не работаем, приводим в порядок инвентарь.	18 Вносим в грядки минеральные и органические удобрения.	19 Проводим прививку (окулировку) плодовых растений.	20 Собираем урожай в теплице.	21 Размножаем флоксы листовыми черенками. Сеем повторно репу, редис.	22 Удачными будут любые работы в саду.	23 Сажаем красивоцветущие растения, выращенные в контейнерах.
24 Пикируем посеянные в июне двулетники и многолетники.	25 Заготавливаем зелень на зиму – замораживаем, сушим.	26 Сеем лекарственные и зеленные культуры.	27 Ведем борьбу со слизнями и другими вредителями.	28 Собираем урожай, занимаемся заготовкой овощей и ягод.	29 Проводим прививку (окулировку) плодовых деревьев.	30/31 Боремся с колорадским жуком. Пересаживаем и делим ирисы. Удаляем сорняки.

ПЕРВЫЙ



22.00 «МАГОМАЕВ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
09.55 «Жить здорово!» (16+)
10.45 12.15 15.15 16.50 18.20 Информационный канал. (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.50 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «МАГОМАЕВ». (16+)
Муслим Магомаев получает предложение дать несколько концертов в знаменитом парижском концертном зале «Олимпия».
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 ПОДКАСТЛАБ «Произвольная программа». (16+)
00.40 ПОДКАСТЛАБ «Пусть не говорят, пусть читают». (16+)
01.20 ПОДКАСТЛАБ «Кот Шрёдингера». (16+)
02.00 ПОДКАСТЛАБ «Креативные индустрии». (16+)
02.40 03.05 ПОДКАСТЛАБ «Психика». (16+)
03.00 Новости
03.20 ПОДКАСТЛАБ «Собрались с мыслями». (16+)
04.00 ПОДКАСТЛАБ «20 лет спустя». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
05.45 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
09.00 «Известия». (16+)
09.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
13.00 «Известия». (16+)
13.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
13.45 «ПАСЕЧНИК». (16+)
Россия, 2013 г. Боевик. В ролях: Анатолий Журавлев, Анастасия Панина. Глеб Збруев был одним из самых успешных оперативников МУРа
17.30 «Известия». (16+)
18.00 «СЛЕД». (16+)
22.20 «СВОИ-2». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)
03.20 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



21.20 «ВСЁ КАК У ЛЮДЕЙ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «СОФИЯ». (16+)
Иван III, князь Московский, в целях укрепления государства принимает решение о заключении брака с византийской принцессой Зоей Палеолог. После того как турки захватили Константинополь, спасшиеся члены династии византийских императоров Палеологов бежали и нашли покровительство у папы в Риме.
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ВСЁ КАК У ЛЮДЕЙ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
Ещё не оправившись от потрясения после нападения бывшего мужа, следователь Следственного комитета майор Кира Ардова находит спасение в работе.
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ!» (12+)
03.55 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
04.43 Перерыв в вещании

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.30 «БУХТА ПРОПАВШИХ ДАЙВЕРОВ». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 00.50 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
12.25 19.55 «По горячим следам». (16+)
12.45 13.25 «ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР». (16+)
18.00 «Битва за Россию». (16+)
18.50 «Специальный репортаж». (16+)
20.10 «Загадки века». (12+)
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.15 «В СТРЕЛЯЮЩЕЙ ГЛУШИ». (12+)
01.55 «ТЫ ПОМНИШЬ?» (12+)

ТВУ ТВЦ



13.40 «Мой герой». (12+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Фактор БЕЗ опасности». (16+)
08.45 «ОТЕЛЬ «ТОЛЕДО». (12+)
10.40 «Ростислав Плятт. Интеллигентный хулиган». (16+)
11.30 События
11.50 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. ГОСТЬЯ ИЗ ПРОШЛОГО». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)
17.00 «Фактор БЕЗ опасности». (16+)
17.35 «Петровка, 38». (16+)
17.50 События
18.10 «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЁТ». (16+)
22.00 События
22.40 Специальный репортаж. (16+)
23.10 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Тайная комната. Герман Геринг». (16+)
01.25 «Звёзды из трущоб». (16+)
02.05 «Джек и Джеки. Проклятые Кеннеди». (12+)
02.45 «Осторожно, мошенники!» (16+)
03.15 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)
04.40 «Ростислав Плятт. Интеллигентный хулиган». (16+)
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 «Большая страна: открытие». (12+)
06.10 «ЧУДАКИ». (12+)
07.30 11.00 17.00 «Календарь». (12+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 12.45 13.00 14.00 15.00 19.00 Новости
08.05 08.35 09.05 09.35 13.10 14.05 19.20 ОТражение
10.10 11.25 22.45 «МАРЬИНА РОЩА». (12+)
12.15 «Моя история». (12+)
15.10 «ИНСПЕКТОР ГАИ». (12+)
16.30 «Мультфильмы». (12+)
17.35 «Вспомнить всё». (12+)
18.05 «ДОЛГИЙ ПУТЬ ДОМОЙ». (12+)
21.00 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА». (12+)
22.30 «Песня остается с человеком». (12+)

НТВ НТВ



08.25 «ЛЕСНИК». (16+)

- 05.00 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ЛЕСНИК». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
После выхода на пенсию водителя скорой помощи Силантыча, заведующая одной из московских подстанций Ольга Арефьева представляет коллегам нового водителя...
16.00 «Сегодня»
16.45 «ЗИМОРОДОК». (16+)
Халис Ага узнает от Латифа, что Сейран раньше встречалась с Юсуфом в Газиантепе, и решает поговорить об этом с Феритом и Сейран.
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПАЗЛ». (16+)
В ходе расследования убийства своего начальника капитан Евгения Фирсова сталкивается с обратной стороной «Системы» правоохранительных органов.
22.10 «МЕДИАТОР». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «МЕДИАТОР». (16+)
00.30 «Основано на реальных событиях». (16+)
01.35 «ГОНЧИЕ». (16+)
04.45 «Военно-исторические маршруты». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание». (16+)
11.00 11.35 12.00 12.30 13.00 14.00 14.35 15.00 15.30 16.00 17.00 17.35 18.00 19.00 19.30 20.00 21.00 21.40 22.00 22.25 23.00 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 05.00 05.30 «Новости». (16+)
11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)
12.45 15.45 18.25 «Время новых». (12+)
13.40 16.50 20.50 01.45 «Сити». (12+)
13.45 16.45 01.40 «Доктор 24». (12+)
15.35 «Торги Москвы». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
21.20 23.40 04.35 «Московский патруль». (16+)
23.15 02.35 «Рейд 112». (16+)
00.05 03.05 «Ночью москлеторий». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



06.35 «Пешком...»

- 06.30 07.30 10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.00 Легенды мирового кино
07.35 «Катастрофы Древнего мира»
08.25 «Жизнь и судьба»
08.45 Цвет времени
08.55 «ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ»
10.15 «Наблюдатель»
11.15 «НАЗЫВАЙ ЭТО УБИЙСТВОМ»
12.45 «Земля людей»
13.15 «Восточный экспресс. Поезд, изменивший историю»
14.15 «ПЕРЕХОДИМ К ЛЮБВИ» СССР, 1975 г. Драма.
16.30 «Влюбленные в Россию»
17.15 01.20 Мастера исполнительского искусства. Марта Аргерих
18.20 02.25 «Запечатленное время»
18.45 «Я шагаю по Москве». Летний дождь и его последствия
19.45 Письма из провинции
20.15 Искусственный отбор
20.55 «Спокойной ночи, малыши!»
21.10 «Сцены из жизни». К юбилею Тамары Синявской
21.40 Спектакль «Женитьба»
00.15 «СПРУТ»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 15.00 «Новости МО»
06.00 04.20 «Публицистическая программа». (12+)
06.30 13.05 14.10 16.40 17.10 «Внимание! Еда!» (12+)
06.50 18.10 «Наставники». (12+)
08.00 09.00 11.30 12.00 14.00 16.00 17.00 18.00 20.00 21.00 «Новости 360»
08.05 09.05 20.10 21.05 «Армагеддон». (12+)
10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)
11.05 11.40 «Быстрые деньги»
12.30 «Есть идея!» (12+)
14.30 23.45 «Погода на любой вкус». (16+)
15.10 «Горизонт приключений. Дагестан». (16+)
16.10 01.10 «Кругосветка по Подмоскovie». (12+)
17.30 «Поездка со вкусом»
18.30 «Город с историей». (12+)
22.00 «Шестое чувство». (12+)
00.10 «Лето в Подмоскovie»

СТС СТС



14.55 «МОНСТР-ТРАКИ». (6+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.30 «Простоквашино». (0+)
07.15 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
08.05 Премьера! Взрослым не понять. (12+)
09.05 «Белка и Стрелка. Карибская тайна». (6+)
10.45 «ЛЕМОНИ СНИКЕТ. 33 НЕСЧАСТЬЯ». (12+)
12.50 «ЗИП И ЗАП НА ОСТРОВЕ КАПИТАНА». (6+)
14.55 «МОНСТР-ТРАКИ». (6+)
США - Канада, 2016 г. Фантастическая комедия. В ролях: Лукас Тилл, Джейн Леви. Старшеклассник Трипп мечтает сбежать из скучного городка, где родился и вырос...
17.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
20.05 «ВСЁ МОГУ». (16+)
США - Великобритания, 2015 г. Фантастическая комедия. В ролях: Саймон Пегг, Кейт Бекинсейл. Злобные инопланетяне решились на уничтожение планеты Земля. Но перед этим решили провести занимательный эксперимент...
22.00 «БАМБЛБИ». (12+)
00.15 «РОБОТ ПО ИМЕНИ ЧАППИ». (18+)
02.25 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ». (16+)
04.00 «6 кадров». (16+)
05.10 «Мультфильмы». (6+)
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.00 «Мультитро». (0+)
06.50 08.15 00.20 «Мой район. Навигатор». (16+)
07.00 «Юмор на все времена»
07.45 «Это было смешно»
08.25 «СВЕРСТНИЦЫ». (12+)
09.50 «Тайны нашей эстрады»
10.20 «Тайны кино». (12+)
11.05 20.00 «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА». (12+)
13.40 «ЛЮБОВЬ НЕМОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА». (12+)
15.00 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ». (12+)
16.40 «Мой район». (12+)
17.35 Звёзды советского экрана. (12+)
18.05 00.30 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
22.20 «ТРЕМБИТА». (12+)
23.55 «Москва на все времена». (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.30, 06.50, 07.10 «Маугли». Мультфильм. (0+)
07.30 «КОМИТЕТ 19-ТИ». (16+)

VIIU TV1000
05.40 «МЕМУАРЫ ГЕЙШИ». (16+)
08.10 «БЫВШАЯ С ТОГО СВЕТА». (16+)

VIIU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Смешарики». «Чуч-Мяуч». Мультсериалы. (6+)
07.55 «Бодо Бородо». Мультсериал. (6+)

ДОМ КИНО
05.55 «Карлик Нос». Мультфильм. (6+)
07.20 «Алеша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)

ИЛЛЮЗИОН+
01.35 «ОТЕЛЬ МУМБАИ: ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (18+)
03.30 «МАРКО ПОЛО». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
06.45 «ЧЕРНОБЫЛЪ». (16+)
09.00 «ДВА ДНЯ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
02.25 «ВЫШИВАЛА». (18+)
02.00 «КОРОЛЬ ВЕЧЕРИНОК-2». (16+)

РОДНОЕ КИНО
01.00, 02.40, 04.05 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ». (12+)

РУССКИЙ РОМАН
07.55 «РУСАЛКА». (12+)
11.00 «ХОЧУ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ». (12+)

CINEMA
07.00 «ЗОЛОТО». (18+)
09.00 «ТЕРМИНАЛ». (16+)

red .RED
06.00, 06.25, 18.15, 18.40 Гуру сада. (16+)

РЕТРО
06.20 «ЭТОТ НЕГОДЯЙ СИДОРОВ». (6+)

суббота! СУББОТА!
05.00 «Маши и Медведь». «Машины сказки». Мультсериалы. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)

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

TV 21 ВЕК
07.00, 15.00, 23.00 «МЕДВЕЖАТНИК» (субтитры). (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
08.10 Любимые актёры 2.0. (12+)

ПОБЕДА
04.30 «Путь к Победе». (16+)
05.30 «РЖЕВ». (16+)

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

Ю
05.00 «Маши и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
02.55 Подземная Италия. (12+)

HISTORY
06.00 Смертоносная техника: Танки. (12+)

ДОКТОР
06.00, 12.45, 18.05, 23.50 О самом главном. Первая помощь при инсульте. (12+)

06.00, 12.45, 18.05, 23.50 О самом главном. Первая помощь при инсульте. (12+)

Усадьба
08.30 Про грибы. (12+)

УСАДЬБА
06.00 Сезон охоты. (16+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.00 Сезон охоты. (16+)

ЖИВИ!
00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)

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

1 ПЕРВЫЙ

РОССИЯ 1 РОССИЯ

ТВУ ТВЦ

НТВ

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура

СТС СТС



22.00 «МАГОМАЕВ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
09.55 «Жить здорово!» (16+)
10.45 12.15 15.15 16.50 18.20 Информационный канал. (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.50 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «МАГОМАЕВ». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 ПОДКАСТЛАБ «Письма». (16+)
00.40 ПОДКАСТЛАБ «Жизнь замечательных». (16+)
01.20 ПОДКАСТЛАБ «Гори огнем». (16+)
02.00 ПОДКАСТЛАБ «Мелодии моей жизни». (16+)
02.40 03.05 ПОДКАСТЛАБ «Антропология». (16+)
03.00 Новости
03.20 ПОДКАСТЛАБ «Все хотят летать». (16+)
04.00 ПОДКАСТЛАБ «Легкие деньги». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
05.25 «ПАСЕЧНИК». (16+)
06.50 «ОДИН». (16+)
Россия, 2017 г. Детектив. В ролях: Александр Бухаров, Андрей Терентьев, Артур Ваха. Бывший оперативник Роман Одинцов вынужден самостоятельно искать преступников...
09.00 «Известия». (16+)
09.30 «ОДИН». (16+)
13.00 «Известия». (16+)
13.30 «ОДИН». (16+)
13.45 «ПАСЕЧНИК». (16+)
17.30 «Известия». (16+)
18.00 «СЛЕД». (16+)
22.20 «СВОИ-2». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)
03.15 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)



21.20 «ВСЁ КАК У ЛЮДЕЙ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «СОФИЯ». (16+)
Зою Палеолог нарекают Софией. Иоанн намерен жениться на ней. Но владыка отказывается венчать его с римской невестой. Однако на встречу Иоанну идёт протопоп Коломенский. София становится супругой Иоанна.
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ВСЁ КАК У ЛЮДЕЙ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
В Междуреченск приезжает съёмочная группа сериала «Роковой выстрел». Начальник просит Ардову проконсультировать режиссёра фильма - Лемберга. Но во время съёмки погибает актриса Молочкова.
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ!» (12+)
03.55 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
04.43 Перерыв в вещании

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.20 12.45 13.25 03.55 «ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 00.55 «ОТряд СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
12.30 19.55 «По горячим следам». (16+)
15.55 «РЫСЬ». (16+)
18.00 «Битва за Россию». (16+)
18.50 «Специальный репортаж». (16+)
20.10 «Улика из прошлого». (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)
23.15 «ТРОЙНАЯ ПРОВЕРКА». (12+)



08.10 «Фактор БЕЗ опасности». (16+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Фактор БЕЗ опасности». (16+)
08.40 «ОТЕЛЬ «ТОЛЕДО». (12+)
10.35 «Валентина Титова. В тени великих мужчин». (16+)
11.30 События
11.50 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. СЕМЬ СЕСТЁР». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 03.10 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)
17.00 «Фактор БЕЗ опасности». (16+)
17.35 «Петровка, 38». (16+)
17.50 События
18.10 «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЁТ». (16+)
22.00 События
22.40 «Закон и порядок». (16+)
23.10 «Николай Щёлоков. Тайны жизни и смерти». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Обжалованию не подлежит. Фотограф». (16+)
01.25 Прощание. (16+)
02.05 «Брежнев. Охотничья дипломатия». (12+)
02.45 «Осторожно, мошенники!» (16+)
04.40 «Валентина Титова. В тени великих мужчин». (16+)
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 «Коллеги». (12+)
06.40 18.05 «ДОЛГИЙ ПУТЬ ДОМОЙ». (12+)
07.30 11.00 17.00 «Календарь». (12+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 13.00 14.00 15.00 19.00 Новости
08.05 08.35 09.05 09.35 13.10 14.05 19.20 ОТражение
10.10 11.25 22.45 «МАРЬИНА РОЩА». (12+)
12.15 «Вспомнить всё». (12+)
12.45 «Песня остается с человеком». (12+)
15.10 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА». (12+)
16.45 «Цапля и журавль». (0+)
17.35 «Человек и судьба». (12+)
21.00 «РУСАЛКА». (16+)
00.20 ОТражение. Главное



08.25 «ЛЕСНИК». (16+)

- 04.55 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ЛЕСНИК». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
Громов отвозит Кулыгина за город к раненому бандиту. В походных условиях на бильярдном столе Кулыгин достает из бандита две пули.
16.00 «Сегодня»
16.45 «ЗИМОРОДОК». (16+)
Пелин испытывает терпение Сейран, подойдя к столу во время ужина. Ее поведение по отношению к Сейран вызывает гнев Суны.
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПАЗЛ». (16+)
Следствие разыскивает Левшина, пытаюсь выйти на него через его девушку Софью, за которой организовывается слежка.
22.10 «МЕДИАТОР». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «МЕДИАТОР». (16+)
00.30 «Основано на реальных событиях». (16+)
01.25 «ГОНЧИЕ». (16+)
04.30 «Военно-исторические маршруты». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24



10.15 «Наблюдатель»

- 06.30 07.30 10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.00 Легенды мирового кино
07.35 13.15 «Катастрофы Древнего мира»
08.25 «Жизнь и судьба»
08.45 11.15 00.05 Цвет времени
08.55 «ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ»
10.15 «Наблюдатель»
11.25 00.15 «СПРУТ»
12.45 «Земля людей»
14.10 «ПЕРЕД САМИМ СОБОЙ»
СССР, 1985 г. Драма. В ролях: Людмила Максакова, Олег Борисов, Леонид Дьячков, Виктор Сергачёв.
16.30 «Влюбленные в Россию»
17.15 01.20 Мастера исполнительского искусства. Пааво Ярви
18.20 02.25 «Запечатленное время»
18.45 «Любовь и голуби». Что характерно! Любили друг друга!
19.45 Письма из провинции
20.15 Искусственный отбор
20.55 «Спокойной ночи, малыши!»
21.10 «Сцены из жизни». К юбилею Тамары Синявской
21.40 Спектакль «Укрощение строптивой»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 15.00 «Новости МО»
06.00 04.20 «Публицистическая программа». (12+)
06.30 13.40 14.10 16.40 17.10 «Внимание! Еда!» (12+)
06.50 18.10 «Наставники». (12+)
08.00 09.00 11.30 12.00 14.00 16.00 17.00 18.00 20.00 21.00 «Новости 360»
08.05 09.05 20.10 21.05 «Армагеддон». (12+)
10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)
11.05 11.40 «Быстрые деньги»
12.30 «Есть идея!» (12+)
13.00 «Викторина 360». (0+)
14.30 23.45 «Погода на любой вкус». (16+)
15.10 «Горизонт приключений. Дагестан». (16+)
16.10 «Охлобыстин в Подмосковье». (12+)
17.30 «Маршрут построен»
18.30 «Город с историей». (12+)
22.00 «Шестое чувство». (12+)



00.45 «ФРАНЦУЗСКИЙ ВЕСТНИК». (18+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.30 «Простокашино». (0+)
07.15 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
07.50 Окнутые люди. (16+)
08.50 ПРЕМЬЕРА! «МЭДИСОН. КРЕПКАЯ ДРУЖБА». (12+)
10.35 «ЗИП И ЗАП НА ОСТРОВЕ КАПИТАНА». (6+)
12.45 ПРЕМЬЕРА! «ЛЕСНОЙ РАЗБОЙНИК». (0+)
15.00 ПРЕМЬЕРА! «ТИМ ТАЛЕР, ИЛИ ПРОДАНЫЙ СМЕХ». (12+)
17.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
20.00 «2+1». (16+)
Франция - Великобритания, 2016 г. Комедийная драма. В ролях: Омар Си, Клеманс Поэзи, Антуан Бертран, Эшли Уолтерс, Глория Колстон. Жизнь Сэмюэля была легка и беззаботна ровно до тех пор, пока одна из его бывших не подкинула ему грудного ребёнка.
22.20 «СЕМЬЯ ПОБЫСТРОМУ». (16+)
00.45 «ФРАНЦУЗСКИЙ ВЕСТНИК. ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ «ЛИБЕРТИ. КАНЗАС ИВНИНГ SAN». (18+)
02.40 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ». (16+)
04.10 «6 кадров». (16+)
05.10 «Мультфильмы». (6+)
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.15 07.40 00.20 «Мой район. Навигатор». (16+)
06.25 «Программа наших передач». (12+)
07.10 «Это было смешно»
07.50 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ». (12+)
09.25 «Тайны нашей эстрады»
09.50 «Тайны кино». (12+)
10.40 20.00 «СУДЬБА РЕЗИДЕНТА». (12+)
13.20 «ТРЕМБИТА». (12+)
15.00 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-2». (12+)
16.40 «Мой район». (12+)
17.40 Звёзды советского экрана. (12+)
18.05 00.30 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
22.35 «ЛЮБОВЬ НЕМОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА». (12+)
23.55 «Москва на все времена». (12+)

