

№20  
(537)

ТВ-программа с 23 по 29 мая 2022 года

# ТЕЛЕК

PRESSA.RU

**52**  
КАНАЛА  
ТВ

**КРУТИМ ПЕДАЛИ  
РАДИ СТРОЙНОЙ  
ТАЛИИ**

стр. 13

**С ПИТОМЦЕМ  
НА ДАЧУ**

стр. 15

**ЗАЧЕМ СУПРУГАМ  
НАЗНАЧАТЬ ДРУГ  
ДРУГУ СВИДАНИЯ?**

стр. 4

**КАК ПОДОБРАТЬ  
БАЗОВЫЙ  
ГАРДЕРОБ**

стр. 14

**СЫР  
НА ВЕСЬ  
МИР!**

стр. 8

**ЭДГАРД  
ЗАПАШНЫЙ**

**ЦИРК – ЭТО САМОЕ ЧЕСТНОЕ  
ИЗ ИСКУССТВ**

стр. 6

12+

Фото из архива Эдгарда Запашного.  
Фотограф: Лилия Садыкова

ISSN 2226-6380



9 772226 638770 22020



# 5 ЛУЧШИХ

## АНТИВОЗРАСТНЫХ СРЕДСТВ

Реклама

**Гиалуроновая кислота** — это регулятор водного баланса. Она образует пленку, которая удерживает в коже влагу, препятствует ее испарению и одновременно защищает от агрессивных факторов среды.



Дневной крем-лифтинг Seamona  
**1 299 ₽**

**ПРОБЛЕМА:**  
**МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ**



Крем с гиалуроновой кислотой Maabada  
**799 ₽**

**ПРОБЛЕМА:**  
**ОБЕЗВОЖЕННАЯ КОЖА**

**Уникальный комплекс минералов Мертвого моря** активно борется с возрастными изменениями и препятствует образованию морщин.



Ультраувлажняющая Сыворотка Maabada  
**1 299 ₽**

**ПРОБЛЕМА:**  
**СУХОСТЬ КОЖИ**

Главная особенность сыворотки — наличие **жирных кислот Омега 3-6-9**. Они не только активизируют процессы клеточного обновления, замедляя процесс старения кожи, но и питают кожу.

**ПРОБЛЕМА:**  
**ВЫРАЖЕННЫЕ БРЫЛИ**

Сыворотка для лица Orloff для контурной подтяжки  
**1 799 ₽**

Каждая из нас хочет оставаться молодой и красивой как можно дольше. Эксперты Shop&Show выбрали самые популярные товары, которые справятся с этой задачей лучше других.

Сыворотка Maabada «Интенсивный лифтинг»  
**1 499 ₽**

**Муцин улитки** уже давно пользуется популярностью в косметологии, а все благодаря его уникальным свойствам. Он обладает мощным восстанавливающим и антибактериальным эффектом, а пептиды тонизируют и делают кожу более упругой.



**ПРОБЛЕМА:**  
**ПЛОХОЙ ТУРГОР КОЖИ**

Orloff — эксклюзивная косметика, представленная только на Shop&Show. Основной ее компонент — **экстракт ламинарии**, который оказывает дренажное воздействие, повышая упругость кожи.

Еще больше товаров вы найдете на сайте в разделе «Красота и здоровье». А также подключайтесь к прямым эфирам на телеканале Shop&Show. Мы приглашаем лучших экспертов, которые доступно и интересно рассказывают о самых эффективных средствах.

Скидка по промокоду **ТЕЛЕК** на ВСЕ товары на **shopandshow.ru**

**3000**  
рублей  
**В ПОДАРОК**

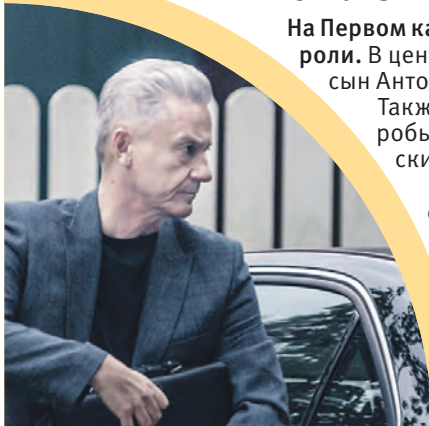
**Как использовать промокод:**

1. Зайдите на сайт **www.shopandshow.ru** или позвоните по телефону **8 (800) 707 94 88**.
2. Введите промокод **ТЕЛЕК** в корзине сайта при оформлении заказа

3. Нажмите кнопку «Применить», и стоимость заказа пересчитается автоматически.
4. Далее завершите оформление вашего заказа.