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

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

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «СУДЬЯ ДРЕДД 3D». (16+)</p> <p>05.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>10.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с 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 03.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «СУДЬЯ ДРЕДД 3D». (16+)</p> <p>22.00 «Водить по-русски». (16+)</p> <p>23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>00.30 «ЗАЛОЖНИЦА-2». (16+)</p>	<p>21.00 «ПОЧКА». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023». (16+)</p> <p>09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>15.00 «ИВАНЬКО». (16+)</p> <p>20.00 «ТАЙНА ПРОПАВШЕЙ ДЕРЕВНИ». (16+)</p> <p>Татьяна с Алексеем проверяют новую версию о том, что в Нижние Броды заброшены натовские шпионы.</p> <p>21.00 «ПОЧКА». (16+)</p> <p>Наталья Кустова приходит в себя в больничной палате, где ее уже ожидает племянница. Девушка показывает видео, на котором Чарская просит остаться в Хорватии...</p> <p>22.00 «ДЕНЬ ГОРОДА». (16+)</p> <p>23.50 «НЕПОСРЕДСТВЕННО КАХА». (16+)</p> <p>01.50 «Импровизация. Команды». (18+)</p> <p>03.30 «Шоу «Студия Союз». (16+)</p> <p>05.05 «Импровизация». (16+)</p>	<p>00.00 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)</p> <p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.15 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Охотники за привидениями. (16+)</p> <p>14.30 Герои. (16+)</p> <p>15.30 Гадалка. (16+)</p> <p>17.15 «Слепая». (16+)</p> <p>19.00 Герои. (16+)</p> <p>20.00 «ОСАДА». (16+)</p> <p>США, Канада, 2021 г. Боевик. В ролях: Тимоти В. Мерфи, Брюс Уиллис. Тихий провинциальный городок в Джорджии живет своей жизнью...</p> <p>22.00 «ИСТОРИК». (16+)</p> <p>00.00 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)</p> <p>01.00 «Далеко и еще дальше с Михаилом Кожуховым». (16+)</p> <p>04.15 «Любовницы Великих». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>06.40 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>07.15 Дорожные войны. (16+)</p> <p>Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите «Дорожные войны»! Делайте выводы! Лучше быть зрителем, чем участником!</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>10.30 «СОЛДАТЫ-12». (12+)</p> <p>16.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>20.00 Решала. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой - от подобного обмана не застрахован никто!</p> <p>02.45 Решала. (16+)</p> <p>05.00 Идеальный ужин. (16+)</p>	<p>17.40 Что по спорту? (12+)</p> <p>06.00 14.20 «Спортивный интерес». (12+)</p> <p>06.30 «Магия большого спорта». (12+)</p> <p>07.00 10.00 12.55 14.50 18.10 22.30 02.40 Новости.</p> <p>07.05 16.10 21.40 Все на Матч!</p> <p>10.05 12.35 05.15 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.25 01.10 «Спортивный век». (12+)</p> <p>11.25 Karate Combat-2023. (16+)</p> <p>13.00 «Есть тема!»</p> <p>14.55 16.25 Пляжный футбол. OLIMPBET Чемпионат России. Женщины. Прямая трансляция</p> <p>17.40 Что по спорту? (12+)</p> <p>18.15 Все на Кубок PARI Премьер!</p> <p>19.00 Футбол. «Црвена Звезда» (Сербия) - «Зенит» (Россия). Кубок PARI Премьер. Прямая трансляция</p> <p>22.35 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>00.10 «Вы это видели». (12+)</p>	<p>01.25 ЛЮБИМАЯ. (16+)</p> <p>06.30 05.25 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.20 04.35 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.20 02.55 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.35 22.35 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.50 23.40 «Порча». (16+)</p> <p>13.20 00.10 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.50 00.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.25 01.00 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>15.00 «САШИНО ДЕЛО». (16+)</p> <p>Украина, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Елена Шилова, Павел Вишняков. Саша Гурская - отличный следователь. Но вот дома у неё всё сложнее, чем на работе. Конфликты между 15-летней дочкой Лизой и мужем Саши вспыхивают всё чаще.</p> <p>19.00 «НЕЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p>01.25 «ЛЮБИМАЯ». (16+)</p>



**ОСТОРОЖНО -
МОШЕННИКИ**

**ПРОДАМ МЕСТО
НА КЛАДБИЩЕ**

Помните! Продажа мест на кладбище частными лицами незаконна.

Получите консультацию по оформлению бесплатного места на кладбище в «Городской специализированной службе по вопросам похоронного дела».

+7 495 009-03-30

ПЕРВЫЙ
22.00 «МАГОМАЕВ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!» (16+)
- 10.45 12.15 15.15 16.50 18.20 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 19.50 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «МАГОМАЕВ». (16+)
- Вернувшись в Москву, Муслим первым делом бросается решать проблемы с ОБХСС, однако маховик запущен, и на время следствия все концерты Магомаева под запретом.
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.00 03.20 ПОДКАСТ.ЛАБ «Психика». (16+)
- 00.40 ПОДКАСТ.ЛАБ «Креативные индустрии». (16+)
- 01.20 ПОДКАСТ.ЛАБ «Произвольная программа». (16+)
- 02.00 ПОДКАСТ.ЛАБ «Обязательно к прочтению». (16+)
- 02.40 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ «20 лет спустя». (16+)
- 03.00 Новости
- 04.00 ПОДКАСТ.ЛАБ «Триггеры». (16+)

- 5 5-Й КАНАЛ**
- 05.00 «Известия». (16+)
 - 05.25 «ПАСЕЧНИК». (16+)
 - 06.50 «ОДИН». (16+)
 - 09.00 «Известия». (16+)
 - 09.30 «ОДИН». (16+)
 - 13.00 «Известия». (16+)
 - 13.30 «ОДИН». (16+)
 - 13.45 «ПАСЕЧНИК». (16+)
 - 17.30 «Известия». (16+)
 - 18.00 «СЛЕД». (16+)
 - 22.20 «СВОИ-2». (16+)
 - 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
 - 00.30 «СЛЕД». (16+)
 - 03.15 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
 - Россия, 2012 г. Криминальный. В ролях: Павел Ильин, Дмитрий Белоногов, Михаил Кондратьев. Юристы Павел Ильин и Дмитрий Белоногов - строгие, но справедливые телевизионные прокуроры.

РОССИЯ 1
21.20 «ВСЁ КАК У ЛЮДЕЙ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «СОФИЯ». (16+)
- В Москве начинается землетрясение - главный храм города разрушен. Иоанн ссорится с братьями Андреем и Борисом, потому что те отказываются помочь ему в строительстве новой церкви, поскольку он не поделился с ними уделами Юрия.
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ВСЁ КАК У ЛЮДЕЙ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
- Во время поисков двух пропавших мальчиков, которые не вернулись с рыбалки, поисковики обнаруживают в лесу едва живого измождённого старика. Его одежда в крови, на теле следы побоев.
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ!» (12+)
- 03.55 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
- 04.43 Перерыв в вещании

- ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА**
- 05.20 «ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР». (16+)
 - 07.00 «Сегодня утром». (12+)
 - 09.00 13.00 19.00 Новости
 - 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
 - 11.00 01.00 «ОТряд СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
 - 12.30 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
 - 12.45 13.25 19.55 «По горячим следам». (16+)
 - 13.45 03.30 «СНАЙПЕРЫ: ЛЮБОВЬ ПОД ПРИЦЕЛОМ». (16+)
 - 18.00 «Битва за Россию». (16+)
 - 20.10 «Секретные материалы». (16+)
 - 22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)
 - 23.15 «ДВА ГОДА НАД ПРОПАСТЬЮ». (12+)

ТВУ
17.35 «Петровка, 38». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Фактор БЕЗ опасности». (16+)
- 08.45 «КЛЕТКА ДЛЯ СВЕРЧКА». (12+)
- 10.35 «Игорь Склад. Под страхом славы». (16+)
- 11.30 События
- 11.50 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. ОПАСНЫЙ ПЕРЕПЛЁТ». (12+)
- В Российской государственной библиотеке - знаменитой «Ленинке» - страшный переполох...
- 13.35 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)
- 17.00 «Фактор БЕЗ опасности». (16+)
- 17.35 «Петровка, 38». (16+)
- 17.50 События
- 18.10 «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЁТ». (16+)
- 22.00 События
- 22.40 «Хватит слухов!» (16+)
- 23.10 Прощание. (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «Свадьба и развод». (16+)
- 01.25 «Знак качества». (16+)
- 02.05 «Курск-1943. Встречный бой». (12+)
- 02.50 «Петровка, 38». (16+)
- 03.05 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)
- 04.35 «Игорь Склад. Под страхом славы». (16+)
- 05.15 «Мой герой». (12+)
- 05.55 Перерыв в вещании

- ОТР**
- 06.00 «За дело!» (12+)
 - 06.40 18.05 «ДОЛГИЙ Путь ДОМОЙ». (12+)
 - 07.30 11.00 17.00 «Календарь». (12+)
 - 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 13.00 14.00 15.00 19.00 Новости
 - 08.05 08.35 09.05 09.35 13.10 14.05 19.20 ОТражение
 - 10.10 11.25 22.45 «МАРЬИНА РОЩА». (12+)
 - 12.15 «Человек и судьба». (12+)
 - 12.45 «Конструкторы будущего». (12+)
 - 15.10 «РУСАЛКА». (16+)
 - 16.50 «Муха-Цокотуха». (0+)
 - 17.35 «Свет и тени». (12+)
 - 21.00 «ПРОЩАЙ, ШПАНА ЗАМОСКВОРЕЦКАЯ». (16+)
 - 00.20 ОТражение. Главное

НТВ
08.25 «ЛЕСНИК». (16+)

- 04.55 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ЛЕСНИК». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
- Бандит, прооперированный Кулыгиным, идет на поправку. Громов общается Косте, что отныне он будет работать на них постоянно - в благодарность за помощь, оказанную ему в тюрьме...
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «ЗИМОРОДОК». (16+)
- Ферит просит у Ифакат разрешения провести с Сейран весь день за пределами особняка.
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «ПАЗЛ». (16+)
- Фирсова изучает тетрадь Левшина. Потоцкого вызывают на допрос. Выясняется, что Веснина нашла убитым, а последний контактировавший с ним человек был Потоцкий.
- 22.10 «МЕДИАТОР». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «МЕДИАТОР». (16+)
- 00.30 «Основано на реальных событиях». (16+)
- 01.15 «ГОНЧИЕ». (16+)
- 04.25 «Таинственная Россия». (16+)

- МОСКВА24**
- 06.00 «Утреннее вещание». (16+)
 - 11.00 11.35 12.00 12.30 13.00 14.00 14.35 15.00 15.30 16.00 17.00 17.35 18.00 19.00 19.30 20.00 21.00 21.40 22.00 22.25 23.00 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 «Новости». (16+)
 - 11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)
 - 12.45 15.45 18.25 «Время новых». (12+)
 - 13.40 16.50 20.50 01.45 «Сити». (12+)
 - 13.45 16.45 01.40 «Доктор 24». (12+)
 - 18.15 «Интервью». (12+)
 - 18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)
 - 21.20 23.40 04.35 «Московский патруль». (16+)
 - 23.15 02.35 «Рейд 112». (16+)
 - 00.10 03.10 «Ночь москлетерий». (12+)

РОССИЯ К
08.25 «Жизнь и судьба»

- 06.30 07.30 10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
- 06.35 «Пешком...»
- 07.00 Легенды мирового кино
- 07.35 «Фабрика времени»
- 08.25 «Жизнь и судьба»
- 08.45 «ВЫШЕ РАДУГИ»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.15 00.00 Цвет времени
- 11.25 00.15 «СПРУТ»
- 12.45 «Земля людей»
- 13.15 «Катастрофы Древнего мира»
- 14.10 «ПРОСТИ НАС, САД...»
- СССР, 1988 г. Драма. В ролях: Вера Алентова, Игорь Горбачев, Георгий Тараторкин. Общественный сад собираются разделить на участки под садовый кооператив...
- 16.30 «Влюбленные в Россию»
- 17.15 01.20 Мастера исполнительского искусства. Джошуа Белл
- 18.15 02.25 «Запечатленное время»
- 18.45 «Экипаж. Запас прочности»
- 19.45 Письма из провинции
- 20.15 Искусственный отбор
- 20.55 «Спокойной ночи, малыши!»
- 21.10 «Сцены из жизни». К юбилею Тамары Синявской
- 21.40 Спектакль «Тартюф»
- 02.10 «Забывтое ремесло»
- 03.00 Перерыв в вещании

- 360° ПОДМОСКОВЬЕ**
- 05.00 07.00 15.00 «Новости МО»
 - 06.00 04.20 «Публицистическая программа». (12+)
 - 06.30 13.40 14.10 16.40 17.10 «Внимание! Еда!» (12+)
 - 06.50 18.10 «Наставники». (12+)
 - 08.00 09.00 11.30 12.00 14.00 16.00 17.00 18.00 20.00 21.00 «Новости 360»
 - 08.05 09.05 20.10 21.05 «Армагеддон». (12+)
 - 10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)
 - 11.05 11.40 «Быстрые деньги»
 - 12.30 «Есть идея!» (12+)
 - 13.00 «Викторина 360». (0+)
 - 14.30 23.45 «Погода на любой вкус». (16+)
 - 15.10 «Горизонт приключений. Дагестан». (16+)
 - 16.10 01.10 «Кругосветка по Подмосквовью». (12+)
 - 17.30 «Поездка со вкусом»
 - 18.30 «Город с историей». (12+)
 - 22.00 «Шестое чувство». (12+)

СТС
07.40 «БАХУБАЛИ. НАЧАЛО». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.30 «Простокашино». (0+)
- 07.15 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 07.40 «БАХУБАЛИ. НАЧАЛО». (16+)
- 10.55 «СЕМЬЯ ПОБЫСТРОМУ». (16+)
- 13.15 «МЭДИСОН. КРЕПКАЯ ДРУЖБА». (12+)
- 15.00 ПРЕМЬЕРА! «МАЛЕНЬКИЙ ВОИН». (6+)
- Россия, 2021 г. Спортивная комедия. В ролях: Илья Сигалов, Маша Лобанова, Камилль Ларин. Главным увлечением подростка Вити является сумо.
- 16.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 20.00 «ДЕДУШКА НЕЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (6+)
- США - Великобритания - Канада, 2020 г. Комедия. В ролях: Роберт Де Ниро, Оакс Фигли, Кристофер Уокен, Ума Турман. Питер вступает в борьбу за своё личное пространство с овдовевшим дедушкой, который переселяется в его любимую комнату.
- 21.55 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
- 23.40 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (12+)
- 01.45 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ». (16+)
- 04.00 «6 кадров». (16+)
- 05.10 «Мультфильмы». (6+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

- МОСКВА. ДОВЕРИЕ**
- 06.05 Мой район. Энциклопедия. (12+)
 - 06.30 07.55 «Мой район. Навигатор». (16+)
 - 06.40 «Программа наших передач». (12+)
 - 07.25 «Это было смешно»
 - 08.05 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-2». (12+)
 - 09.40 «Тайны нашей эстрады»
 - 10.10 «Тайны кино». (12+)
 - 11.00 20.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ РЕЗИДЕНТА». (12+)
 - 13.20 22.15 «ОПЕКУН». (12+)
 - 14.50 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-3». (16+)
 - 16.40 «Мой район». (12+)
 - 17.35 Звёзды советского экрана. (12+)
 - 18.05 00.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
 - 23.45 «Москва на все времена». (12+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 <p>20.00 «ЗАЛОЖНИЦА-3». (16+)</p>	 <p>21.00 «ПОЧКА». (16+)</p>	 <p>20.00 «ПЛАН ПОБЕГА». (16+)</p>	 <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p>	 <p>13.00 «Есть тема!»</p>	 <p>07.55 Давай разведёмся! (16+)</p>	 <p>07.55 Давай разведёмся! (16+)</p>
<p>05.00 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>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 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 03.05 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ЗАЛОЖНИЦА-3». (16+)</p> <p>22.05 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «ПРОПАВШАЯ». (16+) США, 2020 г. Боевик.</p>	<p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023». (16+)</p> <p>09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>15.00 «ИВАНЬКО». (16+)</p> <p>20.00 «ТАЙНА ПРОПАВШЕЙ ДЕРЕВНИ». (16+) Алексей с Татьяной прорабатывают местную байку о водящих в реке русалках-убийцах. Местные говорят, что те заманивают людей в реку своими голосами...</p> <p>21.00 «ПОЧКА». (16+) Все деньги, которые Наташе удалось собрать на операции по трансплантации, сгорели вместе с машиной.</p> <p>22.00 «ЖЕНИХ». (12+)</p> <p>23.55 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)</p> <p>01.30 «Импровизация. Команды». (18+)</p> <p>03.10 «Шоу «Студия Союз». (16+)</p> <p>04.45 «Импровизация». (16+)</p>	<p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.15 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Охотники за привидениями. (16+)</p> <p>14.30 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>15.30 Гадалка. (16+)</p> <p>17.15 «Слепая». (16+)</p> <p>19.00 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>20.00 «ПЛАН ПОБЕГА». (16+) США, 2013 г. Боевик. В ролях: Сильвестр Сталлоне, Арнольд Шварценеггер. Работа Рэя - проверять безопасность самых охраняемых тюрем. Он совершил побег из 14-ти и написал об этом книгу...</p> <p>22.00 «ИСТОРИК». (16+)</p> <p>00.00 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)</p> <p>01.00 «СНЫ». (16+)</p> <p>04.00 «Любовницы Великих». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>06.40 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>07.15 Дорожные войны. (16+)</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>10.30 «СОЛДАТЫ-12». (12+) Россия, 2004-2013 гг. В ролях: Иван Моховиков, Александр Лымарев, Алексей Маклаков, Алексей Ошурков, Ольга Фадеева, Борис Щербаков, Роман Мадянов, Павел Кассинский. Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идет о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине.</p> <p>16.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>20.00 Решала. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.45 Решала. (16+)</p> <p>05.10 Идеальный ужин. (16+)</p>	<p>06.00 14.20 «Спортивный интерес». (12+)</p> <p>06.30 География спорта. (12+)</p> <p>07.00 10.00 12.55 14.50 19.00 22.45 02.40 Новости.</p> <p>07.05 16.10 19.05 22.00 Все на Матч!</p> <p>10.05 12.35 05.15 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.25 Футбол. «Црвена Звезда» (Сербия) - «Зенит» (Россия). Кубок PARI Премьер. (0+)</p> <p>13.00 «Есть тема!»</p> <p>14.55 Пляжный футбол. ОЛИМПВЕТ Чемпионат России. Женщины. Прямая трансляция</p> <p>16.45 Футбол. Амкал - ФК Деньги. BetBoom MKC-2023. Прямая трансляция</p> <p>19.45 Футбол. Матч ТВ - FC Bus. BetBoom MKC-2023. Прямая трансляция</p> <p>22.50 Профессиональный бокс. Г. Дрозд - К. Влодарчик. (16+)</p> <p>00.10 «Вы это видели». (12+)</p>	<p>06.30 05.45 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.55 04.25 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.55 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.05 22.45 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.20 23.55 «Порча». (16+)</p> <p>12.50 00.20 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.25 00.45 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.00 01.15 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.35 «О ЧЕМ ОНА МОЛЧИТ». (16+) Россия, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Станислав Тикунов, Светлана Смирнова-Марцинкевич, Софья Лебедева. Молодой врач Валентин Румянцев пережил тяжёлый разрыв с любимой...</p> <p>19.00 «ЕЁ СЕКРЕТ». (16+)</p> <p>01.40 «ГОРНАЯ БОЛЕЗНЬ». (16+)</p> <p>05.15 «6 кадров». (16+)</p>	

Слышно даже тишину
BERNAFON

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ



АКЦИЯ!!!*
С 5 июня до 30 июля 2023 г.
СКИДКИ НА НОВИНКИ -15%
серия Zerena и серия Viron
Батарейки в подарок!

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

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

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

*Сроки проведения акции с 05.06 по 15.07.2023 г. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефонам: 8 (499) 705-20-30, 8 (495) 678-16-58, 8 (495) 764-38-65. ООО «ИНТЕРАУДИОФАРМАСЕРВИС», ОГРН 1037739248755. 127473, г. Москва, ул. Давыдовского д. 2, стр. 1

ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

ГУПСОЦГАРАНТИЯ
ДОСТОЙНАЯ ЖИЗНЬ НА ПЕНСИИ

ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЁМ РОССИИ!

ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ:

- Крупную денежную выплату
- Ежемесячную ренту (вторую пенсию)
- Круглосуточный уход и помощь по хозяйству
- Полную оплату ЖКХ

ПОЖИЗНЕННОЕ ПРОЖИВАНИЕ В КВАРТИРЕ ГАРАНТИРОВАНО ГРАЖДАНСКИМ КОДЕКСОМ РФ И ДОГОВОРОМ

ЗВОНИТЕ! ТЕЛ: 8 (495) 727-28-28
Договор аренды заключается с ООО «Гупсоцгарантия», без посредников. Защитим ваши права по договору аренды.



Реклама, ОГРН 1227700708025

НА ДОСУГЕ



Найди 9 отличий
Тренируем внимательность!
Сравните картинки и постарайтесь найти отличия на рисунках, которые кажутся абсолютно одинаковыми.

Ответы: Узор на краю листа слева, участок 3-го фрагмента слева внизу от ветки, цвет ветки на 6-м фрагменте от ветки листа, узор на фрагменте пера ближе к концу, количество крошек рядом с ивиной вавава монично сверху 'кху' и ивиной вавава сверху 'ху'.

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Мини-футбол. Клубный чемпионат мира. Женщины. «Норманочка» (Россия) - «Рио-Бранко» (Бразилия). Трансляция из Бразилии. (0+)

07.50 Новости

07.55 «Жестокость спорта. Футбол». (12+)

08.20 «География спорта. Москва». (12+)

08.50 «Подпиши меня скорей!» Специальный репортаж. (12+)

09.05, 04.30 «Вы это видели!». (12+)

10.00 Новости

10.05 Профессиональный бокс. Юрий Кашинский против Тимура Сакулина. Трансляция из Москвы. (16+)

11.40 «Спортивный показ». Специальный репортаж. (12+)

11.55 Футбол. OЛIMPBEТ Чемпионат России. Женщины. Прямая трансляция

13.20 Новости

13.25, 14.55 Футбол. OЛIMPBEТ Чемпионат России. Женщины. Прямая трансляция

16.20 Новости

16.25, 17.55, 19.25 Футбол. OЛIMPBEТ Чемпионат России. Женщины. Прямая трансляция

20.40 «Есть тема!» (16+)

21.55 Мини-футбол. Клубный чемпионат мира. Женщины. «Норманочка» (Россия) - «Сан-Лоренсо» (Аргентина). Прямая трансляция из Бразилии

23.40 Специальный репортаж. (12+)

23.55 Футбол. BetBoom KMC 2023. Амкар - ФК Деньги. (0+)

01.55 «Подпиши меня скорей!» Специальный репортаж. (12+)

02.10 «Грушинские истории». Специальный репортаж. (12+)

02.30 Футбол. BetBoom KMC 2023. Матч ТВ - FC Bus. (0+)

05.15 «Стадион». Документальный фильм. (6+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00, 14.30 «Смешарики». (0+)

06.30, 11.30, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)

07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)

08.00, 13.00, 19.00 «Барбоскины». (0+)

08.25, 13.25 «Маша и Медведь». (0+)

09.00, 20.00 «Сказочный патруль». (0+)

09.30 Друзья на все времена. «Умка». (0+)

10.00, 14.00, 17.20, 22.00 «Фиксики». (0+)

10.35 «Кочешки-собачки. Клэвое место». (0+)

11.00, 21.25 «Геройчики». (0+)

15.00 «Монсики». (0+)

15.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

17.00 Друзья на все времена. «Маугли». (0+)

18.00 «Приключения Бубы». (6+)

18.30 «Лунтики». (0+)

20.35 «Маша и Медведь». «Машинки страшилки». (0+)

20.55 «Машины сказки». (0+)

21.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)

22.30 «Тайны Медовой долины». (0+)

23.00 «Братцы кролики». (6+)

О!