Акция действительна с 15.05. по 31.07.2022 г. Скидкой можно оплатить не более 30% стоимости заказа. Скидка не применяется на покупку карты Prime. Количество товара ограничено. Цены актуальны на 01.05.2022 г. Организатор акции: ООО «Маркет-тв». Адрес: 109451, Москва, улица Братиславская, дом 14, эт. 1, помещ. XIX, офис 1ф, ОГРН: 517746148322, ИНН 9723037680. Подробнее об организаторе, сроках и правилах проведения акции на сайте shopandshow.ru

## В новом сериале Олег Меньшиков стал судьёй Михаилом Романовым



На Первом канале – премьера сериала «Ваша честь» с Олегом Меньшиковым в главной роли. В центре сюжета – влиятельный и принципиальный судья Михаил Романов, чей сын Антон сбивает мотоциклиста и скрывается с места преступления.

Также в сериале сыграли Владислав Миллер, Алексей Серебряков, Даниил Воробьев, Ольга Тумайкина и Дарья Урсуляк. Режиссер сериала – Константин Статский (известный многим зрителям по своей работе над сериалом «Мажор»).

– Любовь родителей чиста и безгранична, – рассказывает режиссер Константин Статский. – Но когда стирается грань между справедливостью и беззаконием – можно ли это оправдать своей любовью? Что важнее: профессиональная честь – или родительский долг? Простительно ли зло во имя блага? Дай бог, чтобы вы нашли эти ответы не в реальной жизни, а в истории, разыгранной в нашем кино блистательным актерским составом.

Проект «Ваша честь» основан на одноименном израильском сериале, отмеченном множеством международных наград.

Фото Первого канала

## Валерия вошла в жюри «Ты супер! 60+»

На телеканале НТВ – премьера второго сезона музыкального конкурса «Ты супер! 60+». Его участники – люди старше 60 лет, оставшиеся без поддержки родных и близких. Участие в этом проекте для них – это в первую очередь возможность проявить себя и подарить зрителям радость и нерастрченную любовь. В этом проекте тоже есть члены жюри, которые будут оценивать выступления, однако все они очень позитивно настроены к конкурсантам и по-настоящему восхищаются их смелостью и молодостью души.

– Ученые доказали, что наш биологический возраст отличается от того, который прописан в паспорте, и зависит не от даты рождения, а от особенностей нашей ДНК, – рассказывает певица Валерия, входящая в состав жюри. – Моя бабушка дожила почти до 101 года, и до глубокой старости прекрасно читала стихи и учила правнуков играть в шахматы. А еще всегда была оптимисткой и стремилась к новым знаниям. Все это и помогает человеку долго оставаться молодым.

Фото PR НТВ



## Александр Мясников раскроет тайну «продуктов-обманщиков»

В каждом выпуске программы «Доктор Мясников» на телеканале «Россия» главный телевизионный врач страны делится самыми интересными случаями из своей практики, развенчивает медицинские мифы. В субботу, 21 мая, доктор Мясников расскажет о «продуктах-обманщиках», т.е. о тех продуктах, которые кажутся полезными, но на самом деле вредны. Александр ответит на вопросы: излучение от мобильных телефонов – для кого оно опасно и может ли вызывать рак мозга? Каким тонометром лучше измерять давление: механическим или электронным? Даст советы из личного опыта: ностальгия – лекарство или разрушающий наркотик? Стоит ли жить прошлым?

Фото телеканала «Россия»

## Анна Михалкова рассказала о «Нике»

В столичном кинотеатре «Октябрь» состоялся специальный показ драмы «Ника». Фильм повествует о судьбе известной поэтессы Ники Турбиной, прославившейся в возрасте восьми лет и прожившей короткую и полную драматичных событий жизнь. Киноленту представили режиссер Василиса Кузьмина и исполнители главных ролей Лиза Янковская (она сыграла поэтессу в юности), Анна Михалкова (ей досталась роль матери гениальной девочки), Вита Корниенко (она сыграла Нику в детстве).

– Я прочитала сценарий – и сразу поняла, что хочу сыграть эту роль, – рассказывает Анна Михалкова. – Впервые, потому что я помню Нику Турбину: я видела ее во ВГИКе как раз в тот период жизни, о котором мы снимали, – уже на излете того феномена... Ну и, конечно, мне было интересно разобраться в этих героях, понять драму взаимоотношений родителей и детей-вундеркиндов...