05.00 «Истории Баданаму». (0+)

07.00 «Чик-зарядка». (0+)

Всего пять минут упражнений под музыку с цыпленком Лимончиком - и заряд бодрости на весь день получен.

07.05 O! Музыка! (0+)

07.30 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)

08.00 «ТриО!» (0+)

08.20 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)

10.20 «Команда СТИМ!» (6+)

11.25 «Фиксики». (0+)

13.20 «Малыши дикой природы». (0+)

13.30 «Смешарики». (0+)

15.50 «Зелёный проект». (0+)

16.10 «Три кота». (0+)

18.30 O! Музыка! (0+)

19.00 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)

21.00 «Команда СТИМ!» (6+)

22.05 «Фиксики». (0+)

00.00 «ТриО!» (0+)

00.20 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)

00.50 «Малыши дикой природы». (0+)

01.00 «Смешарики». (0+)

03.10 «Йоко». (0+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Лайкер. (16+)

06.00 Муз'итив. (16+)

06.40 PRO-новости. (16+)

07.00 Лайкер. (16+)

08.15 Teen чарт. (16+)

08.40 PRO-новости. (16+)

09.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)

10.00 Это было красиво. (16+)

10.30 МузРаскрутка. (16+)

11.00 ЯННАМУЗТВ. (16+)

12.00 У-Дачный чарт. (16+)

13.00 Хиты по-русски. (16+)

14.00 Top-15 like fm. (16+)

15.00 PRO-новости. (16+)

15.20 В десятку! (16+)

16.00 Битва фанклубов. (16+)

17.00 Лайкер. (16+)

18.00 PRO-новости. (16+)

18.20 Плейлист. Лето. (16+)

19.00 WEB чарт. (16+)

20.00 Top-30: народный хит. (16+)

22.00 Снимите это немедленно: стиль звёзд. (16+)

23.00 PRO-новости. (16+)

23.20 Ловец слов. (16+)

00.30 Муз'итив. (16+)

01.30 Наше. (16+)

03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 12.35, 18.00 «Фиксики». (6+)

06.30, 12.00, 18.30 «Гормити». (6+)

07.05, 13.00, 19.05 «Смешарики». (6+)

07.30, 19.30 «Ювик с планеты Ю». (12+)

07.35, 13.30, 19.35 «Панда и Крош». (0+)

08.10, 14.00, 20.10 «Чуч-Мяуч». (0+)

08.20, 15.55, 20.20 «Октонавты». (0+)

08.45, 16.15, 20.45 «Олли: Веселый грузовичок». (0+)

08.50, 16.20, 20.50 «Металлоны». (6+)

09.30, 17.00, 21.30 «Команда Флоры». (6+)

09.55, 17.25, 21.55 «ДиноСити». (0+)

10.00, 17.30 «Легенды Спарка». (6+)

10.30, 22.30 «Илья Муромец и Соловей-разбойник». (12+)

11.45, 22.15, 23.45 «Енотки». (0+)

14.15 «Спина к спине». (6+)

14.25 «Снежная королева-3: Огонь и лёд». (6+)

22.00 «Бабушкины сказки». (12+)

22.10 «Granny's Fairytales». (12+)

ГАРДЕРОБ

Лето и шорты связаны давно и неразрывно. Нет такой модницы, в гардеробе которой не нашлось хотя бы одних шорт.



Их видов достаточно, чтобы угодить любому вкусу, но в этом сезоне одну из первых скрипок играют джорты.

Джорты – это удлиненные (до середины бедра или колена) шорты из денима, не подшитые понизу. Выглядят джорты очень просто – как обрезанные джинсы-бойфренды, и в этом, наверно, их главная прелесть. Сегодня такая кажущаяся простота смотрится очень интересно и необыкновенно стильно. Свободные, не мешающие движениям джорты исключительно удобны и функциональны, а необработанные края штанин вкупе с прямым кроем визуально стройнят любые ноги.

Учитываем желания и параметры

Посадка джорт зависит от вашего желания – она может быть как высокой, так и низкой. Джорты на бедрах выглядят ничуть не хуже, чем джорты на талии. В этом сезоне модницы предпочитают джорты на бедрах, но признаемся честно, далеко не всем они идут. Например, если ноги не особенно длинные, или бедра, на ваш взгляд, широковаты – помните, что джорты все это способны подчеркнуть. Если вас это не смущает – носите смело. А уж при наличии тонкой талии не похвастаться ей, выбирая высокую посадку, просто невозможно.

примерьте летом ДЖОРТЫ

Клиент приходит в химчистку:

– Вот, полюбуйтесь на вашу работу!

– Не понимаю, на что вы жалуетесь, – удивляется заведующий. – Отличные шорты, ни одного пятнышка.

– Простите, но я сдавал в чистку брюки.

С чем носить джорты

Вариантов, с чем можно сочетать джорты, очень много. Ведь по сути, de facto, это джинсовые шорты. Однако, в отличие от шорт из денима, за счет длины джорты выглядят несколько более консервативно. Так, например, джорты прекрасно соседствуют с обувью на шпильке – с изящными мюли, босоножками и даже лодочками. Поэтому носить их не возбраняется даже в офис (при отсутствии очень строгого дресс-кода, разумеется). Обычные офисные блуза, рубашка, топ составят джортам отличную компанию. А не самый обычный – например, буклированный – жакет довершит образ, сделав его очень стильным. Конечно, обувь на шпильке – не единственный вариант. Само собой разумеется, идеально сочетается с джортами обувь в спортивном стиле и на плоском ходу: кеды, кроссовки, балетки и т.д. Прекрасно смотрятся джорты и с классической осенней обувью – как с ботильонами, так и с высокими сапогами. В прохладный вечер в пару к джортам можно надеть свободный джемпер или трикотажный кардиган, выглядит это очень стильно. Очень интересный и немного дерзкий образ создают с этими шортами ковбойские «казаки».

Светлана ИВАНОВА

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)

05.10 Простые чудеса. (12+)

05.55 «АНТОША РЫБКИН». (0+)

06.55 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)

07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)

10.30 Святой Дух. Фильм 2. (0+)

12.15 Простые чудеса. (12+)

13.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)

13.40, 14.05, 14.30 Монастырская кухня. (0+)

15.00 Восход победы. Курская буря. (0+)

15.55 Моя большая русская семья. (0+)

16.30 «БЕРЕМ ВСЕ НА СЕБЯ». (6+)

18.10 «ТАК И БУДЕТ». 1 серия. (16+)

СССР, 1979 г. В ролях: Наталья Варлей, Кирилл Лавров

19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)

21.30 Святой Дух. Фильм 3. (0+)

23.25 Русский мир. (12+)

00.30 День Патриарха. (0+)

00.45, 02.45 Лики Богородицы. Владимирская икона Божией Матери. (0+)

01.15 Преподобный Сергий Радонежский. Цикл: День Ангела. (0+)


01.45 Расскажи мне о Боге. (6+)

02.15 «Свое» с Андреем Даниленко. (6+)

03.15 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

5 июля
Седмица 5-я по Пятидесятнице. Глас 3.
Сщмч. Евсевия,
еп. Самосатского.



Мч. Албана Бригантианского. Мчч. Зинона и Зины. Мчч. Галактиона и Иулиани. Свт. Григория, митр. Валашского (Рум.). Сщмчч. Феодора и Гавриила диаконов.

Петров пост.

«Как разломанный водопровод не удержит в себе воды; так расшее око не удержит целомудренного ума».

Прп. Ефрем Сирий

7 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К Культура	СТС
 <p>22.00 «МАГОМАЕВ». (16+)</p> <p>05.00 Телеканал «Доброе утро» 09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами) 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+) 09.55 «Жить здорово!» (16+) 10.45 12.15 15.15 16.50 18.20 Информационный канал. (16+) 16.00 «Мужское / Женское». (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 19.50 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+) 21.00 «Время» 22.00 «МАГОМАЕВ». (16+) Муслим работает с новым ансамблем, вместе они записывают песню «Синяя вечность» и снимают первый в СССР музыкальный клип. Клип получает высокую оценку в Москве... 23.00 «Большая игра». (16+) 00.00 ПОДКАСТ.ЛАБ «Собрались с мыслями». (16+) 00.40 ПОДКАСТ.ЛАБ «Космические истории». (16+) 01.20 ПОДКАСТ.ЛАБ «Письма». (16+) 02.00 ПОДКАСТ.ЛАБ «Кот Шрёдингера». (16+) 02.40 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ «Пусть не говорят, пусть читают». (16+) 03.00 Новости 03.20 ПОДКАСТ.ЛАБ «Мелодии моей жизни». (16+) 04.00 ПОДКАСТ.ЛАБ «Легкие деньги». (16+)</p> <p>5 5-Й КАНАЛ</p> <p>05.00 «Известия». (16+) 05.25 «Живая история». (16+) 06.15 «ЧЕРНЫЙ ПЕС». (12+) Беларусь, 2018 г. Боевик. В ролях: Владимир Епифанцев, Карина Разумовская, Павел Делонг, Игорь Сигов, Павел Харланчук. 09.00 «Известия». (16+) 09.30 «ЧЕРНЫЙ ПЕС». (16+) 13.00 «Известия». (16+) 13.30 «ЧЕРНЫЙ ПЕС». (16+) 13.45 «ПАСЕЧНИК». (16+) 17.30 «Известия». (16+) 18.00 «СЛЕД». (16+) 22.20 «СВОИ-2». (16+) 23.10 «СВОИ-4». (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+) 00.30 «СЛЕД». (16+) 03.15 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)</p>	 <p>21.20 «ВСЁ КАК У ЛЮДЕЙ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)</p> <p>05.00 Утро России 09.00 Вести. Местное время 09.30 Утро России 09.55 О самом главном. (12+) 11.00 Вести 11.30 «60 минут». (12+) 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время 14.55 «СОФИЯ». (16+) Для строительства нового храма София приглашает в Москву итальянского архитектора Аристотеля Фиораванти. Вместе с итальянскими мастерами прибывает и брат Софии. София просит сеньора Фиораванти обучить русских делать обожжённый кирпич. 16.00 Вести 16.30 «Малахов». (16+) 17.30 «60 минут». (12+) 20.00 Вести 21.05 Вести. Местное время 21.20 «ВСЁ КАК У ЛЮДЕЙ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+) Под Междуреченском подростки-ныряльщики случайно обнаруживают на дне озера джип. В салоне останки мужчины и женщины. По заключению экспертов они были убиты и затоплены в 1997 году. 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+) 02.05 «РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ!» (12+) 03.55 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+) 04.43 Перерыв в вещании</p> <p>ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА</p> <p>05.10 13.45 04.30 «СНАЙПЕРЫ: ЛЮБОВЬ ПОД ПРИЦЕЛОМ». (16+) 07.00 «Сегодня утром». (12+) 09.00 13.00 19.00 Новости дня. (16+) 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+) 11.00 00.55 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+) 12.45 19.55 «По горячим следам». (16+) 13.25 18.50 «Специальный репортаж». (16+) 18.00 «Битва за Россию». (16+) 20.10 «Код доступа». (12+) 22.45 «Между тем» с Наталией Третьяковой. (12+) 23.15 «ТРЕВОЖНЫЙ МЕСЯЦ ВЕРЕСЕНЬ». (12+) 03.25 «Последняя миссия «Охотника». (12+)</p>	 <p>14.50 Город новостей</p> <p>06.00 «Настроение» 08.10 «Фактор БЕЗ опасности». (16+) 08.45 «КЛЕТКА ДЛЯ СВЕРЧКА». (12+) 10.40 «Михаил Козаков. Почти семейная драма». (16+) 11.30 События 11.50 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. ГРАФСКИЙ ПАРК». (12+) 13.35 «Мой герой». (12+) 14.30 События 14.50 Город новостей 15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+) 17.00 «Фактор БЕЗ опасности». (16+) 17.35 «Петровка, 38». (16+) 17.50 События 18.10 «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЁТ». (16+) 22.00 События 22.40 «10 самых...» (16+) 23.10 «Дорогие товарищи. Хозяйка культуры». (16+) 00.00 События. 25-й час 00.30 «Петровка, 38». (16+) 00.45 Прощание. (16+) 01.30 «Прототипы. Остап Бендер». (16+) 02.10 «Дворцовый переворот-1964». (12+) 02.50 «Петровка, 38». (16+) 03.05 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+) 04.35 «Михаил Козаков. Почти семейная драма». (16+) 05.15 «Мой герой». (12+) 05.55 Перерыв в вещании</p> <p>ОТР ОТР</p> <p>06.00 «Очень личное». (12+) 06.40 18.05 «ДОЛГий ПУТЬ ДОМОЙ». (12+) 07.30 11.00 17.00 «Календарь». (12+) 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 13.00 14.00 15.00 19.00 Новости 08.05 08.35 09.05 09.35 13.10 14.05 19.20 ОТражение 10.10 11.25 22.45 «МАРЬИНА РОЩА». (12+) 12.15 «Свет и тени». (12+) 12.45 «Отчий дом». (12+) 15.10 «ПРОЩАЙ, ШПАНА ЗАМОСКВОРЕЦКАЯ». (16+) 16.50 «Про Сидорова Вову». (12+) 17.35 «Сделано с умом». (12+) 21.00 «НАНКИНСКИЙ ПЕЙЗАЖ». (16+) 00.20 ОТражение. Главное</p>	 <p>08.25 «ЛЕСНИК». (16+)</p> <p>05.00 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+) 08.00 «Сегодня» 08.25 «ЛЕСНИК». (16+) 10.00 «Сегодня» 10.35 «ЛЕСНИК». (16+) 13.00 «Сегодня» 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «СКОРЫЯ ПОМОЩЬ». (16+) Кулыгин возвращается на работу. Приходит Раины анализы - у нее нет СПИДа. Бригаду Ломгина вызывают к девушке с вагинальным кровотечением и рвотой. 16.00 «Сегодня» 16.45 «ЗИМОРОДОК». (16+) Когда Суна, Сейран и Ферит возвращаются после веселья, они видят Пелин в спальне Ферита и Сейран. Асуман не нравится присутствие Суны в доме. 19.00 «Сегодня» 20.00 «ПАЗЛ». (16+) Фирсова докладывает Власову о ходе расследования и открывает информацию о руководителе ОПГ. 22.10 «МЕДИАТОР». (16+) 23.35 «Сегодня» 00.00 «МЕДИАТОР». (16+) 00.30 «Основано на реальных событиях». (16+) 01.35 «ГОНЧИЕ». (16+) 04.30 «Военно-исторические маршруты». (16+)</p> <p>МОСКВА24 МОСКВА 24</p> <p>06.30 «Утреннее вещание». (16+) 11.00 11.35 12.00 12.30 13.00 14.00 14.35 15.00 15.30 16.00 17.00 17.35 18.00 19.00 19.30 20.00 21.00 21.40 22.00 22.25 23.00 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 «Новости». (16+) 11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+) 12.45 15.45 18.25 «Время новых». (12+) 13.40 16.50 20.50 00.45 01.45 03.45 «Сити». (12+) 13.45 16.45 01.40 «Доктор 24». (12+) 18.15 «Интервью». (12+) 18.35 «Жизнь в большом городе». (12+) 21.20 23.40 04.35 «Московский патруль». (16+) 23.15 «Рейд 112». (16+) 00.10 «Ночью Сити». (18+) 00.50 «Ночью техно». (12+)</p>	 <p>11.15 Цвет времени</p> <p>06.30 07.30 10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры 06.35 «Пешком...» 07.00 Легенды мирового кино 07.35 «Леди Сапиенс» 08.25 «Жизнь и судьба» 08.45 «ВЫШЕ РАДУГИ» 10.15 «Наблюдатель» 11.15 Цвет времени 11.25 00.15 «СПРУТ» 12.45 «Земля людей» 13.15 «Фабрика времени» 14.15 «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ» СССР, 1971 г. Социальная драма. В ролях: Леонид Галлис, Людмила Зайцева, Лев Прыгунов. Профессор Шостенко не только научный руководитель научно-исследовательского медицинского института, но и хирург. 16.30 «Влюбленные в Россию» 17.15 01.20 Мастера исполнительского искусства. Юджа Ванг 18.45 «Доживем до понедельника». Счастье - это когда тебя понимают 19.45 Письма из провинции Свияжской. Концерт в Большом зале Московской консерватории, 1986 год 20.15 Юбилей Тамары Свияжской. Концерт в Большом зале Московской консерватории, 1986 год 21.10 «Тамара Свияжская. Сцены из жизни» 21.40 Спектакль «Кто боится Вирджинии Вульф?» 03.00 Перерыв в вещании</p> <p>360° ПОДМОСКОВЬЕ</p> <p>05.00 07.00 15.00 «Новости МО» 06.00 04.20 «Публицистическая программа». (12+) 06.30 13.40 14.10 15.35 16.40 17.10 «Внимание! Еда!» 06.50 18.10 «Наставники». (12+) 08.00 09.00 11.30 12.00 14.00 16.00 17.00 18.00 20.00 21.00 «Новости 360» 08.05 09.05 21.05 «Армагеддон». (12+) 10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+) 11.05 11.40 «Быстрые деньги» 12.30 «Есть идея!» (12+) 13.00 «Викторина 360». (0+) 14.30 23.45 «Погода». (16+) 15.10 01.10 «Кругосветка по Подмосковию». (12+) 16.10 «Охлобыстин в Подмосковию». (12+) 17.30 «Маршрут построен» 18.30 «Город с историей». (12+) 20.10 «Жеребцова и точка» 22.00 «Шестое чувство». (12+)</p>	 <p>06.30 «Простоквашино». (0+)</p> <p>06.00 Ералаш. (0+) 06.30 «Простоквашино». (0+) 07.25 «БАХУБАЛИ. РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (16+) 10.40 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (12+) 12.45 «ЛЕСНОЙ РАЗБОЙНИК». (0+) 15.00 ПРЕМЬЕРА! «КАК СТАТЬ ВИКИНГОМ». (12+) Швеция, 2018 г. Приключенческий фильм. В ролях: Эллен Мэттссон, Фредерик Нилссон. Хромой сирота Хальвдан живёт в деревне викингов. Его единственный друг - кузнец Бьёрн, который заботится о сироте с тех пор, как отец Хальвдана ушёл в море. 17.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+) 20.00 ПРЕМЬЕРА! «ОТПЕТЫЕ НАПАРНИКИ». (16+) Гонконг - Китай - США, 2016 г. Комедийный боевик. В ролях: Джеки Чан, Джонни Ноксвилл. Детектив Бенни Чан идёт по следу известного преступника Виктора Вонга. 22.15 «ШУТКИ В СТОРОНУ-2. МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+) 00.35 «МАЛЕНЬКИЙ ВОИН». (6+) 02.15 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ». (16+) 03.45 «6 кадров». (16+) 05.10 «Мультфильмы». (6+) 05.50 Ералаш. (0+)</p> <p>МОСКВА. ДОВЕРИЕ</p> <p>06.05 02.25 Мой район. Энциклопедия. (12+) 06.30 07.50 00.20 «Мой район. Навигатор». (16+) 06.40 «Программа наших передач». (12+) 07.25 «Это было смешно» 08.05 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-3». (16+) 09.45 «Тайны нашей эстрады» 10.15 «Тайны кино». (12+) 11.05 20.00 «КОНЕЦ ОПЕРАЦИИ «РЕЗИДЕНТ». (12+) 13.35 22.20 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ». (6+) 15.05 «ПУТИ И СУДЬБЫ». (16+) 16.35 «Мой район». (12+) 17.35 Звёзды советского экрана. (12+) 18.05 00.30 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)</p>

● Сериалы ● Фильмы (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет
 В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.
 Телепрограмма и фотоназвания предоставлены компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «ЧИСТАЯ КОЖА». (16+)</p> <p>05.00 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>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>20.00 «ЧИСТАЯ КОЖА». (16+) Великобритания, 2012 г.</p> <p>22.05 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «ЗОНА 414». (18+)</p>	<p>21.00 «ПОЧКА». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023». (16+)</p> <p>08.30 «Битва пикников». (16+)</p> <p>09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>17.00 «ТАЙНА ПРОПАВШЕЙ ДЕРЕВНИ». (16+) Татьяна и Алексей прорабатывают версию с НЛО. Пытаюсь искать пришельцев в деревне, они несколько раз выходят на ложный след...</p> <p>21.00 «ПОЧКА». (16+)</p> <p>22.00 «ПРАБАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)</p> <p>23.55 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2». (16+)</p> <p>01.30 «Импровизация. Команды». (18+)</p> <p>02.40 «Импровизация. Команды. Дайджест». (18+)</p> <p>03.30 «Шоу «Студия Союз». (18+)</p> <p>05.05 «Импровизация». (16+)</p>	<p>20.00 «ПЛАН ПОБЕГА-2». (16+)</p> <p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.15 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Охотники за привидениями. (16+)</p> <p>14.30 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>15.30 Гадалка. (16+)</p> <p>17.15 «Слепая». (16+)</p> <p>19.00 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>20.00 «ПЛАН ПОБЕГА-2». (16+) Китай, США, 2018 г. Фантастика. В ролях: Сильвестр Сталлоне, Дэйв Батиста. В одной из чеченских тюрем находятся заложники. Это новая современная тюрьма «Аид»...</p> <p>22.00 «ИСТОРИК». (16+)</p> <p>00.00 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)</p> <p>01.00 «Знахарки». (16+)</p> <p>04.00 «Любовницы Великих». (16+)</p> <p>05.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>07.15 Дорожные войны. (16+)</p> <p>06.00 Идеальный ужин. (16+) Пятеро участников ходят друг к другу в гости на званый ужин, где пробуют блюда, приготовленные хозяином вечера. На кону - звание самого гостеприимного хозяина и денежный приз.</p> <p>06.40 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>07.15 Дорожные войны. (16+)</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>10.30 «СОЛДАТЫ-13». (12+)</p> <p>16.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>20.00 Решала. (16+) Каждый день тысячи россиян становятся жертвами аферистов. О подобных преступлениях редко заявляют в полицию, а те, которые все-таки попадают в сводки, раскрыть почти невозможно.</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.45 Решала. (16+)</p> <p>05.10 Идеальный ужин. (16+)</p>	<p>22.30 Профессиональный бокс</p> <p>06.00 14.20 «Спортивный интерес». (12+)</p> <p>06.30 Что по спорту? (12+)</p> <p>07.00 10.00 12.55 14.50 22.25 02.40 Новости</p> <p>07.05 16.10 17.40 19.10 22.00 00.30 Все на Матч!</p> <p>10.05 12.35 05.15 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.25 01.10 «Спортивный век». (12+)</p> <p>11.25 Смешанные единоборства. 3. Магомедшарипов - К. Каттар. А. Волков - Г. Харди. UFC. (16+)</p> <p>13.00 «Есть тема!»</p> <p>14.55 16.25 17.55 Пляжный футбол. OLIMPBET Чемпионат России. Женщины. Прямая трансляция</p> <p>19.30 Баскетбол 1x1. Лига Ставок. В1ВОХ. Прямая трансляция</p> <p>22.30 Профессиональный бокс. Б. Абакаров - Ш. Тернер. Прямая трансляция</p>	<p>14.40 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>06.30 05.05 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.30 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.35 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.45 23.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.00 00.30 «Порча». (16+)</p> <p>13.30 00.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.05 01.20 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.40 01.45 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>15.15 «НЕЛЮБОВЬ». (16+) Россия, 2015 г. Мелодрама. В ролях: Антон Макарский, Ирина Иванова, Максим Сарпов, Анастасия Куимова. Тамара всегда считала старшую дочь Динку главной ошибкой в своей жизни...</p> <p>19.00 «СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА». (16+)</p> <p>02.10 «САШИНО ДЕЛО». (16+)</p>	

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
ДОМАШНИЙ ПОВАР
КУРИЦА НА ЗАВТРАК, ОБЕД И УЖИН

125 рецептов

ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

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

12+ РЕКЛАМА

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON ozon.ru¹

WILDBERRIES wildberries.ru²

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

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

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

НОВЫЕ ЗУБЫ ЗА 10 ДНЕЙ

Многие пациенты боятся лечить зубы, а уж тем более их обтачивать. Но современные технологии позволяют не прибегать к обточке зубов. Что в таких случаях предлагают в «Верастоме»? Отвечает главный врач клиники «Верастом», доктор стоматологии высшей категории, ортопед БЕЛИКОВ Сергей Александрович.