## Ольга Кузьмина отправилась в Дагестан

На телеканале «Россия» 21 мая в программе «По секрету всему свету» ведущая Ольга Кузьмина отправится в Дагестан, чтобы открыть для себя не только красоту местной природы, но и встретить совершенно поразительных людей. Она познакомится с одним из главных силчей России, который способен гнуть гвозди голыми руками; поразится мастерству знаменитого канатоходца; попробует одно из главных национальных блюд Дагестана – курзе – и поговорит по душам с местной легендой – сапожником, к которому жители приходят за словами поддержки.

– Дагестан поразил меня не только своей величественной природой, ущельями, от которых захватывает дух, невероятной красотой горных дорог, лазурными реками, вьющимися бархатной ленточкой среди величавых скал, но еще и людьми! – поделилась впечатлениями Ольга Кузьмина. – Дагестанцы – добродушные, гостеприимные, смелые, целеустремленные, сильные, гордые и при этом скромные.



Фото телеканала «Россия»

## Сергей Газаров объединил две пьесы Чехова

Художественный руководитель Театра сатиры Сергей Газаров приступил к репетициям спектакля «Дядя Жорж». Постановка родилась в результате работы над двумя чеховскими пьесами – «Леший» и «Дядя Ваня». Несмотря на то что обе они написаны более ста лет назад, мысли героев поразительно узнаваемы и актуальны до сих пор. Нас ждет настоящая комедия – смешная, острая, порой сатирическая. Она о сегодняшнем культе – безграничной любви человека к самому себе.

– Очень многое случилось за сто с лишним лет, изменился мир вокруг, куда более быстрыми и резкими стали реакции на происходящее. Но это все внешние перемены, а по сути дела, люди ни на йоту не приблизились к пониманию главного в себе. Наоборот, еще более отделились, блистательно научившись оправдывать любой блеф, эгоизм и сиюминутную выгоду.

Премьера запланирована на конец мая.  
Фото пресс-службы Театра сатиры

## РАЗБИРАТЬ РЕЧЬ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ – ЭТО ПРОСТО!

ПРЕДЛАГАЕМ ЦИФРОВЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ  
С ПОВЫШЕННОЙ РАЗБОРЧИВОСТЬЮ РЕЧИ!



МИР СЛУХА  
www.mirstuha.ru

Реклама 119017, Москва, ул. Пятницкая, д. 28, ООО «Мир слуха Пятницкая», ОГРН 1157746542953

Скидка от 20 до 50%!  
Производство: Германия,  
Швейцария, Дания!  
Аппараты в наличии!

- + Гарантия 2 года
- + Пенсионерам скидки
- + Выезд специалиста на дом
- + Пробное ношение слухового аппарата

8 (495) 411-90-16

- «Курская», ул. Казакова, д. 6, стр. 1
- «Третьяковская», ул. Пятницкая, д. 28
- «Сухаревская», ул. Сретенка, д. 27, стр. 1
- «Белорусская», ул. Лесная, д. 8А

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

ИНВЕСТИЦИОННЫЙ  
КАПИТАЛ  
потребительский кооператив  
8 (495) 532-94-99



www.invkap.ru

«Ул. 1905 года», 7 мин. пешком,  
г. Москва, Студенецкий пер., д. 3  
Мы работаем с 9.00 до 18.00,  
сб – вс выходной.

# ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ 27%\* ГODOVЫХ В РУБЛЯХ

\* ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ПО 31 МАЯ 2022 г.

- ВЫПЛАТЫ ЕЖЕМЕСЯЧНО
- ФИНАНСОВЫЕ РИСКИ ДО 5 МЛН. РУБЛЕЙ  
ПОЛНОСТЬЮ ЗАСТРАХОВАНЫ

Предложение действует только для членов Потребительского кооператива «Инвестиционный капитал». Вступительный взнос 100 руб. Суммы от 100 тыс. руб. Сбережения (денежные средства) принимаются по договору займа на срок 1 год. Страхование финансовых рисков осуществляет НКО ПОВС «СМАРТСТРАХ». Полную информацию можно получить по телефону. ИНН 9703003636, ОГРН 1197746628309

## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Подводные камни вакансий

Чтобы при поиске работы общаться с рекрутерами только из надёжных компаний, нужно внимательно и грамотно читать объявления о работе, сразу отмечая ненадёжных работодателей. Обратите внимание на следующие условия.



## ВОЗМОЖНОСТЬ НЕОГРАНИЧЕННОГО ДОХОДА

Уточните, из чего именно складывается доход. Требуется ли дополнительное обучение, может ли работодатель его организовать. Есть ли примеры развития, что конкретно потребуется от соискателя для получения дохода, который его устроит.

## ВЛОЖЕНИЕ СРЕДСТВ

Как только выяснится необходимость вложения собственных средств в пособия, оборудование, свой кабинет, продукцию фирмы и так далее, лучше начать поиск альтернативных вариантов работы. Ни один надёжный работодатель не станет требовать подобного. Скорее всего, вас рассматривают не как потенциального работника, а как потребителя.

## ИСПЫТАНИЕ ДО ДОВОДА

Если вам предлагают в качестве проверки сначала поработать несколько дней и пройти обучение, и только потом подписать договор, скорее всего, время этого обучения оплачено вам не будет. Если вас это устраивает, смело отправляйтесь учиться.

Мы рассмотрели основные моменты, на которые стоит обратить внимание, но, если вас интуитивно что-то смущает, лучше не торопитесь и задавайте рекрутеру дополнительные вопросы, ответы на которые помогут определиться.

В начале отношений у влюблённых волшебным образом находилось время и на учёбу/работу, и на свидания, и на походы в кино, театр и так далее.

Но после свадьбы и рождения детей появляется множество дополнительных забот, и на общение, которое так необходимо двоим, просто не хватает времени. Давайте попытаемся это изменить.

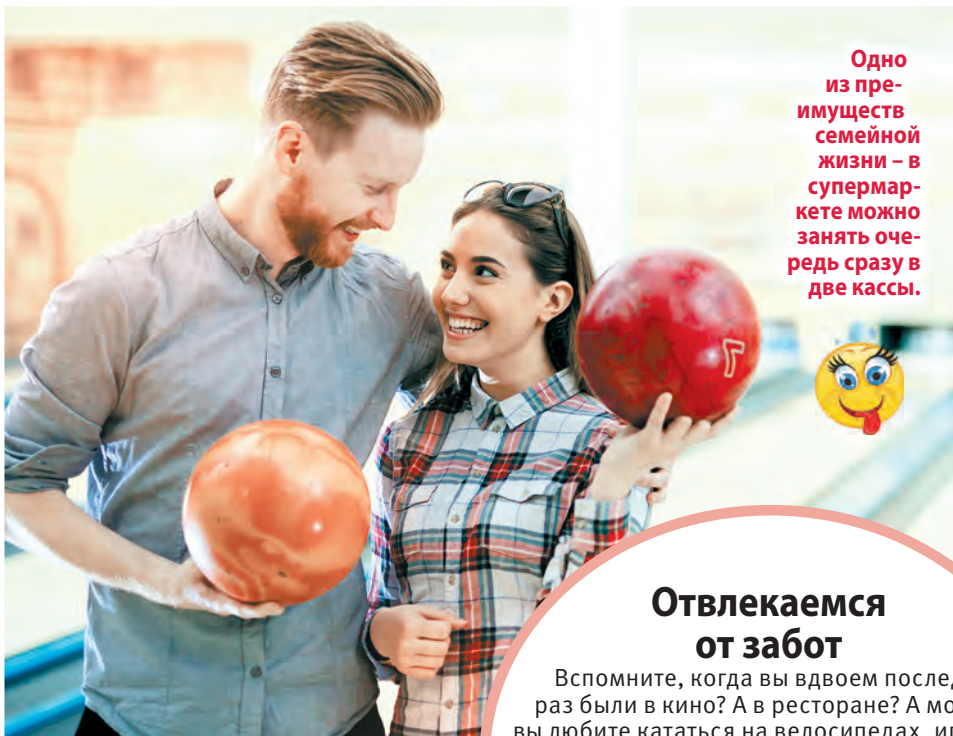
## Возобновляем диалог

В современном мире зачастую диалог между супругами со временем принципиально меняется. То, о чём говорилось долгими зимними вечерами на этапе начала отношений, ограничилось быстрыми и раздражёнными ответами на вопросы и информированием о появившихся сложностях с детьми или родителями.

Но партнёр не может и не должен проживать ваши эмоции и читать ваши мысли, поэтому все, что вас тревожит, нужно объяснять. А воспринять эту информацию можно лишь при соответствующих внешних условиях: без спешки, в спокойной обстановке и положительном настрое.

**ВЫХОД:** возьмите за правило выделять хотя бы полчаса в день для общения. Это поможет вам поддерживать диалог друг с другом. Заранее продумайте темы, на которые можно будет поговорить. Не рекомендуется затрагивать бытовые проблемы, рабочие, детские. Лучше посвятить появившееся время только тому, что касается вас двоих.