– Специалисты нашей клиники восстанавливают утраченные зубы при помощи мягких протезов, не требующих обточки, всего за 10 дней. Также предлагается услуга вантового протезирования, когда отсутствующие зубы крепятся к соседним по швейцарской технологии. Это проводится без депульпирования и препарирования зубов. Для взыскательных пациентов мы предлагаем бескаркасную керамику, которая по своей эстетике не отличается от своих зубов и биосовместима со слизистой. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародонтитом.

– **А как можно помочь этим пациентам?**

– Наша клиника предлагает разнообразные услуги. Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение. Также проводим инновационную процедуру ПЛАЗМОЛИФТИНГА для укрепления кости и десны. Сейчас на эти процедуры идет **АКЦИЯ – СКИДКА 50%***. Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. В-третьих, делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе и оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов. В-четвертых, для пациентов, у которых уже есть отсутствующие зубы, проводим установку имплантатов абсолютно безболезненно за 1 час. Причем пародонтит – не противопоказание, ведь наши пациенты проходят специальный курс лечения у врача пародонтолога на швейцарских аппаратах. А для самых требовательных пациентов мы предлагаем щадящее исправление прикуса элайнерами, лечение под микроскопом, а также пломбы будущего из сверх прочной керамики! Кроме этого, в клинике «Верастом» проводится **ранняя диагностика рака полости рта на специальном аппарате**. Приглашаем всех пройти бесплатную консультацию с дентальной камерой!

УСИЛЕННЫЕ МЕРЫ САНИТАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ! ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА!

VERASTOM ст. м. «Коньково»,
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ клиника ул. Островитянова, д. 9

Тел.: 8 (499) 737-30-77, 8 (985) 226-00-15,
8 (499) 737-30-76 www.verastom.ru

* О подробностях акции и сроках ее проведения вы можете узнать по нашим телефонам или у нас на сайте.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама
Лиц. ЛО-77-01-004192
от 20.09.2011 г.

ПЕРВЫЙ



10.45 Информационный канал. (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
 09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
 09.55 «Жить здорово!» (16+)
 10.45 12.15 15.15 16.50 Информационный канал. (16+)
 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)
 19.45 «Поле чудес». (16+)
 21.00 «Время»
 21.45 Премьера. Ежегодная церемония вручения премии «Шансон года-2023». (12+)
 00.10 ПОДКАСТЛАБ «20 лет спустя». (16+)
 00.50 ПОДКАСТЛАБ «Неформат». (16+)
 01.35 ПОДКАСТЛАБ «Креативные индустрии». (16+)
 02.15 ПОДКАСТЛАБ «Произвольная программа». (16+)
 02.55 ПОДКАСТЛАБ «Антропология». (16+)
 03.30 ПОДКАСТЛАБ «Гори огнем». (16+)
 04.05 ПОДКАСТЛАБ «АстроУмные». (16+)
 04.40 ПОДКАСТЛАБ «Психика». (16+)
 05.15 ПОДКАСТЛАБ «Космические истории». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 «Известия». (16+)
 05.25 «ПАСЕЧНИК». (16+)
 06.55 «ЛВЬИНАЯ ДОЛЯ». (12+)
 09.00 «Известия». (16+)
 09.30 «ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ». (16+)
 Россия, 2013 г. Боевик.
 В ролях: Алексей Комашко, Дмитрий Миллер, Валерия Ланская, Елена Дудина, Вадим Рябинин.
 «Известия». (16+)
 13.00 «ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ». (16+)
 13.45 «ПАСЕЧНИК». (16+)
 17.30 «Известия». (16+)
 18.00 «СЛЕД». (16+)
 23.10 «Светская хроника». (16+)
 00.10 Они потрясли мир. (12+)
 01.45 «СВОИ-2». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



09.00 Вести. Местное время

05.00 Утро России
 09.00 Вести. Местное время
 09.30 Утро России
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.30 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.40 Вести. Местное время
 15.05 «Гиена Европы». (16+)
 В сентябре 1940 года в Варшаве немцы провели торжественный парад. Гитлеровская Германия отмечала первую годовщину со дня покорения Польши.
 16.00 Вести
 16.30 Прямой эфир. (16+)
 17.30 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 21.15 Вести. Местное время
 21.30 «Удивительные люди. Лучшее». (12+)
 Сегодня телезрителей вновь удивят братья-богатеры Варданян; погрузчик-виртуоз Олег Антошкин; человек-калькулятор Руслан Сафаров; обладательница невероятной тактильной памяти Алена Кривоzub и другие.
 23.40 «ЛЕГЕНДА №17». (6+)
 Россия, 2012 г. Спортивная драма. В ролях: Данила Козловский, Олег Меньшиков.
 История побед и поражений великого хоккеиста Валерия Харламова, который стал легендой ещё при жизни.
 02.00 «КУДА УХОДЯТ ДОЖДИ». (12+)
 04.59 Перерыв в вещании

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

06.10 «СНАЙПЕРЫ: ЛЮБОВЬ ПОД ПРИЦЕЛОМ». (16+)
 08.40 09.20 «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...» (12+)
 09.00 13.00 19.00 Новости Россия, 2013 г.
 11.00 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
 12.45 «По горячим следам». (16+)
 13.25 «Специальный репортаж». (16+)
 14.05 «ЗОЛОТАЯ МИНА». (12+)
 16.55 19.45 «КОМАНДА 8». (16+)
 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
 23.00 Музыка+. (12+)
 00.15 «ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)

ТВУ ТВЦ



06.00 «Настроение»

06.00 «Настроение»
 08.00 «Фактор БЕЗ опасности». (16+)
 08.30 «ВОПРЕКИ ОЧЕВИДНОМУ». (12+)
 11.30 СОБЫТИЯ
 11.50 «ВОПРЕКИ ОЧЕВИДНОМУ». (12+)
 12.30 «ПРОГУЛКИ СО СМЕРТЬЮ». (12+)
 14.30 События
 14.50 Город новостей
 15.00 «ПРОГУЛКИ СО СМЕРТЬЮ». (12+)
 17.00 «Фактор БЕЗ опасности». (16+)
 17.35 «Петровка, 38». (16+)
 17.50 События
 18.10 «РОКОВОЕ SMS». (12+)
 Россия, 2018 г. Детективная мелодрама. В ролях: Э. Болгова, О. Филиппова, Н. Иванов, Н. Тарасов, Е. Воловченко, Е. Симаходская, И. Соколовский.
 Красавец и плейбой Андрей когда-то был влюблен в Ольгу, но теперь они - лучшие друзья. Вот только её мужу Никите в это трудно поверить.
 20.00 «ПАРИЖСКАЯ ТАЙНА». (12+)
 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой «Приют комигрантов». (12+)
 23.00 «ЖЕНАТЫЙ ХОЛОСТЯК». (12+)
 02.00 «МЕСТЬ НА ДЕСЕРТ». (12+)
 05.00 «Петровка, 38». (16+)
 05.15 «Свадьба и развод». (16+)

ОТР ОТР

06.00 «На приёме у главного врача». (12+)
 06.40 «ДОЛГИЙ ПУТЬ ДОМОЙ». (12+)
 07.30 11.00 17.00 «Календарь». (12+)
 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 13.00 14.00 15.00 19.00 Новости
 08.05 08.35 09.05 09.35 13.10 14.05 19.20 ОТражение
 10.10 18.05 «Хомо Сапиенс: История вида». (12+)
 11.30 «РАССЛЕДОВАНИЕ». (12+)
 12.40 «Хроники быта». (6+)
 15.10 «НАНКИНСКИЙ ПЕЙЗАЖ». (16+)
 16.45 «Жил-был пёс». (0+)
 17.35 «Книжные аллеи». (12+)
 21.00 «СВАДЬБА». (16+)
 23.00 «СВИСТУНЫ». (18+)
 00.40 «ОНО». (18+)

НТВ НТВ



08.25 «ЛЕСНИК». (16+)

04.55 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.35 «ЛЕСНИК». (16+)
 13.00 «Сегодня»
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
 У матери Раи после визита Эллы случается сердечный приступ. Раю с Кулыгиным отвозят ее в больницу.
 16.00 «Сегодня»
 16.45 «ЗИМОРОДОК». (16+)
 Сейран удивляет условие, выдвинутое Ферит для спасения Суны. Утром они вместе идут в дом Казыма и уговаривают Суну бежать. Поколебавшись, она соглашается.
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «ПАЗЛ». (16+)
 В своей камере находят мертвым одного из задержанных по делу ОПГ, Онушкина. Алина назначает встречу Богдану, чтобы передать компромат на Круглова в обмен на деньги и загранпаспорта для себя и своего партнера.
 00.20 «Авторитеты». (16+)
 01.15 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
 01.30 «Квартирный вопрос». (0+)
 02.35 «ГОНЧИЕ». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

06.00 «Утреннее вещание». (16+)
 11.00 11.35 12.00 12.30 13.00 14.00 14.35 15.00 15.30 16.00 17.00 17.35 18.00 19.00 19.30 20.00 21.00 21.40 22.00 22.25 23.00 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 «Новости». (16+)
 11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)
 12.45 15.45 18.25 «Время новых». (12+)
 13.40 16.50 20.50 00.45 01.45 03.45 «Сити». (12+)
 13.45 16.45 01.40 «Доктор 24». (12+)
 18.15 «Интервью». (12+)
 18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)
 21.20 23.40 04.35 «Московский патруль». (16+)
 23.15 02.35 «Рейд 112». (16+)
 00.10 «Ночью Сити». (18+)
 00.50 «Ночью техно». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



12.45 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным

06.30 07.30 10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
 06.35 «Пешком...»
 07.00 Легенды мирового кино
 07.35 «Колонна для Императора»
 08.25 «Жизнь и судьба»
 08.45 «ПРО КОТА...»
 10.15 «Наблюдатель»
 11.10 Цвет времени
 11.20 «СПРУТ»
 12.45 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
 «Леди Сапиенс»
 13.25 «КОГДА МНЕ БУДЕТ 54 ГОДА»
 СССР, 1989 г. Драма.
 В ролях: Людмила Давыдова, Александр Хочинский.
 Лида, добрый и отзывчивый человек, вырастила своего младшего брата и одна воспитывает дочь.
 «Первые в мире»
 15.50 Спектакль «Арктур - гончий пес»
 17.15 00.55 Мастера исполнительского искусства. Иван Фишер
 18.00 «Забытое ремесло»
 18.15 «Нина Дорлиак. Высокие ноты»
 19.00 «Смехоностальгия»
 19.45 01.40 «Искатели»
 20.35 Линия жизни
 21.30 «КУРЬЕР»
 22.55 «Роман в камне»
 23.20 «ДОРОГА НА БАЛИ»
 02.25 «Что там, под маской?». «Дочь великана»
 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 07.00 15.00 «Новости МО»
 06.00 04.20 «Публицистическая программа». (12+)
 06.30 13.40 14.10 15.35 16.40 17.10 «Внимание! Еда!»
 06.50 18.10 «Наставники». (12+)
 08.00 09.00 11.30 12.00 14.00 16.00 17.00 18.00 20.00 21.00 «Новости 360»
 08.05 09.05 20.10 21.05 «Армагеддон». (12+)
 10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)
 11.05 11.40 «Быстрые деньги»
 12.30 «Есть идея!» (12+)
 13.00 «Викторина 360». (0+)
 14.30 23.45 «Погода». (16+)
 15.10 «Маршрут построен»
 16.10 01.10 «Кругосветка по Подмосковию». (12+)
 17.30 «Поездка со вкусом»
 18.30 «Город с историей». (12+)
 22.00 00.25 «Подмосковные игрушки». (12+)
 22.50 «Шестое чувство». (12+)

СТС СТС



09.00 Премьера! Статья шефом. (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
 06.30 «Простоквашино». (0+)
 07.15 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
 08.00 Взрослым не понять. (12+)
 09.00 Премьера! Статья шефом. (16+)
 11.10 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
 США - Ирландия, 2008 г.
 Комедия. В ролях: Ума Турман, Колин Фёрт, Джеффри Дин Морган, Сэм Шепард, Линдсей Слоун, Ник Сэндоу.
 У Эммы своё популярное радишоу и готовящаяся к выходу в свет новая книга. Она умна, серьёзна и точно знает, о чём говорит, давая женщинам советы, как найти свою любовь, не тратя при этом время и деньги на «недостойных мужчин».
 13.00 Уральские пельмени. (16+)
 14.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
 23.00 Премьера! КликКлак шоу. (16+)
 00.00 Премьера! Обратный отсчёт. (16+)
 01.05 Обратный отсчёт. (16+)
 02.00 КликКлак шоу. (16+)
 02.50 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ». (16+)
 04.20 «6 кадров». (16+)
 05.10 «Мультфильмы». (6+)
 05.50 Ералаш. (0+)
 06.15 08.00 00.50 «Мой район. Навигатор». (16+)
 06.25 «Москва на все времена». (12+)
 06.55 07.15 Мой район. Энциклопедия. (12+)
 07.35 «Это было смешно»
 08.10 «ПУТИ И СУДЬБЫ». (16+)
 09.40 «Тайны нашей эстрады». (12+)
 10.05 «Юмор на все времена». (12+)
 10.55 20.00 «ДВОЙНОЙ КАПКАН». (12+)
 13.20 22.20 «ДЕЖА ВЮ». (16+)
 15.10 «ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ». (12+)
 16.50 «Кинодача». (12+)
 17.40 Звёзды советского экрана. (12+)
 18.05 01.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)

REN	TNT	ТВ-3	че!	Матч!	ДОМАШНИЙ
<p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p> <p>05.00 18.00 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>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>20.00 «СМЕРТНЫЙ ПРИГОВОР». (16+)</p> <p>22.05 «ОДИН ПУТЬ». (16+)</p> <p>00.00 Соль. (16+)</p> <p>00.55 «S.W.A.T.: СПЕЦНАЗ ГОРОДА АНГЕЛОВ». (16+)</p> <p>02.55 «ПРОПАВШАЯ». (16+)</p>	<p>09.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023». (16+)</p> <p>09.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.30 «ДЕНЬ ГОРОДА». (16+)</p> <p>18.15 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЖИКИ». (16+)</p> <p>Россия, 2022 г. Криминальная комедия. В ролях: Михаил Трухин, Максим Лагашкин, Екатерина Стулова. Кто не мечтает о своей квартире, да ещё в центре города? Две заурядные семейные пары - не исключение.</p> <p>20.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>23.00 «Галустян плюс». (16+)</p> <p>00.00 «БОЛЬШОЙ ПАПА». (12+)</p> <p>01.40 «Импровизация. Команды. Дайджест». (18+)</p> <p>02.30 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>03.20 «Шоу «Студия Союз». (16+)</p> <p>04.50 «Импровизация». (16+)</p>	<p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.15 Секреты здоровья. (16+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Гадалка. (16+)</p> <p>14.30 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>15.30 Врачи. (16+)</p> <p>16.45 «Слепая». (16+)</p> <p>19.00 «Вернувшиеся. (16+)</p> <p>20.00 «ПОСЛЕДНИЙ РЕЙС». (16+)</p> <p>Германия, США, 2022 г. Триллер. В ролях: Жюльет Бинош, Фрэнк Грилло, Хала Финли. Салли - дальнобойщица. Она проводит свои дни в дороге, перевоза грузы в огромном трейлере.</p> <p>22.30 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЗОВ». (16+)</p> <p>00.15 «СИНДРОМ». (16+)</p> <p>02.00 Мистические истории. (16+)</p>	<p>08.15 «БЛИЗНЕЦЫ-ДРАКОНЫ». (12+)</p> <p>06.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>06.45 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>07.10 Дорожные войны. (16+)</p> <p>08.15 «БЛИЗНЕЦЫ-ДРАКОНЫ». (12+)</p> <p>Гонконг, 1991 г. Комедийный боевик. В ролях: Джеки Чан, Мэгги Чун. Джеки Чан исполняет сразу две роли - двух абсолютно одинаковых близнецов, разлученных при рождении и оказавшихся в разных семьях и по разные стороны Тихого океана.</p> <p>10.30 «СОЛДАТЫ-13». (12+)</p> <p>16.30 Утилизатор. (16+)</p> <p>19.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>22.00 «МЛАДЕНЕЦ НА 30 000 000». (12+)</p> <p>00.45 «БЛИЗНЕЦЫ-ДРАКОНЫ». (12+)</p> <p>02.45 «+100500». (18+)</p> <p>05.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>05.50 Утилизатор. (16+)</p>	<p>09.45 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (0+)</p> <p>06.00 14.20 «Спортивный интерес». (12+)</p> <p>06.30 Матч! Парад. (16+)</p> <p>07.00 09.40 12.55 14.50 22.30 02.40 Новости.</p> <p>07.05 14.55 17.30 19.10 21.45 Все на Матч!</p> <p>09.45 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (0+)</p> <p>10.05 «Небесная грация». (0+)</p> <p>10.25 01.10 «Спортивный век». (12+)</p> <p>11.25 12.15 22.35 Смешанные единоборства. UFC. (16+)</p> <p>12.35 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>13.00 «Есть тема!»</p> <p>15.30 Смешанные единоборства. ONE FC. Прямая трансляция</p> <p>17.55 19.25 пляжный футбол. OLIMPBET Чемпионат России. Женщины. 1/4 финала. Прямая трансляция</p> <p>20.40 Автоспорт. Российская Дрифт серия. Гран-при 2023. (0+)</p> <p>00.10 «Вы это видели». (12+)</p>	<p>12.45 «Порча». (16+)</p> <p>06.30 04.10 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.20 03.20 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.20 01.40 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.30 22.45 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.45 23.55 «Порча». (16+)</p> <p>13.15 00.20 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.50 00.45 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.25 01.15 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>15.00 «ЕЁ СЕКРЕТ». (16+)</p> <p>Россия, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Филипп Бледный, Анастасия Митражик, Александр Намумов, Ирина Чериченко. Игорь - молодой перспективный юрист, делающий первые шаги по завоеванию Москвы.</p> <p>19.00 «ПЛОХАЯ ДОЧЬ». (16+)</p> <p>05.45 «ИСТЕРЗАННАЯ». (16+)</p>

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 3 ПО 9 ИЮЛЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Звезды советуют Овнам учиться самостоятельно справляться со стрессом. Проявляйте свои лучшие качества и гасите эмоции. Поэтому, если в чем-то получите отказ, не сетуйте на чужой эгоизм. Просто проанализируйте свои прошлые ошибки и скорректируйте планы.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Львы, как всегда, активны. Из-за этого кто-то захочет перетянуть вас на свою сторону. Избегайте конфликтов, постарайтесь занять нейтральную позицию. А еще исключите общение с «тяжелыми» людьми. В любой ситуации оставайтесь на позитиве.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
У Стрельцов замечательное время для общения с друзьями. Вы редко отдыхаете в шумных компаниях, сейчас вам как раз пойдет на пользу общение со многими людьми. Вам решать, отправиться на вечеринку или устроить ее у себя дома.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Звезды предупреждают Водолеев от конфликтов. Не считайте их просьбы, а порой и требования к вам назойливыми, лишними и даже чрезмерными. Соблюдайте такт и понимание. На работе важные дела ждать не станут, запаситесь силами и терпением и займитесь ими.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Благодаря ответственности и творческому подходу к делу Тельцы способны укрепить свой авторитет, наладить отношения с руководством и улучшить материальное положение. Однако стоит относиться с осторожностью к новым знакомствам. Возможны неловкие ситуации.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Девы всегда и во всем будут чувствовать поддержку близких. Если позволите, они с радостью разделят ваши хлопоты. Не отталкивайте руку помощи. Дорожите заботой близких. Эта неделя наполнена энергией взаимопонимания и взаимовыручки.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Близнецам не стоит переживать из-за пустяков. Отпустите старые обиды и откройте свою душу позитивным мыслям. Хорошее время для строительства планов. Но главное – ставьте перед собой реальные цели. Выделите себе время и займитесь оздоровительными процедурами.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Займитесь рутинными делами. Спокойное следование намеченным планам без лишней суеты поможет вам привести мысли в порядок и не отвлекаться на раздражающие факторы. Стремитесь бывать на природе, больше двигайтесь и правильно питайтесь.

РАК (22.06 – 22.07)
У Раков возможны проблемы со здоровьем на фоне стресса. Чрезмерная активность может сыграть с вами злую шутку. Постарайтесь уделить время отдыху и любимому занятию. Семья будет поддерживать вас во всех начинаниях. Смело обсуждайте с близкими накопившиеся вопросы.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Скорпионам звезды советуют больше отдыхать. Хорошо, с пользой проведенное время не только лечит душевные раны, но и помогает настроиться на позитив. Гуляйте, наслаждайтесь природой. Заботьтесь о здоровье. Не забывайте о витаминах и натуральных продуктах.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Звезды советуют Козерогам завершить начатое дело, и для этого надо будет проявить активность. Избегайте незаконченных дел. Если близкие или коллеги попросят помощи, не отказывайте. Но помните, что после напряженной работы должен быть хороший отдых.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Забота о близких должна занимать Рыб больше всего. В этот период родные особенно нуждаются в вашей помощи. Ваше сердечное отношение и доброта станут значимой поддержкой. Но и вы получите позитив и удовлетворение от общения с близкими.

ЗАМУЧИЛИ ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ И НЕДЕРЖАНИЕ? ВЫХОД ЕСТЬ!

до 15 июля ПЕНСИОНЕРАМ -20%

UROSTIMOL

Частое мочеиспускание вызывают следующие заболевания мочеполовой системы:

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

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

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

УРОСТИМОЛ – ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

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

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 3 ПО 9 ИЮЛЯ

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.35 «ТЕНИ ИСЧЕЗАЮТ В ПОЛДЕНЬ». (12+) СССР, 1973 г. На фоне разрывающих страну переломных событий...

VIJU TV1000

05.40 «АЛЕКС И ЭММА». (16+) 07.20 «ХОТЬ РАЗ В ЖИЗНИ». (16+) 09.15 «ПРОШЛОЙ НОЧЬЮ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Смешарики». «Чуч-Мяуч», «Бодо Бородо». Мультсериалы. (6+)

ДОМ КИНО

05.55 «Полное погружение». Мультфильм. (6+) 07.15 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.35 «КАЖДЫЙ БОЖИЙ ДЕНЬ». (18+) 03.05 «ЗАПРЕТНАЯ КУХНЯ». (12+) 04.25 «ГОД В ПОРТУ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

07.30 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ! СВИДАНИЕ НА БАЛИ». (16+) 09.20 «ПОСЛЕ ТЕБЯ». (16+) 11.25 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.55 «УБОЙНЫЙ ФУТБОЛ». (16+) 03.15 «НОЧЬ В РОКСБЕРИ». (18+) 04.45 «СБРОСЬ МАМУ С ПОЕЗДА». (12+)

РОДНОЕ КИНО

00.25 «КОРОЛЕВА МАРГО». (12+) 01.20 «ЛЕТО РЯДОВОГО ДЕДОВА». (12+)

РУССКИЙ РОМАН

07.10 «АНГЕЛ В СЕРДЦЕ». (16+) 11.05 «РАЗОРВАННЫЕ НИТИ». (12+) 14.10 «ВСЕ О ЕГО БЫВШЕЙ». (12+)

CINEMA

07.35 «СВЯТЫМ ТУТ НЕ МЕСТО». (18+) 09.20 «ЛЕГКОЕ ПОВЕДЕНИЕ». (16+)

red .RED

06.00, 06.20, 06.40, 07.05, 17.30, 17.55 Путешествие по Западной Австралии. (16+)

РЕТРО

06.05 «ГОДЕН К НЕСТРОЕВОЙ». (12+) 07.20 «ДЕРЕВЕНСКИЕ КАНИКУЛЫ». (12+)

суббота! СУББОТА!

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

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+) 09.00, 09.30 «ШИРОКА РЕКА». (16+)

CTC LOVE

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

TV 21 BEK

07.00, 15.00, 23.00 «9 ДНЕЙ И ОДНО УТРО». (16+) 08.35, 16.35, 00.35 «АФЕРА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

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

ПОБЕДА

04.40 «Путь к Победе». (16+) 05.40 «ТАНКИ». (16+) 07.00 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 «Простоквашино». Мультсериал. (12+)

Ю

05.45 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

05.45 В поисках утраченного искусства. (12+)

HISTORY

06.00, 06.55 Дневники великой войны. (16+)

VIJU HISTORY

07.50 100 чудес света. (16+)

ДОКТОР

06.00, 12.45, 18.05, 23.50 О самом главном. Что важно знать о крупах. (12+)

УСАДЬБА

08.35 Квас. (12+) 08.50 Фитоаптека. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.00, 06.15, 07.20, 11.55, 12.05, 13.15, 18.40, 18.55, 20.00, 00.35, 00.45, 01.50 Давай зарушимся! (12+)

ЖИВИ!

00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.00 Самая полезная программа. (16+)</p> <p>11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>15.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>17.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>18.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>19.00 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК». (16+) США, 1988 г. Боевик. В ролях: Брюс Уиллис, Алан Рикман, Бонни Беделиа, Реджинальд ВелДжонсон.</p> <p>21.40 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК-2». (16+)</p> <p>00.00 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК-3: ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)</p> <p>02.25 «ЗОНА 414». (18+)</p>	<p>09.00 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023». (16+)</p> <p>09.00 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>18.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)</p> <p>21.00 «Музыкальная интуиция». (16+)</p> <p>23.00 «Женский стендап». (18+)</p> <p>00.00 «ЖЕНИХ». (12+) Россия, 2016 г. Комедийная мелодрама. В ролях: Сергей Светлаков, Ольга Картунова. Приехав на деревню к своей невесте, немец Гельмут вынужден познакомиться не только с ее родней, но и с Толиком-алкоголиком - бывшим мужем любимой Аленушки.</p> <p>01.50 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>03.20 «Шоу «Студия Союз». (16+)</p> <p>04.55 «Импровизация». (16+)</p>	<p>01.30 Места Силы. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>07.45 «Большое путешествие». (6+)</p> <p>09.30 Вкусно с Ляйсан. (16+)</p> <p>10.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>11.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)</p> <p>13.00 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)</p> <p>15.00 «ОСАДА». (16+) США, 2017 г. Боевик. В ролях: Дилан О'Брайен, Майкл Китон. Тайный наёмник ЦРУ Митч Рэпп раздавлен потерей невесты в результате теракта. Заместитель директора ЦРУ назначает Стэна Хёрли обучать убитого горем Митча.</p> <p>17.00 «НАЁМНИК». (16+) США, 2017 г. Боевик. В ролях: Дилан О'Брайен, Майкл Китон. Тайный наёмник ЦРУ Митч Рэпп раздавлен потерей невесты в результате теракта. Заместитель директора ЦРУ назначает Стэна Хёрли обучать убитого горем Митча.</p> <p>19.15 «ПЕРЕВОЗЧИК-3». (16+)</p> <p>21.15 «ПЕРЕВОЗЧИК: НАСЛЕДИЕ». (16+)</p> <p>23.15 «ПОСЛЕДНИЙ РЕЙС». (18+)</p> <p>01.30 Места Силы. (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>09.30 «СОЛДАТЫ-12». (12+)</p> <p>06.00 Утилизатор. (16+) Самая неожиданная автомобильная викторина. Отвечай на вопросы правильно, иначе машину на твоих глазах раздавит бульдозер.</p> <p>09.30 «СОЛДАТЫ-12». (12+)</p> <p>20.30 «+100500». (16+) Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для «Че!».</p> <p>23.30 Клуб обаятельных животных. (16+) Самая мимимишная программа на всем телевидении. Создатели «+100500» и «Топчик» собрали лучшие ролики с животными со всего света и превратили их в шоу-обзор! Ведущая - Дарья Блохина.</p> <p>00.30 «+100500». (18+)</p> <p>03.30 Супершеф. (16+)</p> <p>05.00 Утилизатор. (16+)</p>	<p>09.55 «РЕАЛЬНЫЙ РОККИ». (16+)</p> <p>06.00 Смешанные единоборства. One FC. (16+)</p> <p>07.00 09.30 15.35 22.20 Новости.</p> <p>07.05 13.10 18.45 21.40 Все на Матч!</p> <p>09.35 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (0+)</p> <p>09.55 «РЕАЛЬНЫЙ РОККИ». (16+)</p> <p>11.55 Пляжный футбол. OLIMPBET Чемпионат России. Женщины. 1/2 финала</p> <p>13.25 Футбол. ЦСКА - «Динамо» (Москва). «BetBoom Братский Кубок»</p> <p>15.40 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. Туринг. Прямая трансляция</p> <p>16.40 Футбол. 2Drots - Broke Boys. BetBoom MKC-2023</p> <p>19.00 Футбол. «Нефтчи» (Азербайджан) - «Црвена Звезда» (Сербия)</p> <p>22.25 Бокс. Кубок Победы</p> <p>00.25 Футбол</p>	<p>06.30 «ИСТЕРЗАННАЯ». (16+)</p> <p>06.05 «ИСТЕРЗАННАЯ». (16+) Россия, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Софья Присс, Владимир Петров. Аля живёт в небольшом приморском городке. Её возлюбленный Иван, сын рыбака, очень не нравится её матери...</p> <p>10.40 02.50 «ВТОРАЯ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) Россия, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Софья Присс, Владимир Петров. Аля живёт в небольшом приморском городке. Её возлюбленный Иван, сын рыбака, очень не нравится её матери...</p> <p>14.35 «СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА». (16+) Украина, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Светлана Смирнова-Марцинкевич, Александр Константинов, Анна Попова. У Жени вполне прекрасная семья: любящий муж Леонид, замечательный ребёнок. Когда-то давно Женя с трудом простила Лёну за измену...</p> <p>19.00 «МОЯ МАМА». (16+)</p> <p>23.35 Скажи, подруга. (16+)</p> <p>23.50 «ДОРОГА, ВЕДУЩАЯ К СЧАСТЬЮ». (16+)</p> <p>01.20 «СЕСТРЁНКА». (16+)</p> <p>06.00 «6 кадров». (16+)</p>	

КРОССВОРД «ЦВЕТOK»

1. Биение, ритмическое движение сердца. 2. Повод показать футболисту желтую карточку. 3. Дело, организованное инициативной группой. 4. Какой инструмент до появления его металлического собрата изготавливали из шкуры акулы? 5. Слизерин в школе Хогвартс. 6. Закаливающая процедура. 7. Вскрытие недостатков человека. 8. Стелька, чтоб те, у кого плоскостопие, могли носить обычную обувь. 9. Он починает кастрюльки. 10. Процесс создания книги. 11. Уменьшение шума. 12. «Ра-

достное ... лица врача – начало выздоровления больного» (Фернандо де Рохас). 13. Какой труд обезживает только что выстиранное белье? 14. Пасия или хобби. 15. Выставка образцов самолетов. 16. От шефа наказание. 17. Процесс освобождения от недуга. 18. Манера произношения, отражающая чувства говорящего. 19. Метод обезболивания, называемый в народе «заморозкой». 20. Какой видимый след тянется за движущимся судном? 21. Занятие малыша, «вооруженного» фломастерами и цветными карандашами. 22. Часы, командующие «Подъем!»

ОТВЕТЫ

1. Пульсация. 2. Напряжение. 3. Написание. 4. Напильщик. 5. Напильщик. 6. Напильщик. 7. Напильщик. 8. Напильщик. 9. Напильщик. 10. Напильщик. 11. Напильщик. 12. Напильщик. 13. Напильщик. 14. Напильщик. 15. Напильщик. 16. Напильщик. 17. Напильщик. 18. Напильщик. 19. Напильщик. 20. Напильщик. 21. Напильщик. 22. Напильщик.

Нам 18 лет

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

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

ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

ИМПЛАНТАЦИЯ ПОД «КЛЮЧ»

ИМПЛАНТ OSSTEM + ЦИРКОНИЕВАЯ КОРОНКА

ТОЛЬКО ДО 31.07.2023!!! **34 000 р.**

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

*Акция до 31.07.2023. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!
Скидки действуют при оплате наличными!

м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27
м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19
м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85
м. «Проспект Мира», Олимпийский проспект, д. 22, (495) 181-01-01 (ЭТА-СТОМ)
ООО «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. ООО «ЭТА», Лиц. № ЛО 77-01-020888 15 декабря 2020 года Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.00 «ПЕС БАРБОС И НЕОБЫЧНЫЙ КРОСС». (12+)
07.15 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (12+)
08.35 «ПРИВЕТ ОТ ЧАРЛИ-ТРУБАЧА». (16+)

TV1000 VIJU TV1000

05.30 «Буба». Мультсериал. (6+)
05.55 «Дикие скричеры». Мультсериал. (6+)
07.30 «Соник Бум». Мультсериал. (6+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Бодо Бородо». Мультсериал. (6+)
06.40 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
08.20 «Чуч-Мяуч». Мультсериал. (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

06.00 «Снежная королева: Разморозка». Мультфильм. (6+)
07.10 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.10 «ОТЕЛЬ МУМБАИ: ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (18+)
03.10 «ХОТЕЛ БЫ Я БЫТЬ ЗДЕСЬ». (12+)
04.50 «ЛУЛУ И БРИГГС». (12+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

07.25 «ЖИЗНЬ ВПЕРЕДИ». (16+)
08.50 «МОДЕЛЬ». (16+)
10.30 «БОЙ С ТЕНЬЮ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.15 «БЕЗЖАЛОСТНЫЕ ЛЮДИ». (16+)
02.55 «ОТЛИЧНИЦА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)

РОДНОЕ КИНО

01.15 «ВРАГ МОЙ». (12+)
03.55, 05.20 «НОЧНЫЕ ЗАБАВЫ». (12+)
06.40 «ЖЕЛЕЗНАЯ МАСКА». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

08.30 «ВСЕ О ЕГО БЫВШЕЙ». (12+)
10.25 «МАМА, Я ЖЕНЮСЬ». (12+)
12.00 «ЧУЖОЙ РЕБЕНОК». (12+)

CINEMA

06.40 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (18+)
08.35 «ДУРАЦКОЕ ДЕЛО НЕХИТРОЕ». (18+)
10.35 «ПЕРЕВОЗЧИК: НАСЛЕДИЕ». (16+)

red .RED

06.00 «ВУНДЕРКИНДЫ». (16+)
07.50, 08.15, 08.40, 09.00, 09.25, 09.45 Путешествие по Западной Австралии. (16+)

РЕТРО

06.20 «ПРО ДРАКОНА НА БАЛКОНЕ, ПРО РЕБЯТ И САМОКАТ». (12+)
07.20 «БОЛЬШОЙ ТРАМПЛИН». (6+)

СУББОТА! СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
17.00 «Простокавашино». Мультсериал. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ЧУЖАЯ КРОВЬ». (18+)

СТС LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
07.55 «СОВЕРШЕННО ЛЕТНИЕ». (12+)

TV 21 ВЕК

07.00, 15.00, 23.00 «ПРИЗРАКИ ПРОШЛОГО». (16+)
3 серия. Сериал. Триллер, криминальная драма, Великобритания, 2012 г.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
06.00 Все, как у людей. (6+)

ПОБЕДА

06.10 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
07.40 «ФРОНТ». (16+)
14.50 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 «Ну, погоди! Канкулы». Мультсериал. (0+)
05.40 Пятница News. (16+)

Ю

05.45 «ДиноСити». Мультсериал. (0+)
06.40 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

03.00 Великие живописцы. (12+)
04.00 Живота своего не жалеть для Отечества. (12+)

VIJU HISTORY

08.00 Искусство Франции: Чем больше меняется... (16+)
09.00 Искусство Франции: Прольется кровь. (16+)

DOCTOR

06.00, 06.25, 10.35, 11.05, 14.15, 14.45, 15.10, 15.40, 18.50, 19.20, 22.25, 22.55, 23.30, 23.55, 05.05, 05.30 Будь в тонусе! (12+)

УСАДЬБА

06.05, 14.15, 21.05, 03.10 Цветники. (12+)
06.30, 13.30, 19.25, 21.35, 23.55, 03.35... И компот! (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.05, 07.30, 07.45, 09.45, 14.05, 14.15, 15.45, 20.05, 20.20, 21.45, 01.55, 02.05, 03.30 Какая дичь! (12+)

ЖИВИ!

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

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>09.00 «Самая народная программа». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>07.05 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Самая народная программа». (16+)</p> <p>09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>10.30 «Наука и техника». (16+)</p> <p>11.30 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>12.45 «РЭМБО-4». (16+)</p> <p>14.25 «РЭМБО: ПОСЛЕДНЯЯ КРОВЬ». (16+)</p> <p>16.20 «ЗАЛОЖНИК». (16+)</p> <p>18.30 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК 4.0». (16+)</p> <p>США - Великобритания, 2007 г. Боевик. В ролях: Брюс Уиллис, Джастин Лонг.</p> <p>21.05 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК: ХОРОШИЙ ДЕНЬ, ЧТОБЫ УМЕРЕТЬ». (16+)</p> <p>23.00 «Итоговая программа с Петром Марченком». (16+)</p>	<p>09.00 «Битва пикников». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023». (16+)</p> <p>09.00 «Битва пикников». (16+)</p> <p>09.30 «Экстрасенсы ведут расследование». (16+)</p> <p>10.00 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>19.00 «Выжить в Дубае». (16+)</p> <p>21.00 «Шоу Воли». (16+)</p> <p>22.00 «ПРОПАВШАЯ». (16+)</p> <p>США, 2022 г. Боевик. В ролях: Джерард Батлер, Джейми Александер, Расселл Хорнсби, Итэн Эмбри, Майкл Ирби. Накануне развода Уилл Спэнн везёт жену к её родителям...</p> <p>23.30 «ОПАСНЫЙ БАНГ-КОК». (16+)</p> <p>01.50 «Я тебе не верю». (16+)</p> <p>03.20 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>04.55 «Шоу «Студия Союз». (16+)</p> <p>06.30 «Импровизация». (16+)</p>	<p>09.00 Секреты здоровья. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 Вкусно с Ляйсан. (16+)</p> <p>08.30 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.00 Секреты здоровья. (16+)</p> <p>09.15 «Король сафари». (6+)</p> <p>11.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)</p> <p>13.00 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)</p> <p>15.00 «АМНЕЗИЯ». (16+)</p> <p>17.00 «ПЕРЕВОЗЧИК-3». (16+)</p> <p>19.00 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (16+)</p> <p>США, 2013 г. Боевик. В ролях: Джейсон Стэйтем, Джеймс Франко. Фил Брокер - успешный агент по борьбе с наркотиками. После очередной спецоперации он решает отойти от дел.</p> <p>21.15 «ЭКСПАТ». (16+)</p> <p>23.15 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЗОВ». (18+)</p> <p>01.15 «СИНДРОМ». (16+)</p> <p>02.45 «Странные явления». (16+)</p>	<p>23.30 «МЛАДЕНЕЦ НА 30 000 000». (12+)</p> <p>06.00 Утилизатор. (16+)</p> <p>09.30 «СОЛДАТЫ-12». (12+)</p> <p>10.30 «СОЛДАТЫ-13». (12+)</p> <p>20.30 «+100500». (16+)</p> <p>Самые смешные версии происходящего - у Макса «+100500» и его верного друга - леопардового ковра.</p> <p>23.30 «МЛАДЕНЕЦ НА 30 000 000». (12+)</p> <p>Гонконг, 2006 г. Комедийный боевик. В ролях: Джеки Чан, Юаньюань Гао, Майкл Хуи, Бьяо Юэнь. Для бездельника и игрока Тонга есть только одна вещь пострашнее кредиторов - это плачущий младенец. А что, если этот самый ребенок способен сделать его богатым? Вместе с предприимчивым другом он похищает внука крупного магната, но не успевает передать его гангстерам...</p> <p>02.00 «+100500». (18+)</p> <p>03.40 Супершеф. (16+)</p> <p>05.10 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p>	<p>08.05 Все на Матч!</p> <p>06.00 Смешанные единоборства. А. Волкановски - Я. Родригес. UFC</p> <p>08.00 09.40 15.55 Новости.</p> <p>08.05 13.10 16.00 18.35 21.40 00.05 Все на Матч!</p> <p>09.45 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (0+)</p> <p>10.05 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>10.25 География спорта. (12+)</p> <p>10.55 «Вы это видели». (12+)</p> <p>11.55 13.25 Пляжный футбол. OLIMPBET ЧР. Женщины. Прямая трансляция</p> <p>14.50 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. GT4. Прямая трансляция.</p> <p>16.25 Футбол. «Динамо» (Москва) - ЦСКА. Прямая трансляция</p> <p>19.00 Футбол. «Зенит» (Россия) - «Фенербахче» (Турция). Прямая трансляция</p> <p>21.55 Футбол. «Атлетико Минеиро» - «Коринтианс». Прямая трансляция</p>	<p>19.00 «МОЯ МАМА». (16+)</p> <p>06.30 «ИСТЕРЗАННАЯ». (16+)</p> <p>10.50 02.15 «СЕЗОН ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>Россия, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Наталия Антонова, Кирилл Гребенщиков, Алеса Качер. Каждая женщина - сколько б ей ни было лет - ждёт свои алые паруса. Надя, студентка мединститута, влюблена в дельтапланериста Вадима.</p> <p>15.00 «ПЛОХАЯ ДОЧЬ». (16+)</p> <p>Россия, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Дана Абызова, Вячеслав Дробинков. В жизни Сашеньки, студентки медицинского университета, всё идёт по плану...</p> <p>19.00 «МОЯ МАМА». (16+)</p> <p>23.35 «КВАРТИРАНТКА». (16+)</p> <p>01.05 «МОЯ МАМА - НЕВЕСТА». (16+)</p> <p>05.35 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)</p> <p>06.25 «6 кадров». (16+)</p>

НАШ ДЕТЕКТИВ – ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

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

Перед самым отпуском, в последний рабочий день, Петрович выехал на вызов в открывшийся недавно салон красоты на окраине района. Несмотря на недолгое время работы, салон уже успел обрести популярность, так как его хозяйкой была некая Марина – победительница конкурса косметологов. За победу на этом конкурсе Марине был вручен ценный приз – кубок Золотая Орхидея. Этот кубок у Марины и украли, ворвавшись утром в салон и оглушив девушку-администратора на ресепшене чем-то тяжелым.

Залаканную девушку, прикладывая к ее голове мешочек со льдом, утешала сама Марина, немедленно примчавшаяся в салон.

Красота – страшная сила

– Кубок действительно золотой? – спросил у нее Петрович.

– Ой, да что вы, нет конечно, – ответила она. – Может, чуть-чуть сусального золота поверху. Он просто тяжелый очень, потому все и думают, что действительно золотой. Вот и грабитель наверняка тоже так подумал. На самом деле цена его совсем невелика. Но для меня этот кубок очень дорог.

– Понимаю, – посочувствовал Петрович и обратился к девушке-администратору. – Вы видели нападавшего?

Девушка перестала всхлипывать и кивнула. – Это был мужчина? – Да. Здоровый такой амбал, плечи огромные и шеи совсем нет, как будто голова прямо из плеч растет.

– А лицо его вы хорошо рассмотрели?

– Совсем не рассмотрела, на голове у него была черная такая штука с прорезами для глаз... не помню, как называется.



– Балаклава? – подсказал Петрович.

Наверное. Знаете, так страшно было, и он такой огромный... – девушка снова разрыдалась, и Петрович решил оставить ее в покое, но сначала переспросил:

– Короткая шея, говорите?

Девушка быстро закивала.

– Спасибо, – сказал Петрович. – Вы мне очень помогли.

Через пару часов у него на допросе уже сидел вор-

рецидивист Быков по кличке Бычок. Роста он был под два метра, имел косую сажень в плечах и голову, будто в них вросшую, – настолько коротка была его шея. Бычок был страшно возмущен тем, что его оторвали от футбола и силой привезли в отделение.

– Что за безобразия, начальник? Сидел дома, никого не трогал, футбол смотрел, а тут твои прилетели. С автоматами наперевес. За что? Уже и футбол смотреть Уголовный кодекс запрещает?!

– Не запрещает, – спокойно ответил Петрович.

– Уголовный кодекс запрещает грабеж среди бела дня, а с причинением пострадавшему средней тяжести вреда здоровью – запрещает категорически.

– А тут при чем? – взвился Бычок. – Лови своих грабителей и предъявляй им УК со всеми примечаниями. Я причем? Я вообще сегодня из дома не выходил!

– А вчера? – И вчера не выходил. У меня этот... Как его?.. Грипп! – Бычок шмыгнул носом и пару раз нутужно кашлянул. – Нинка подтвердит!

– Твоя Нинка что угодно подтвердит, знаю я вас, – отмахнулся Петрович. – Ты мне вот что скажи, Быков,

где ты был сегодня в 10.30 утра?

– Ну говорю же, дома! А что случилось-то?

– Ограбили тут кое-кого. Ворвались среди бела дня, ударили по голове тяжелым предметом и кубок золотой унесли. Такой же вот здоровяк, как ты, и унес.

– Не, начальник, не я это, – замахал руками Бычок. – Мало ли здоровяков по свету шастает. Нет, это точно не я. Я на женщин сроду руку не поднимал – не такое у меня воспитание.

– Вот значит как, – хмыкнул Петрович. – Что ж, видимо, твоим воспитанием снова придется государству заняться.

Виктория АНДРЕЕВА

Почему Петрович уверен, что грабеж совершил именно Быков?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 25: каждый собачник знает: после долгого отсутствия четвероногий друг немедленно бросается к хозяину и всячески выражает свою радость. Пес Початкова же остался сидеть возле чужого человека – значит, он совсем недавно видел своего хозяина.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.10 «ПОХОЖДЕНИЯ ЗУБНОГО ВРАЧА». (12+)
07.30 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН». (12+)
08.50 «ВСАДНИК ПО ИМЕНИ СМЕРТЬ». (16+)
10.45 «ИСЧЕЗНУВАША ИМПЕРИЯ». (16+)
12.45 «СДАЕТСЯ ДОМ СО ВСЕМИ НЕУДОБСТВАМИ». (16+)
14.25 «ВЛАДИВОСТОК». (16+)
16.10 «АМЕРИКАНСКАЯ ДОЧЬ». (12+)
17.55 «РЕШЕНИЕ О ЛИКВИДАЦИИ». (12+)
21.00 «БЕЛЫЙ ТИГР». (16+) Россия, 2012 г.
23.00 «ЗВЕЗДА». (16+)
00.50 «ИДИ И СМОТРИ». (18+)
03.05 «СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА». (12+)
04.40 «ЛЮБОВЬ ЗЕМНАЯ». (12+)

ИЛЛЮЗИОН+
01.20 «МЫ УМИРАЕМ МОЛОДЫМИ». (18+)
02.50 «БОЕЦ». (16+)
04.40 «ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ». (12+)
06.35 «БОЛЬШАЯ СВАДЬБА». (16+)
08.00 «ЗАПРЕТНАЯ КУХНЯ». (12+)
09.20 «ПОСВЯЩЕННЫЙ». (12+)
10.55 «КРИМИНАЛЬНАЯ ФИШКА ОТ ГЕНРИ». (16+)
12.35 «СВЯТАЯ ДЖУДИ». (16+)
14.20 «ЛЛУИ И БРИГГС». (12+)
15.55 «СПАСИБО ЗА ОБМЕН». (16+)
17.45 «МАРКО ПОЛО». (16+)
20.30 «УЖЕ СКУЧАЮ ПО ТЕБЕ». (16+)
22.20 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)
Фантастика, Канада, Франция, 2011 г.

РУССКИЙ РОМАН
07.55 «ЖЕНЩИНА В БЕДЕ». (12+)
11.05 «ВЫШЕЛ ЁЖИК ИЗ ТУМАНА». (16+)
15.00 «КРУПНОГАБИТЫЕ». (12+)
16.40 «МАМИНА ЛЮБОВЬ». (12+)
2013 г. В ролях: Наталья Бортникова, Константин Соловьев, Анатолий Кот
18.05 «НЕДОТРОГА». (12+)
2014 г. В ролях: Дарья Баранова, Алексей Яренко
21.15 «ВСЕ ВЕРНЕТСЯ». (12+)
2014 г. В ролях: Леонид Громов, Валерия Федорович, Андрей Кузичев
00.45 «НЕИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА». (16+)
02.25 «ЖЕНЩИНА В БЕДЕ». (12+)
05.15 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ГЕНИЙ». (12+)

СУББОТА! СУББОТА!
05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
17.00 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)
18.40, 20.00 Доктор твоего счастья. (16+)
21.00, 22.00 Богиня. (16+)
23.10 Моя жена рулит. (16+)
00.20 Кулинарные детективы (субтитры). (16+)
Кулинарный квест, в котором участники угадывают и воссоздают блюдо по оставленным на кухне «уликам».
01.20, 02.10 «ЖЕСТОКИЙ СТАМБУЛ». (16+)
02.50 «Буба-3». Мультсериал. (0+)
03.20 «Буба». Мультсериал. (0+)
04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 «АРИНКА». (0+)
05.55 Мультфильмы. (6+)
07.15 «ЖЕНИТЬБА БАЛЪЗАМИНОВА». (6+)
08.55 Наше кино. Неувядающие. К юбилею Э. Климова. (12+)
09.25 Будь, готовь! (12+)
09.30 ФазендаЛайф. (6+)
10.00, 16.00 Новости
10.10 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН». К юбилею Э. Климова. (0+)
11.35 «КУРЬЕР». (0+)
13.15 «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН». (6+)
14.45, 16.15 «ПЕРЧАТКА АВРОРЫ». (12+)
18.30 Итоговая программа «Вместе»
19.30 «ЦВЕТЫ ЗЛА». (12+)
23.10 Концерт «Александрия собирает друзей». (12+)
00.00 Итоговая программа «Вместе»
01.00 «ЛЮБОВЬ В СССР». (16+)
02.30 «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ». (0+)
03.55 «ДЕВУШКА СПЕШИТ НА СВИДАНИЕ». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
02.55 История одной фотографии. (6+)
03.10 Расшифрованные сокровища. (12+)
04.00, 04.20 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
04.45 На пути к Великой Победе. (12+)
05.10 Семь дней истории. (12+)
05.20 Крымский лекарь. (12+)
06.10 Афганская. Неизвестная война инженерных войск. (12+)
06.50 Подземная Италия. (12+)
07.55 Историяда. (12+)
08.50 Пётр Рычков. Пещера для Колумба. (12+)
09.15 Жил-был Дом. (6+)
09.45 «Прорыв». Историко-художественная панорама. (12+)
10.10 Бог войны. История русской артиллерии. (12+)
10.55 Карибский кризис. Послесловие. (12+)
11.50, 18.15 Обыкновенная история. (6+)
12.00, 12.45, 13.35, 14.20 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
15.10 Всемирное наследие. Россия. (12+)
16.00 «МАРКО ПОЛО». (18+)
17.25 Хакасия. По следам следов на скальных. (12+)
18.25 «ПИРОГОВ». (12+)
20.00 Найти и рассказать. (12+)
20.25, 21.00 Легенды науки. (12+)
21.25 Достояние России. (6+)
21.55 История образования в России. (12+)
22.05 Нулевая мировая. (12+)
23.00 Последние свидетели. (12+)

УСАДЬБА
06.05, 20.55, 02.55 Готовим по-итальянски. (16+)
06.30, 21.25, 03.20 Стройплощадка. (12+)
06.55, 21.55, 03.45 Соусы. (12+)
07.05, 22.10, 04.00 Ландшафтные эксперименты. (12+)
07.35, 10.40, 16.30, 22.40, 04.25 Сад в радость. (12+)
08.00, 23.10, 04.50 Частный сектор. (12+)
08.30, 14.25, 20.25, 23.40, 05.15 Органическое земледелие. (0+)
09.00, 13.55 Праздник в дом. (12+)
09.30 Эричел Ху: моя шведская кухня. (6+)
09.55, 15.45 Здоровый сад. (12+)
10.10, 16.00 Ваш агроном. (12+)
10.25, 16.15, 00.35 ... И компот! (12+)
11.10, 00.05 Цветники. (12+)
11.40, 17.45, 01.00 Лучки&Пучки. (12+)
11.55, 18.00 Дачные дела мастера. (12+)
12.25, 18.30 Садовый доктор. (12+)
12.40 Идите в баню. (12+)
12.55, 19.00, 19.15 Варенье. (12+)
13.10, 00.45 Керамика. (12+)
13.25, 19.55, 01.35 Дачные радости. (12+)
14.55 Секреты сада. (12+)
17.00 Про грибы. (12+)
17.15, 17.30 Домашние заготовки. (12+)
18.45 Полное лукошко. (12+)
19.30 Фитопатка с Мариной Рыкалиной. (12+)

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

СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00 Боулинг. Кубок России. Трансляция из Омска. (0+)
- 08.00, 10.20, 12.40, 16.00 Новости
- 08.55 Автоспорт. Российская Дрифт серия. Гран-при 2023. Трансляция из Санкт-Петербурга. (0+)
- 08.55 Плажный футбол. OLIMPBET Чемпионат России. Женщины. Матч за 7-е место. Прямая трансляция
- 10.25 Плажный футбол. OLIMPBET Чемпионат России. Женщины. Матч за 5-е место. Прямая трансляция
- 11.55 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (0+)
- 12.10 «Магия большого спорта». (12+)
- 12.45 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. Туринг-лайт. Гонка 2. Прямая трансляция
- 13.45, 23.10 «Лица страны. Владислав Ларин». (12+)
- 14.00 «Что по спорту? Санкт-Петербург». (12+)
- 14.25 Страна смотрит спорт. (12+)

- 14.50, 19.20 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. GT4. Прямая трансляция
- 16.05 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. Туринг. Гонка 2. Прямая трансляция
- 17.15 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. Спортпрототип SN. Гонка 2. Прямая трансляция
- 18.20 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. Historic Touring Cup. Гонка 2. Прямая трансляция
- 20.20, 01.40 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 20.50, 22.00 Плажный футбол. OLIMPBET Чемпионат России. Женщины. Матч за 3-е место. Финал. (0+)
- 23.25 «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
- 23.40 Бокс. Кубок Победы. Трансляция из Казани. (0+)
- 02.05 «Вы это видели!». (12+)
- 03.00 Автоспорт. (0+)
- 04.00 Футбол. BetBoom MKS 2023. 2Drots - Broke Boys. (0+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 05.00 Караокинг. (16+)
- 07.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
- 07.35 Плейлист. Под шашлык. (16+)
- 08.35 Теп чарт. (16+)
- 09.00 Очень Караоке. (16+)
- 09.30 Полчаса на себя. (16+)
- 10.00 Плейлист. Лето. (16+)
- 11.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 12.00 Хит-сториз. Полина Гагарина «Кольбельная». (16+)
- 12.35 Лига свежих клипов. (16+)

- 13.00 Хиты по-русски. (16+)
- 14.00 Моя Волна. (16+)
- 15.00 Плейлист. Под шашлык. (16+)
- 16.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
- 17.00 Топ-30: народный хит. (16+)
- 19.00 Ретро FM 20 лет. (16+)
- 22.05 Плейлист. Лето. (16+)
- Всё для твоего яркого и незабываемого лета - в одном плейлисте МУЗ-ТВ!
- 23.00 Лайкер. (16+)
- 01.00 Караоке хит. (16+)
- 02.00 Ловец слов. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

МУЛЬТ

- 06.00 «Барбоскины». (0+)
- «Барбоскины» - веселый семейный мультисериал, который рассказывает о жизни современных детей и подростков с их интересами и увлечениями.
- Семья Барбоскиных - самая обычная, где есть папа, увлекающийся компьютером, мама, мечтающая о сцене и пятеро детей со своими интересами в жизни. У каждого из них свой уникальный характер и им приходится совместно решать все проблемы и вопросы, с чем они удачно справляются.

ДЕТСКИЙ МИР

- 06.00, 14.00, 22.00 «Иван Царевич и Серый Волк». (12+)
- Увлекательная история от создателей богатырской трилогии, в которой герои русских народных сказок ждут новые приключения, опасности и забавные ситуации.
- 07.30, 15.30, 23.30 «Иван Царевич и Серый Волк-2». (12+)
- 08.45, 16.45, 00.45 «Иван Царевич и Серый Волк-3». (12+)
- 10.05, 18.05, 02.05 «Иван Царевич и Серый Волк-4». (12+)
- 11.40, 19.40, 03.40 «Карлик Нос». (12+)
- 13.05, 21.05, 05.05 «Ёнотки». (0+)
- Симпатичные енотки живут в большой музыкальной шкатулке. Они веселые, любопытные и очень любят песенки, с ними маленький зритель сможет узнать много нового о мире, а заодно развивать свою фантазию и интерес к музыке.

O!

- 05.00 «Отряд-А. Игрушки-спасатели». (0+)
- 06.25, 18.30, 01.00 O! Музыка! (0+)
- 07.00, 23.00 «Улётная доставка». (0+)
- 07.30 «Три кот». (0+)
- 09.45 «Что в тарелке?» (0+)
- 10.00 O! Кино! «Волки и овцы: ход свиный». (6+)
- 11.15 «Ум и Хрум». (0+)
- 12.00 «Тима и Тома». (0+)
- 13.00 «Команда Флоры». (0+)
- 14.30 «Лекс и Плу. Космические такси-сты». (6+)
- 16.00 «Лабораторию. Маленькие исследователи». (0+)
- 16.20 «Оранжевая корова». (0+)
- 18.00, 22.30 «Ничего себе имя!» (0+)
- 19.00, 04.00 «Отель у овец». (0+)
- 20.00, 03.30 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)
- 20.30 «Мир за минутку». (0+)
- 20.35 «Смешарики. Линкод». (6+)
- 23.30 «Дуда и Дада. Мир удивительных животных». (0+)
- 01.30 O! Кино! «Синдбад. Пираты семи штормов». (6+)
- 02.45 «Дракошья». (0+)

СОЛНЦЕ

- 05.00 «Буба». (0+)
- 06.55 «Ералаш». (6+)
- 09.00 «КВН. Дети». (6+)
- Первое большое семейное шоу на телеканале «Солнце» про талантливых детей, которые играют во взрослую игру. На «Солнце» зажгутся будущие звезды юмора.
- 10.00 «НЕОБЫКНОВЕННЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ БАСТЕРА». (12+)
- 12.00 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+)
- 13.35 «Тара Дункан». (6+)
- 14.55 «Тайна долины фонарей». (6+)
- 16.55 «Простоквашино». (0+)
- 17.25 «РОДИТЕЛИ. ТАК И ЖИВЕМ». (12+)
- 21.50 «ФИТНЕС». (16+)
- 23.55 «ОТЕЛЬ «БЕЛГРАД». (12+)
- Россия, 2020 г. В ролях: Милош Бикович, Диана Пожарская, Борис Дергачев
- 02.10 «Ералаш» (субтитры). (6+)
- 04.00 «Буба». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Мальшарики». (0+)
- Мальшарики - это ожившие игрушки, обаятельные и невероятно трогательные! Вместе с персонажами «Мальшарики» - неусидчивым Крошиком, невозмутимым Ежиком, стремительной Нюшенькой, застенчивым Барашиком, сообразительной Пандочкой, а также любящей «мамой» - рассказчицей, озвученной актрисой Анной Геллер, малыши смогут узнать окружающий мир, учиться дружить и общаться.
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Команда СТИМ!» (6+)
- Приключения команды талантливых детей и их волшебного помощника - суперавтобуса Гордона.
- 09.30 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)
- Музыкальный мультисериал про веселые приключения зверят на тропическом острове.
- 10.10 «Волшебная кухня». (0+)
- 12.00 «Клуб Винкс». (6+)
- 12.55 «Царевны». (0+)
- Мультисериал «Царевны» о приключениях, тайнах, волшебстве и, конечно, о дружбе, с помощью которой девочки вместе преодолеют все трудности и станут настоящими волшебницами!
- 14.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
- 15.10 «Ералаш». (6+)
- 16.20 «Домовёнок Кузя». (0+)
- 17.20 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
- Девочка Катя и её друг Эф путешествуют по пекарням, заводам, поездам, пароходам и изучают, как всё устроено и какие бывают профессии. Каждый раз они возвращаются обратно, полные впечатлений и новых знаний. И всегда с неожиданными выводами...
- 18.30 «Сказочный патруль». (0+)
- Невероятные приключения четырех юных волшебниц - Аленки, Вари, Маши и Снежки.
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Три кот». (0+)
- 23.10 «Барбоскины». (0+)
- 03.25 «Лунтик». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Молитвослов. (0+)
- 05.40 «ИВАН НИКУЛИН - РУССКИЙ МАТРОС». (0+)
- СССР, 1944 г.
- 07.25 В поисках Бога. (6+)
- 08.00 Профессор Осипов. (0+)
- 08.35 Простые чудеса. (12+)
- 09.25 Лики Богородицы. Тихвинская икона Божией Матери. (0+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.45 Завет. (6+)
- 13.50 Русский мир. (12+)
- 14.55 Святыни России. (6+)
- 16.00 «МОРЕ ЗОВЁТ». (0+)
- СССР, 1955 г.
- 18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 19.55 «ГРИБНОЙ ДОЖДЬ». Цикл: День Ангела. (0+)
- СССР, 1982 г.
- 21.30 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 22.30 Щипков. (12+)
- 23.05 Оптические старцы. Цикл: День Ангела. (0+)
- 23.40 Миром Господу помолимся. (0+)
- 00.40 День Патриарха. (0+)
- 00.55 Русский мир. (12+)
- 01.50 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 03.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 04.30 Щипков. (12+)

Православный календарь

9 июля
Неделя 5-я по Пятидесятнице. Глас 4.
Тихвинской иконы Божией Матери.

Прп. Давида Солунского. Прп. Иоанна, еп. Готфского. Свт. Дионисия, архиеп. Суздальского. Обретение мощей прп. Тихона Луховского, Костромского. Перенесение мощей прп. Нила Столобенского. Сщмч. Георгия пресвитера. Лиддского (Римской), Нямецкой, Седмиезерной икон Божией Матери.

Петров пост. Разрешается рыба.

« Вера во Христа, истинного Бога, рождает желание вечных благ и страх мучений; желание же сих благ и страх мучений приводят к строгому исполнению заповедей. »

Прп. Симеон Новый Богослов

ЧИТАЕМ ЕВАНГЕЛИЕ

«...стадо свиней бросилось с крутизны в море и погибло в воде»

И когда Он прибыл на другой берег в страну Гергесинскую, Его встретили два бесноватые, вышедшие из гробов, весьма свирепые, так что никто не смел проходить тем путем. И вот, они закричали: что Тебе до нас, Иисус, Сын Божий? пришел Ты сюда прежде времени мучить нас. Вдали же от них паслось большое стадо свиней. И бесы просили Его: если выгонишь нас, то пошли нас в стадо свиней. И Он сказал им: идите. И они, выйдя, пошли в стадо свиное. И вот, все стадо свиней бросилось с крутизны в море и погибло в воде. Пастухи же побежали и, придя в город, рассказали обо всем, и о том, что было с бесноватыми. И вот, весь город вышел навстречу Иисусу; и, увидев Его, просили, чтобы Он отошел от пределов их. Тогда Он, войдя в лодку, переправился обратно и прибыл в Свой город.

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 9 июля, в воскресенье.

Свойство темной силы таково, что она стремится к небытию. Вектор ее движения – саморазрушение. И в этом скрыта огромная трагедия. Ведь злые духи некогда были светлыми ангелами. Бог создал их для служения. Дал огромные духовные силы. А потому где-то в глубине их изуродованной души бьется источник жизни, который и сохраняет их от самоуничтожения. Получается, что созданные для вечности, они не могут обрести покой, так как не могут умереть. Они обречены влачить жалкое существование.

Пакосить людям для них все равно, что ковырять рану и получать от этого удовольствие. Если нечего ковырять, то начинается нестерпимый зуд, а вместе с ним приходит мука, тоска, уныние.

Неслучайно они просят Спасителя отправить их в свиней. Таким образом у них появляется какая-то возможность хоть кого-то помучить, хоть что-то уничтожить, хоть как-то закрыть темную дыру.

Поэтому можно только представить себе, в каком состоянии находится человек, которым владеют бесы и который отчасти ощущает их страдания на себе. Однако не обязательно становиться донором темного паразита, чтобы получить представление о подобном опыте. Для этого достаточно быть одержимым какой-либо страстью. Яркий пример – так называемая любовная зависимость. С одной стороны, мы наслаждаемся мыслью о другом человеке, с другой, испытываем нестерпимые муки, особенно если нашу одержимость не разделяют. Ужасно то, что сами себе в своей болезни мы не хотим признаваться. Пристрастие омрачает наше сознание. Когда нам ставят это на вид, мы начинаем оправдываться, винить окружающих, манипулировать, лишь бы у нас не отобрали источник нашего терзания. Закапчивается все очень печально. Одержимость приводит к саморазрушению. Порой это разрушение не только себя, но и окружающих.

Поэтому человеку, который оказался в этой ловушке, жизненно необходима честность перед самим собой, чтобы признать болезнь, решимость пойти на страдания, которые он неиз-

Комментирует священник Дмитрий Барицкий

бежно испытает, когда постарается избавиться от их источника. Необходимо доверие Богу, без поддержки Которого ему из этой ямы не выбраться.

Но, безусловно, лучше до этого не доводить. И всегда помнить, что любое твоё легкомысленное увлечение может обернуться серьезной трагедией. При этом обыкновенно удар придет оттуда, откуда ты не ожидал. А потому необходимо быть очень внимательными к любым движениям своего сердца. Постоянно сверять свои мысли, чувства и поступки с Евангелием. Лишь так нам удастся с помощью Божией сохранить трезвый ум, а вместе с ним свою свободу и независимость.

ВЕРА
СВЕТАЕ РАДИО

Вышний Волочек
104,5 FM

Губкин
104,0 FM

Задонск
103,9 FM

Липецк
97,9 FM

Москва и область
100,9 FM

Мосолово
101,0 FM

Орёл
95,6 FM

Осташков
99,4 FM

Ржев
102,4 FM

Рязань
102,5 FM

Смоленск
88,4 FM

Старый Оскол
104,0 FM

Тверь
89,4 FM

Доступно онлайн
RADIOVERA.RU

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

Фото предоставлено радио «Вера»

ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

С НАМИ ТЕПЛО. УЮТНО. НАДЕЖНО!

ОКНА ПВХ

- По доступным ценам!
- Собственное производство!
- Замер, доставка – бесплатно!
- Уборка, демонтаж в подарок!
- Пенсионерам льготы!
- Москитная сетка в подарок!



RENAU НЕМЕЦКИЙ ПРОФИЛЬ + фурнитура премиум-класса

БАЛКОН от 4800 руб.

СКИДКА до 57%

8 (495) 745-29-54, 8-915-320-75-66

ОКНА ПВХ, ОСТЕКЛЕНИЕ

Завод БАЛКОНОВОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ

Ремонт окон, балконов, жалюзи

- ОТДЕЛКА пенсионерам – скидка до 35%
- УТЕПЛЕНИЕ 8 (495) 740-76-09
- КРЫШИ 8 (495) 941-96-29
- ШКАФЫ

СЕЗОННЫЕ СКИДКИ

ОКНА ПВХ ОСТЕКЛЕНИЕ

БАЛКОНОВ И ЛОДЖИЙ

НЕМЕЦКИЕ ОКНА ЖАЛЮЗИ

САЙДИНГ, ОБШИВ, ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

без выходных, гарантия, договор

Монтаж 1 день

+7 (495) 532-71-88

Завод «СтройБалконСервис»

ОКНА ПВХ

БАЛКОНОВ, ЛОДЖИЙ

ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ

Пенсионерам льготные условия

Ремонт окон и балконов

8-495-543-53-97

8-495-782-54-48

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ



- помощь обманутым вкладчикам
- реестр недобросовестных юристов
- расторжение договора с юристами и помощь по возврату денежных средств
- жилищные и наследственные споры
- улучшение жилищных условий
- расторжение договоров аренды
- банкротство физ. лиц

8 (499) 938-96-11

8 (800) 555-20-16 Бесплатная юридическая консультация. Тел.: 8 (800) 555-20-16

8 (499) 409-91-42 Московская социальная юридическая служба. БЕСПЛАТНЫЕ консультации. 20 лет адвокатской практики. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т.ч.: вернем или распродадим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Автодела. Банкротство физлиц. www.socuristy.ru. Тел.: 8 (499) 409-91-42

Юристы и адвокаты. Пенсионерам скидка до 50%! Консультация бесплатная! Тел.: 8 (495) 201-25-12

УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ



Уничтожим тараканов, клопов, грызунов и плесень. ОБРАБОТКА САДОВЫХ УЧАСТКОВ. С ГАРАНТИЕЙ И НАВСЕГДА!

Сертифицированные дезинфекторы, эффективные и безопасные средства без запаха.

СТОИМОСТЬ от 800 рублей! Конфиденциально.

Бесплатный выезд (Москва и МО)

Городская Санэпидемстанция

Остались вопросы, звоните!

8 (909) 777-84-04

8 (495) 363-80-48 От 700 руб! Профессионально и НАДОЛГО УНИЧТОЖИМ тараканов, клопов, блох, грызунов, плесень и запахи «Холодным туманом». Препараты БЕЗОПАСНЫ для детей и животных. В подарок выполним БАРЬЕРНУЮ ЗАЩИТУ от живности соседей! САНЭПИДЕМСТАНЦИЯ Тел.: 8 (495) 363-80-48

8 (965) 386-47-09 СЭС. 100% ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УНИЧТОЖЕНИЕ любой сложности – КЛОПОВ, ТАРАКАНОВ, ПЛЕСЕНЬ и т.д. Пар холодного и горячего туманов. Безопасные препараты для людей, животных, растений. ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА – официальный договор. Работаем 24/7. Система скидок. Москва и МО. Тел.: 8 (965) 386-47-09

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

ГЛАВКУПКА



Награды, знаки, медали, монеты, банкноты, часы, ЗОЛОТО, КОРОНКИ, СЕРЕБРО, статуэтки СССР, вазы, марки, сервизы, бронзу, картины, книги, фото, открытки, АВТОГРАФЫ, шкатулки, янтарь, дом.архив и т.д.

КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД 24ч

Тел. 8 (903) 666-33-55

КОМИССИОНТОРГ



ВЫКУПИТ ДОРОГО

ВСЁ ДО 1980 г., в том числе: статуэтки, СЕРВИЗЫ (остатки), вазы, чугун, бронзу, награды, ФАРФОР Кузнецова, Гарднера, ЗНАЧКИ, подстаканники, ИКОНЫ, серебро, часы, фототехнику, ЯНТАРЬ, монеты, портсигары, всё из Китая, КОСТЬ, хрусталь.

Выезд, оплата сразу, оценка бесплатно

8 (916) 359-05-00
8 (968) 907-44-82

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

8 (916) 993-36-64 Куплю. Ткани СССР, духи, парфюм, журналы мод, старинную одежду, вышивки, кружева, бижутерию, сумочки и шляпки, наручные часы, кофляк СССР. Тел.: 8 (916) 993-36-64

8 (916) 155-34-82 Ёлочные игрушки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, пластинки и статуэтки из бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Всё Китай до 1965 года. Тел.: 8 (916) 155-34-82

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

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

ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ

8 (903) 016-07-32, 8 (925) 252-50-50 Бригада строителей. Выполняем все виды работ со своими материалами и материалами заказчика. Кровельные работы, меняем старые крыши, сайдинг, фундаменты, бани, беседки, электрика и т.д. Пенсионерам скидки. Возможна отсрочка платежа. Консультация и выезд на место бесплатно. Руслан Алексеевич. Тел.: 8 (903) 016-07-32, 8 (925) 252-50-50.

ПРОДАМ

8 (499) 226-28-79. ПРОДАДИМ ВАШУ ВЕЩЬ в комиссионке. Цену назначаете сами! Тел.: 8 (499) 226-28-79.

МосГорСкупка ДОРОГО КУПИТ!

- Иконы. Статуэтки Будды.
- Янтарь, янтарные бусы.
- Статуэтки, фарфор, сервизы.
- Серебро, бронзу, часы.
- Монеты, значки, автографы.
- Картины. Соцреализм. Сов.Агитация.
- Старинную мебель. Бижутерию.
- Любой антиквариат и многое другое.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.

8-925-403-68-83

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

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

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

КОЛЛЕКЦИОНЕР ДОРОГО. Награды, значки, медали, монеты, банкноты, подстаканники, портсигары, фарфор. посуду, статуэтки, Касли, столовое серебро, иконы, игрушки СССР, ГДР, кортики, сабли, интересные старинные предметы. **ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО. БУДНИ, ПОСЛЕ 19.00 ИЛИ В ВЫХОДНЫЕ. ОПЛАТА СРАЗУ.** Тел.: 8 (985) 179-79-30, ВЛАДИМИР

8 (916) 993-36-64 Времен СССР: пригласительные билеты, меню, этикетки, рекламные листовки и буклеты, каталоги, прейскуранты, акции времен приватизации. Довоенные: альбомы военных заведений, карты географические и военные, чертежи техники, открытки и конверты, бонусы и купюры, вексели, счета и прочее. Тел.: 8 (916) 993-36-64

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

НЕДВИЖИМОСТЬ

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

МАРКИ СССР, Китай, Земство (полные листы марок до 1957 г.), (непочтовые марки соцреализм) конверты, открытки, почтовые карточки, фотографии городов СССР до 1940, АНТИКВАРНАЯ БУМАГА, коллекции, архивы, исторические документы (земские, военные, благотворительные, рекламные, агитационные, почтовые, КРАСНЫЙ КРЕСТ). Все до 1957 года. КУПЛЮ. Тел.: 8 (916) 319-96-67, 8 (499) 249-77-32

8 (905) 777-77-53 Дет. книги, игрушки, ФАРФОР, статуэтки, сервизы, значки, МАГНИТОФОНЫ, готовальни, СЕРЕБРО, мельхиор, часы, муз. instr-ты, фотооборуд-ие, ВКЛАДЫШИ, ОТКРЫТКИ, фото, ёлоч. игр., подстаканники, самовары, богемию, хрусталь, пив. кружки. Картины, радиоприёмник, спорт. награды, настол. лампы. Шв. машинки, иконы, форму, документы. Броши, сувениры СССР, портсигары, диафильмы, янтарь. Наст. игры. Вазы, кноп. телефоны. Кубки, грамоты, подвешенные, ковры, библиотеки, бижутерию. МЕБЕЛЬ. Пластинки, бронзу. Электронику. Царизм. ПЕРЬЕВЫЕ РУЧКИ. Чугун. лит. Касли. Пероч. нож. ПЛАТКИ. МАТРЕШКИ. Куплю. Тел.: 8 (905) 777-77-53

Фарфор статуэтки, сервизы полные и нет, иконы, картины, книги, грамплинтинки, награды, столовые приборы, лампы, вазы, конфетницы, подстаканники, портсигары, детские и ёлочные игрушки, янтарь, фигуры из бронзы, чугуна, дерева, камня, фотоаппараты, фотографии, мебель, часы. Тел.: 8 (925) 626-97-59, Геннадий

8 (925) 585-40-56 Покупаю книги до 1945 г. от 1000 руб. до 500 000 руб. Полки, библиотеки, техническую литературу, ноты, фото, архивы, открытки, живопись, фарфор, мебель, самовары, значки, статуэтки, бронзу, монеты, модели машинок, ёлочные игрушки, иудаизму и любой антиквариат. Тел.: 8 (925) 585-40-56

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



КУПЛЮ ДОРОГО Значки, монеты, банкноты, статуэтки, столовое серебро, архивы. Янтарь. Подстаканники, портсигары, нагрудные значки, А ТАКЖЕ ЛЮБУЮ СТАРИНУ. Выезд.

Тел.: 8 (929) 913-81-09, Алексей

8 (495) 643-72-12 Книги куплю, значки, ИКОНЫ, янтарь, СТАТУЭТКИ, подстаканники, самовары угольные, портсигары, Будды, шкатулки, монеты, ёлочные и детские игрушки СССР, открытки до 1940 г., фарфор, столовое СЕРЕБРО, фотоаппараты, часы и прочее. Оплата сразу. Выезд бесплатно. Тел.: 8 (495) 643-72-12

8 (925) 509-28-94 Выкуп книг, посуды, фотоаппаратов, картин, подстаканников, швейных машин, мельхиора, статуэток, биноклей, игрушек (машинки, солдатки, куклы), значков, магнитофонов, часов, духов. Тел.: 8 (925) 509-28-94

Дорого куплю. Сервизы, посуду, цветное стекло, иконы, картины, фарфор, награды, столовое, ювелирное серебро, золотые коронки, коньяк времён СССР. Деньги сразу. Выезд бесплатный. Тел., ватсап: 8 (926) 050-12-40.

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

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

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

8 (926) 705-30-59 Куплю чугунные, бронзовые, фарфоровые статуэтки ЛФЗ, Гарднера, Кузнецова, самовары, подстаканники, картины, монеты, значки, фото, архивы, документы, мундиры, открытки, старые детские и ёлочные игрушки, патефоны, часы, иконы, янтарь и др. старинные вещи. Тел.: 8 (926) 705-30-59

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

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

ХОТИТЕ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»? ЗВОНИТЕ! 8 (495) 792-47-73

Все объявления на правах рекламы

ДВЕРИ

ДЕРЕVOOБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ
ДВЕРИ АРКИ АНТРЕСОЛИ ШКАФЫ

- ДЕРЕВЯННЫЕ
- СТАЛЬНЫЕ
- МЕЖКОМНАТНЫЕ
- ВХОДНЫЕ

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

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА! 3-я дверь в подарок!

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

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

РЕМОНТ
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН

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

Вызов бесплатно
Пенсионерам скидки

РЕМОНТ НА ДОМУ

- Стиральных машин
- Холодильников

от 400 р.
Гарантия
Скидка до 50%
Выезд бесплатно

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

РЕМОНТ
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,
ХОЛОДИЛЬНИКОВ, ЭЛЕКТРОПЛИТ

Пенсионерам скидка до 50%
Бесплатный ВЫЕЗД

8 (495) 106-25-69

■ 8 (495) 142-81-39, 8 (903) 796-14-08
ДОМ БЫТА – ремонт крупной бытовой техники. Выезд на дом, профессиональные мастера. СРОЧНЫЙ РЕМОНТ всех моделей Холодильников, Стиральных машин, Телевизоров (плазма, ж/к, кинескопные), ремонт Антенного кабеля, настройка ТВ, ремонт Швейных машин, Оверлоков, Электро Плит, Газовых Плит, Индукционных плит, электропанелей. Гарантия, скидки! Тел.: 8 (495) 142-81-39, 8 (903) 796-14-08

■ 8 (499) 703-41-94 Ремонт: телевизоров! Холодильников! Компьютеров! Швейных машин и оверлоков! Ремонт и подключение: стиральных и посудомоечных машин! Электро и газовых плит! Тел.: 8 (499) 703-41-94

СРОЧНЫЙ РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИИ и обслуживание кондиционеров. Любая работа – 500 руб. Выезд, диагностика – БЕСПЛАТНО. Гарантия до 3 лет. Скидки пенсионерам! Тел.: 8 (495) 545-15-79

МЕБЕЛЬ

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

■ 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48 РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ от 300 руб. Городская мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АТЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др. Пенсионерам и льготникам скидка до 50%. ВЫЗОВ БЕСПЛАТНО. Тел.: 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48

■ 8 (495) 175-65-18, 8 (926) 448-38-05 СРОЧНЫЙ РЕМОНТ НА ДОМУ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, СТИРАЛЬНЫХ МАШИИ, морозильных камер и КОНДИЦИОНЕРОВ, духовых шкафов, посудомоечных машин. В Ы Е З Д Б Е С П Л А Т Н О, пенсионерам скидки, без выходных, 8-22. Тел.: 8 (495) 175-65-18, 8 (926) 448-38-05

■ 8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28 РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ всех типов. Подключение и настройка каналов. Разводка антенны. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 20%. Без выходных. Гарантия. Опыт работы 20 лет. Тел.: 8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28

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

■ 8 (495) 740-79-43 Ремонт и перетяжка диванов, кресел, стульев на дому. Недорого. Тел.: 8 (495) 740-79-43

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ
В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»:

8 (495) 792-47-73

ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ



ВЕТКЛИНИКА
ВЫЕЗД ВЕТВРАЧА 24 Ч.
Лечебный (срочный). СТРИЖКА.
БЕЗОПАСНОЕ УСЫПЛЕНИЕ.
КРЕМАЦИЯ.
Тел.: 8 (495) 142-40-67,
8 (495) 728-45-03

ЛЕЧЕНИЕ ЖИВОТНЫХ на дому. Срочный ВЫЕЗД ветврача 24 часа. Безболезненное усыпление. Ветриуал. Тел.: 8 (495) 970-70-83, 8 (916) 797-29-40

РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ.
Усыпление. Вывоз. Кремация. Тел.: 8 (495) 509-47-75, 8 (495) 772-34-72

ЗДОРОВЬЕ

НАРКОХЕЛП Как уговорить лечиться?
ЗАПОИ
ВЫЗОВ НАРКОЛОГА НА ДОМ ПО МОСКВЕ И ПОДМОСКОВЬЮ
Круглосуточно. Приезд врача от 30 мин.
ПОМОЩЬ
НАРКО- и АЛКОЗАВИСИМЫМ АНОНИМНО Безлежать не приговор!
8 (495) 776-30-03
www.n-help.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.
ООО «НаркоХелп» ЛИН, № ЛО-77-01-002153

АВТО

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

■ 8 (926) 499-95-66 Куплю Ваш автомобиль в любом состоянии. Предварительная оценка по телефону. Выезд бесплатный. Деньги сразу. Тел.: 8 (926) 499-95-66, Павел

ПРОЧИЕ УСЛУГИ

■ 8 (985) 782-22-34, 8 (916) 527-82-60 Предлагаем парики, хвосты, шиньоны, косы, локоны. Искусственные и натуральные. В наличии и на заказ. Изготовление париков. Подбор и консультации. Мастерская рядом с м. «Чертановская». Тел.: 8 (985) 782-22-34, 8 (916) 527-82-60

КУПЛЮ

■ 8 (499) 226-25-39. КУПКА. БЫСТРО. Деньги сразу. Тел.: 8 (499) 226-25-39.

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

ЗАМКИ
ВРЕЗКА
ЗАМЕНА
РЕМОНТ
УСТАНОВКА
УКРЕПЛЕНИЕ
ВСКРЫТИЕ

(495) 740-21-51
круглосуточно

■ 8 (495) 978-03-44 КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ КОМНАТЫ, КВАРТИРЫ НЕДОРОГО И ПОЭТАПНО. Обои, покраска, плитка, сантехника, электрика. Ванна под ключ. ЦИКЛЁВКА и ремонт паркета. Укладка линолеума, ЛАМИНАТА, доски. НАТЯЖНОЙ потолок. ОКНА. Отделка ванных, лоджий панелями. Доставка материалов. Пенсионерам скидки. Тел.: 8 (495) 978-03-44



СТРОИТЕЛЬСТВО И КРОВЛЯ
Бригада профессиональных строителей постройкой пристройки, террасы, веранды из кирпича, пеноблока, газоблока, дерева по любому проекту.

Минимальный стаж в бригаде более 10 лет.
Мы мастера своего дела и знаем все нюансы в строительстве.
Работаем по договору!
С нашими материалами или Заказчика.
Выезд и замер бесплатно
Пенсионерам скидка 10%
(903) 839-9347, (952) 124-6047 Алексей

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

Ключ-Сервис
ЗАМКИ
замена, ремонт
8(495)997-91-37

РЕМОНТ
ВАННЫХ КОМНАТ
АКРИЛОВЫЙ ВКЛАДЫШ
ПАНЕЛИ ПВХ, ПЛИТКА,
САНТЕХНИКА, НЕДОРОГО!
8-495-761-36-10

■ 8 (903) 205-93-63, 8 (926) 535-64-56, 8 (495) 963-23-23 Циклёвка: паркет, доски, покрытие лаком, все виды работ по ремонту, выезд по Москве и Московской области. Пенсионерам скидка! Тел.: 8 (903) 205-93-63, 8 (926) 535-64-56, 8 (495) 963-23-23

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

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

■ 8 (903) 681-02-37 Недорогие переезды дач, квартир, офисов, грузчики славяне, машины со двояной кабиной на 5 мест. Перевозка домашних животных, утилизация старой мебели и вещей. Скидка пенсионерам и ветеранам ВОВ, работаем круглосуточно. Тел.: 8 (903) 681-02-37

■ 8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80 Автогрузоперевозки + грузчики. Квартирные переезды по Москве, МО, РФ, СНГ. «Газель». Разборка, сборка, упаковка, утилизация мебели. 24 часа. Недорого. Тел.: 8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80

■ 8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99 Грузовые и легковые перевозки НЕДОРОГО. Дачи. Грузчики. Квартирный переезд, упаковка. Сборка, разборка мебели. Недорого. Пенсионерам СКИДКА. Индивидуальный подход к каждому клиенту. Утилизация мусора. Тел.: 8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99

■ 8 (968) 058-66-78, 8 (916) 624-10-58 Доставка, перевозки квартирные, дачные и др. Москва, МО, регионы. Работаю сам – БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ, диспетчеров и т. п. Время не ограничено. Цельнометаллический фургон «Пежо Боксер» (свой, не аренда). Человеческий подход к делу. Без выходных и праздников. Тел.: 8 (968) 058-66-78, 8 (916) 624-10-58

■ 8 (499) 390-62-65 Недорогой переезд любой сложности. Дачные и квартирные. Москва, МО и регионы. Любые расстояния и направления. Можно с животными. Автопарк: грузовые, легковые, фермер, каблук, микроавтобус и др. Грузчики славяне. Вежливо и аккуратно. Без выходных. Пенсионерам скидки. Тел.: 8 (499) 390-62-65

■ 8 (495) 589-00-78 Недорогой переезд. Квартирные, дачные. Грузчики. Разборка, упаковка, утилизация мебели. Тел.: 8 (495) 589-00-78

ФИНАНСЫ

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

■ 8 (499) 112-05-33. ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ золота, меха, техники, авто. ООО «Ломбард Платинум». ОГРН 1087746946847. Тел.: 8 (499) 112-05-33.

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

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ Г. МОСКВЫ

ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА
от **35 000**
до **50 000**
рублей

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- ▶ Выдача заработной платы наличными, без задержек;
- ▶ Ежедневный аванс от 500 рублей;
- ▶ Бесплатное общежитие, заселение в день обращения;
- ▶ График работы: 6/1; 2/2 недели
- ▶ Место работы: киоски в разных районах г. Москвы

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

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

Отдел рекламы газеты «ТЕЛЕК», 8 (495) 792-47-73, м. «Марьяна Роцца»	РА «Информ Экспресс», 8 (495) 543-99-11, м. «Ленинский проспект»	РА «Солидарность-Паблицер» 8 (499) 530-29-07, 8 (499) 530-28-07, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО	ООО «100МЕДИА.РУ» 8 (495) 961-00-97, м. «Арбатская», круглосуточно	ИД «ВСЕ ДЛЯ ВАС» 8 (495) 909-98-96 м. Алексеевская	РА ООО «ГРИН КЛАССИК» 8 (495) 926-38-00, многоканальный, м. «Семеновская», курьер БЕСПЛАТНО	РА «А-ПРЕСС» 8 (495) 788-77-03, м. «Китай-город» Дизайнер, курьер – бесплатно
	ООО «Арт Коруна» 8 (495) 944-30-07, 8 (495) 944-22-07, м. «Планерная», дизайн-макет БЕСПЛАТНО	РА «Манго АДВ» 8 (495) 646-03-83, м. «Преображенская площадь», выезд менеджера бесплатно	РА «Мир рекламы» тел. (495) 228-06-30, м. «ВДНХ», выезд курьер БЕСПЛАТНО	РА «НОВЫЙ ВАРИАНТ» 8 (985) 933-58-69, м. «Текстильщики», курьер БЕСПЛАТНО	Stroki.info (ООО «Магазин рекламы») 8 (800) 551-50-98, 8 (495) 133-16-22, м. «Шоссе Энтузиастов»	«РЕКЛАМА 21 ВЕК» 8 (495) 774-74-20, 8 (916) 408-49-91 м. Солнцево

Считается, что первый кризис в семье наступает через три года, второй – через семь лет, но пик расставаний приходится на 15-летие семейной жизни, уже после успешного преодоления многих трудностей.

Я не успела проверить эти статистические данные – мои ячейки общества распались намного раньше: первая – через несколько месяцев совместного проживания, другая – на второй год.

Печальный опыт семейной жизни

После первого развода я долго приходила в себя. В голове не укладывалось: еще вчера мы были самыми близкими, любимыми и родными людьми, а сегодня стали смертельными врагами. И причин-то серьезных вроде не было. Кто-то что-то не там положил, кто-то что-то не то сказал, кто-то хлопнул дверью и ушел ночевать к родителям...

– Развод! – крикнула в гневном порыве. При этом сняла дорожное обручальное кольцо и бросила его в дальний угол.

– Как скажешь, – с вызовом ответил мой краткосрочный благоверный. Он достал закатившееся под комод кольцо и тихо добавил:

– Ни меня, ни кольца ты больше не увидишь.

Слово свое он сдержал наполовину: кольцо мне все-таки вернули.

Я пыталась наладить наши отношения, но в них влезли его родители, вернее отец. Его авторитет был непререкаемым. Вскоре я получила извещение из суда об оконча-

Случайно встретились, случайно разошлись



Разводы, впрочем, как и браки, совершаются на небесах.
Оскар Уайльд

нии моей семейной жизни.

Года через три я снова отправилась в загс. Мне казалось, что вторая попытка стать счастливой уж точно будет удачной. Увы, за плечами снова оказался печальный опыт. Но после второго развода я была уже не одна. Мы развелись, когда нашей дочурке исполнился годик.

Закрытая дверь и открывшиеся возможности

Впрочем, обо всем по порядку. Итак, из роддома мы с новорожденной малышкой приехали в дом моих родителей – в квартире Родиона шел капитальный ремонт. Я разрывалась между ребенком, мужем и новым жильем. Мама возилась с долгожданной и безмерно любимой внучкой, отец взвалил на себя финансовую сторо-

ну обустройства квартиры нашей молодой семьи. К слову, тогда мне была еще непонятна позиция родителей супруга: они с завидным интересом просто наблюдали за происходящим, периодически копируя те или иные ремонтно-обстановочные элементы нашего дома. О какой-либо помощи с их стороны речи не было и в помине.

Первый месяц Алиночки мы отмечали уже в нашей красивой новой квартире. Все было замечательно до момента регистрации дочки. Свекровь, на которую, как оказалось, и была оформлена недвижимость, заявила:

– Никаких лишних людей на моей территории! Сегодня вы женаты, а завтра – в разводе!

Родион сразу принял позицию матери, даже не пытаясь уладить конфликт.

– Не нравится – валите отсюда! – заявил он. – И учти: за ремонт и мебель твоя родня не получит от меня ничего. Их же никто

не заставлял вкладывать, по собственной инициативе, так сказать...

– Но они делали это, прежде всего, для своей дочки и внучки! – пыталась вразумить я мужа.

– А мне плевать! В ближайшие выходные мы с малышкой уехали к моим родителям, а когда вернулись – дверные замки были сменены. Больше в квартиру нас с Алиночкой не пустили.

Часть личных вещей мне потом передали через третьих лиц. Но это была капля в море.

Бывший долго судился из-за размера алиментов на ребенка. К чести суда, все заседания его сторона проиграла. Но и назначенную сумму мы с дочкой не получили: бизнес он быстро переформировал на свою мать, предоставив липовые справки о безработице.

Я ни о чем не жалею, ведь у меня подрастает прекрасная девочка! И у нас с ней все замечатель-

но! И папой она называет человека, который действительно таковым и является (хоть и не по крови).

Высокие отношения

Из своего опыта знаю, что тихий, спокойный развод – большая редкость. Но бывает все-таки! И по большому счету это очень даже нормально, когда некогда близкие люди относятся друг к другу с уважением.

У Алины в детском саду есть подружка Танечка. Девочка перешла в нашу группу год назад. При оформлении ее мама Лена предупредила воспитателей, что забирать девочку из детского сада могут близкие родственники, среди которых есть «папа Женя» и «папа Миша». На удивленные вопросы педагогов она улыбнулась:

– У нас замечательные отношения в семье! Мои мужья – бывший и нынешний – прекрасно ладят. Оба обожают Танюшку, полноценно занимаются ее воспитанием, в том числе и в материальном плане.

Оказалось, что и с новой женой бывшего мужа у Елены полное взаимопонимание:

– Ну развелись и развелись. Зачем же злость держать? От этого только проиграешь.

Танечка часто гостит в новой семье папы Жени. С рождением сводного братика стала главной его нянькой. Обе семьи часто собираются уже на общей даче, когда-то построенной еще дедом Елены, вместе отмечают дни рождения и другие праздники. Поистине «высокие» отношения!

Чистилище души

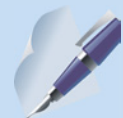
Лет двадцать назад нас с мамой бросил отец. На тот момент у меня был самый критический подростковый возраст. Что я тогда вытворяла – лучше и не вспоминать. А потом жизнь все расставила по местам. Сначала у родителей наладились отношения, потом я простила отца. А затем мы снова стали жить все вместе. И тут уж надо отдать должное моей мудрой маме.

– Можно презирать мужа, забыть его имя, уничтожить фотографии, но нельзя предавать чувства, – сказала она мне тогда. – И только те люди, которые это понимают, расходятся с достоинством, не позволяя испачкать улетающую птицу счастья.

Говорят, что брак – это не рай, не ад, а чистилище. Чистилище души. И развод – показатель ее чистоты.

КРИСТИНА

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



К взлёту... не готов

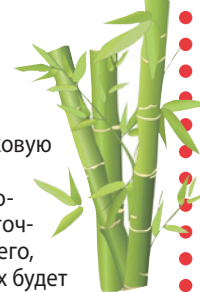
Андский кондор – самая тяжёлая птица в мире, способная летать.

Средний вес взрослой особи мужского пола – 15 килограммов. Благодаря особенностям строения тела кондор способен пролететь десятки километров, ни разу не взмахнув крыльями. Он удерживается в небе за счет восходящих потоков воздуха. Питается великан падалью, причем при удачном стечении обстоятельств наедается настолько, что становится неспособен взлететь.



С бамбуком в обнимку

Если у нас летом бывает некомфортно спать из-за жары, представьте, каково жителям Юго-Восточной Азии! Там не только жарче, но еще и влажность воздуха гораздо выше. Чтобы все-таки высыпаться в таких условиях, люди придумали «бамбуковую жену». Это такой цилиндр, сплетенный из волокон бамбука, почти человеческого роста. Достаточно обнять его,



и воздух будет поступать к гораздо большей поверхности тела. Плюс сама поверхность «бамбуковой жены» остается прохладной. Интересное решение, не так ли?

Дышим и худеем

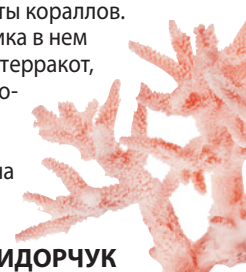
А знаете ли вы, какой орган помогает человеку сбросить лишние килограммы? После продолжительных исследований ученые выяснили, что основным выделительным органом в процессе похудения являются легкие. В результате сжигания жира образуется двуокись углерода. Большую часть массы, потерянной за счет диеты, человек выдыхает в виде данного газообразного вещества.



Принтер для коралла

Глобальное потепление приводит ко множеству плачевных результатов, и один из них – разрушение коралловых рифов. За полвека их количество сократилось вдвое! Чтобы восполнить потерю, ученые создали 3D-принтер, на котором можно напечатать недостающие элементы кораллов. Вместо пластика в нем используется терракот, который позволяет микроводорослям закрепиться на поверхности коралла.

Светлана СИДОРЧУК



Реклама **LEOMAX**

Оформи заказ по телефону:
8 (800) 500-18-45 и получи **ПОДАРОК***!

Скидки
на ТВ-ХИТЫ
до **-60%**

Платье «Солнечная вспышка»
лот 302462
~~2499~~ **999.-**

• Легкое платье-туника из натурального хлопка.
• Яркий принт не оставит вас незамеченной.

Материал: 100% хлопок. Размер: 48-56 (универсальный). Длина по спинке: 80 см. Цвет: черный, темно-красный.

хлопок

Темно-красный

Костюм спортивный «Амазонка»
лот 301542
~~3999~~ **2999.-**

Терракотовый

до 60-го размера

Материал: 100% ПЭ. Размер: 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60. Цвет: синий, терракотовый, черный. Леопардовый узор может отличаться от представленного.

Икона из янтаря «Святая Матрона», «Неувядаемый цвет», «Умягчение злых сердец»

лот 505074 ~~3999~~ **1499.-**

1. Икона из янтаря «Святая Матрона» Помогает в трудных ситуациях (тяжелый недуг, несправедливое преследование, несчастье или большая потеря и др.).
2. Икона из янтаря «Икона Божией Матери Неувядаемый цвет» Символ чистоты, нежности и божественной любви. Ей молятся об успешном замужестве, счастье в супружеской жизни, о чистоте и целомудрии, о разрешении семейных проблем.
3. Икона из янтаря «Икона Божией Матери Умягчение злых сердец» Молятся о примирении враждующих, об обижающих и обиженных, о защите от гнева, ожесточения, о силах простить, смятяться самому.

Материал: янтарь. Размер: 14x17 см. В комплекте: икона в рамке. Икону укажут при заказе.

Велотренажер «Кардио»
лот 401808 ~~3999~~ **1999.-**

- Для тренировки ног и рук.
- Регулируемый уровень нагрузки.
- Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Компактный.

Материал: металл, пластик. Вес: 2,4 кг. Размер: 40x53,5x25,5 см.

Универсальная массажная подушка «Profi»
лот 45732 ~~3599~~ **2599.-**

- Поможет снять напряжение в мышцах.
- Есть функция подогрева.
- Удобное управление одной кнопкой.
- Можно использовать дома, на работе, в автомобиле.

Размер: 30,5x18,5x8,5 см. Мощность: 24 Вт. Питание: от сети 220 В или от автомобильного аккумулятора 12 В. Материал: пластик, иск. кожа, текстиль. В комплекте: массажер, автомобильный и сетевой провода, чехол на молнии. Цвет в ассортименте без возможности выбора. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

«Браслет здоровья»
лот 44663 ~~2999~~ **1499.-**

- Не требует подключения к Интернету.
- Измерение давления и пульса, измерение расстояния, шагомер, расчет потраченных калорий.

Размер: 18 мм (ширина), 24 см (окружность). Материал корпуса: гипоаллергенный пластик и силикон. Водонепроницаем. Встроенный аккумулятор. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Босоножки «Авеню»
лот 702126 ~~1999~~ **1299.-**

до 41-го размера

Материал: 100% ПЭ (верх), полиуретан (подшова). Размер: 37, 38, 39, 40, 41. Полнота: 9. Цвет: серый, синий, черный.

Синий

Кроссовки «Бриз»
лот 47344 ~~1499~~ **799.-**

до 44-го размера

Материал: 100% ПЭ (верх), полиуретан (подшова). Размер: 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44. Маломерят на размер. Полнота: 8. Цвет: черный, белый, серый, бордо, индиго.

Бордо

Икона-медальон «Матрона Московская»
лот 68901-04
~~999~~ **699.-**

Икона-медальон украшена 36 кристаллами. Размер иконы-медальона: 2,4x2,8 см. Длина цепи: 50 см + 5 см (доп. звенья). Материал: сплав драгоценных металлов, гальваническое покрытие розовым золотом. Магнитный фиксатор. Упаковка: бархатный мешочек.

Набор духов «Быть может», 2 флакона + 3-й в ПОДАРОК, 30 мл
лот 402309 ~~1999~~ **999.-**

3 шт.

«Лондон». Верхние ноты: бергамот, роза, фиалка. Базовые ноты: гиаинт, ландыш, мимоза, сандал. Ноты шлейфа: амбра, гелиотроп.

«Нью-Йорк». Верхние ноты: лайм, танжерин. Базовые ноты: иланг-иланг, апельсин. Ноты шлейфа: древесная нота, ваниль, гвоздика.

«Париж». Верхние ноты: сандал, ладан. Базовые ноты: жасмин, роза. Ноты шлейфа: древесный мох.

Объем одного флакона: 10 мл. В наборе 3 разных аромата.

Складные очки «Фокус Плюс»
лот 43063 ~~1499~~ **599.-**

- Складная конструкция.
- Визуальное увеличение до 160%.
- Подходят мужчинам и женщинам.

Материал: пластик. Расстояние между дужками: 13,5 см. В комплекте: очки с футляром.

Чудо-мазь «Маули», 2 шт.
лот 402634-01 **СОГРЕВАЮЩАЯ**
лот 402633-01 **ОХЛАЖДАЮЩАЯ**
~~1799~~ **1199.-**

- Уникальный состав из 20 трав.
- Мазь с охлаждающим эффектом может помочь облегчить дискомфорт при отечности и болях в ногах.
- Мазь с согревающим эффектом может облегчить дискомфорт и напряжение в области спины, поясницы, суставов.

В комплекте: 2 одинаковые банки по 500 мл.

2 шт. по 500 мл

Корректор осанки «Здоровая спина»
лот 400573 ~~1999~~ **799.-**

Встроенные магниты

- Эффективный способ сформировать правильную осанку.
- 10 магнитов вдоль позвоночника улучшают кровообращение и питание тканей.

Размеры по обхвату талии, см: 60-90 (1), 80-110 (2), 100-130 (3). Материал: неопрен. Цвет: черный, бежевый.

Черный

Наколенник «Двигайся легко»
лот 45295

1 шт. ~~999~~ **599.-**
2 шт. ~~1999~~ **999.-**

- Уменьшает нагрузку на сустав.
- Не нарушает кровоток.
- Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги.
- Незаметен под одеждой.

Материал: 68% нейлон, 32% спандекс. Высота: 28 см. Размер универсальный. Максимальный обхват ноги до 50 см.

Зеленый

Сиреневый

Фиксатор голеностопа «Легкий шаг», 2-й в ПОДАРОК!
лот 46869 ~~1999~~ **999.-**

- Фиксирует и снижает нагрузку.
- Компрессионный эффект.

Материал: нейлон, спандекс, латекс. Размер: универсальный. Высота: 22,5 см. Обхват: 24 см (в нерастянутом виде).

×2

Чудо-трость
лот 40814 ~~2999~~ **1999.-**

- Устойчивое основание.
- Удобный фонарик на ручке.
- Трость складывается.
- Высота регулируется.

Встроенный фонарик работает от 4 батареек типа LR44. Материал: металл, пластик, резина. Высота: от 88 до 98 см.

Фонарик

Компактно складывается

Устойчивое основание

Комплект подушек «Пышные формы», 2 шт.
лот 103258 ~~2499~~ **999.-**

2 шт.

Бирюзовый

Материал: 100% ПЭ. Размер: 50x70 см. В комплекте: 2 шт.

Серый

Бежевый

Флэш-роллеры «Голливуд» от Leomax
лот 17733-03 ~~1999~~ **999.-**

- Подходят под любой размер обуви.
- Ярко светятся за счет светодиодов во время движения.

Материал колес: ПВХ. Вес: 555 г. Грузоподъемность: до 60 кг. Ширина: 6-10 см. Колес: 70 мм.

Умные очки «Анти-блик»
лот 18502 ~~999~~ **699.-**

- Улучшают видимость на дороге днем и ночью при вождении.
- Защищают глаза во время работы с опасными инструментами.
- Можно надевать поверх обычных очков с диоптриями.
- Убирают блики на воде во время рыбалки. Ударопрочные.

Материал оправы и линз: ПВХ. Длина дужек: 13 см. Размер очков: 15x5x4 см (в сложенном виде).

Полотенце махровое «Сибирский кот»
лот 102946-02
~~1599~~ **999.-**

- Отличный подарок.
- Большой размер.
- Натуральный состав.
- Хорошо впитывает влагу.

хлопок

Материал: 100% хлопок (махра). Размер: 70x140 см. Цвет: бежевый.

Бритва 3 в 1 «Леомакс Рейзер»
лот 402968-01 ~~1999~~ **1499.-**

3 в 1: роторная бритва для лица (1), триммер для висков и бороды (2), триммер для носа и ушей (3).

- Водонепроницаемая, легкая и компактная.
- Работает от аккумулятора.

Материал: пластик, металл, резина, нерж. сталь (лезвия). В комплекте: бритва эргономичной ручкой, 3 насадки (роторная бритва с защитной крышкой и 2 триммера), кабель-USB для зарядки, щетка для чистки бритвы. Емкость аккумулятора: 800 мАч. Мощность: 5 Вт. Время работы при полной зарядке: до 60 мин.

Усилитель звука «Чуткий слух»
лот 402930 ~~1499~~ **999.-**

- Может усилить звуки до 40 дБ.
- 6 уровней громкости.

Материал: металл, пластик, силикон. Размер усилителя звука: 5x4,5x1,7 см. Длина обода: 4 см. Вес: 10 г. В комплекте: усилитель звука, 2 батарейки AG3 (1,5 В), ушные вкладыши в трех размерах, контейнер для хранения, инструкция. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

ВАШ ПОДАРОК:
*при заказе от 1000 р. на выбор:

1. Комплект «Рубиновая страсть»

2. Мужской одеколон, 85 мл

Наматрасник непромокаемый
лот 103314 от ~~1599~~ **999.-**

- Защищает от влаги и грязи.
- Дышащий верхний слой, непромокаемый – нижний.
- Для матрасов высотой до 30 см.

Материал: махра, полиуретановая мембрана (80% хлопок, 20% ПЭ). Размер: Размер: 90x200 см, 120x200 см, 140x200 см, 160x200 см, 180x200 см.

Резинка по периметру

Шиньон «Интрига» лот 69545 ~~999~~ **599.-**

- Изготовлен из искусственных волос с эффектом легкого мелирования.
- Можно мыть шампунем и сушить феном.

Материал: канекалон. Объем пучка: 6 см.

До После

Блонд Шатен Темный каштан Темно-коричневый

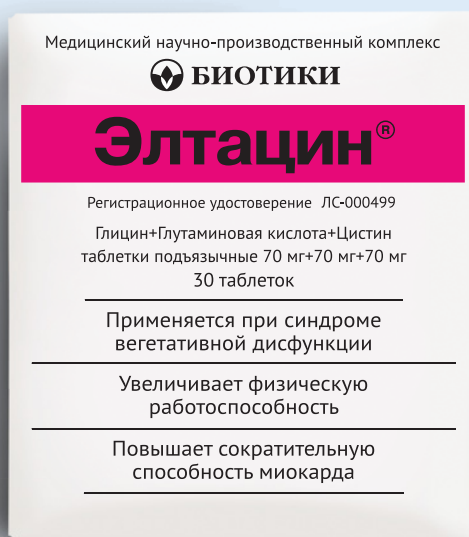
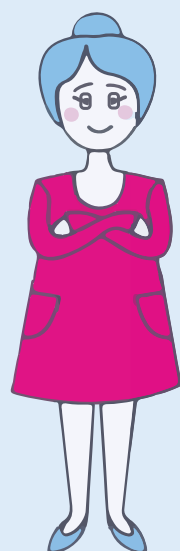
ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК! ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ ТЕРРИТОРИИ РОССИИ! * При одновременном заказе на сумму от 1000 рублей без почтового сбора. Все цены указаны в рублях. Бесплатная доставка при оплате картой. Информацию об организаторе, правилах, сроках проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора по тел.: 8 (800) 500-18-45. Предложение действительно с 01.06.23 по 30.09.23 г. Продавец: ООО «ЕВРОШОП». ОГРН 1097746479270, 115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 13, стр. 62. Сайт: leomax.ru. E-mail: catalog@leomax.ru. Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по номеру телефона (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ): **8 (800) 500-18-45**

Элтацин®

ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ



Элтацин помогает справляться с нарушениями вегетативной нервной системы, вызванными различными причинами, в том числе стрессами или перенесенными вирусными заболеваниями



Чтобы узнать подробнее о препарате, отсканируйте этот код, 18+



Регистрационное удостоверение ЛС-000499

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