# Время для вас двоих



Одно из преимуществ семейной жизни – в супермаркете можно занять очередь сразу в две кассы.



## Отвлекаемся от забот

Вспомните, когда вы вдвоём последний раз были в кино? А в ресторане? А может, вы любите кататься на велосипедах, играть в теннис или вместе готовить ужин?

**ВЫХОД:** совместная деятельность, особенно когда она приятна, невероятно сближает. Позвольте себе хотя бы раз в неделю заняться тем, чего вам обоим хочется, а не тем, что нужно.

## Вспоминаем о себе

С появлением детей на интимные отношения у многих просто не хватает сил. Но забывать друг о друге тоже неправильно.

Удовлетворение сексуального желания – это возможность почувствовать себя полноценным и значимым, особенно это важно для мужчин.

**ВЫХОД:** попросите друзей или бабушек на несколько часов занять вашего малыша, погулять с ним. А у вас появится возможность переключиться на себя. В крайнем случае можно нанять няню, которая присмотрит за ребёнком. И пусть вас не терзает чувство вины за то, что вы далеко от своего малыша. Ведь двое любящих родителей – это гораздо лучше, чем уставшая, нервная мама и папа, приходящий домой с плохим настроением, не говоря о более сложных ситуациях.



Существует ещё множество вариантов совместного времяпрепровождения.

Провести день на даче, но не на грядке, а в шезлонге или в беседке.

Вместе отправиться в спа-салон, сделать массаж или отдохнуть в сауне. Сочетать приятное с полезным – это как раз тот случай.

Отправиться в то место, где вы любите проводить время в начале отношений. Может, это был парк, кафе или приятное местечко на природе?

Если супруг хорошо относится к шопингу, то можно провести время в походах по магазинам. И гардероб обновите, и в кинотеатр сможете заглянуть. Но такой вариант подойдет не всем, мужчины могут его не оценить.

Боулинг – отличный вариант общения. Соревновательный компонент поможет добавить перчинки в отношения. Подумайте, какой сюрприз ждёт победителя?

Идеи для дуэта

НА ЗАМЕТКУ

Каким бы образом вы ни организовали свое время, важно, чтобы вы могли донести до своего партнера то, что вас тревожит, что радует, что беспокоит, а что делает счастливой. А вы знаете ответы своего супруга на аналогичные вопросы? Чем лучше вы друг друга знаете, тем вы сильнее и сплоченнее, тем крепче семья. А это ли не самое главное?

Ольга БЕЛЬСКАЯ

## И букеты сирени душистой...

18 мая отмечается Международный день сирени. Дата праздника выбрана не случайно – в этот день в 1893 году родился выдающийся русский селекционер Леонид Алексеевич Колесников. Его сорта можно встретить рядом с королевскими дворцами в Европе, во многих парках и ботанических садах мира. Наша викторина – о сирени.

1. Трудно представить себе май без цветущей сирени. Конечно же, на этот пахучий цветущий куст обратили внимание

и селекционеры. Эти изящные белые гроздья были названы Леонидом Колесниковым в честь выдающейся русской балерины. В честь кого назван сорт белой сирени?

- а) Галина Уланова.  
б) Агриппина Ваганова.  
в) Анна Павлова.

2. Долгое время в России сирень считалась цветком дворян. Не было практически ни одной

усадьбы в конце XVIII столетия, на территории которой не росла бы сирень. Сирень можно увидеть на картинах русских художников – Михаила Врубеля («Сирень»), Василия Максимова («Всё в прошлом»), Василия Polenova («Бабушкин сад»). А какой художник писал букеты на протяжении более 30 лет практически каждый год (ни один букет не повторяется)?

а) Валерий Артамонов.  
б) Константин Коровин.  
в) Пётр Кончаловский.  
3. В старинные времена считалось, что, если в грозди цветущей сирени девушка найдёт цветочек с пятью лепестками, то замужество будет скорым и хорошим. Некоторые засушивали такой пятицветик, а другие – съедали. А вот если в некоторых графствах Англии

невеста дарила жениху букетик сирени, то это означало...

- а) Любовь на всю жизнь.  
б) Совет да любовь.  
в) Отказ в помолвке.

## ОТВЕТЫ

1-а. Галина Уланова.  
2-в. Пётр Кончаловский.  
3-в. Отказ в помолвке.





# Лечение суставов

## Ошибки, которые допускает каждый второй!

Как часто Вы слышали фразу «всё болит, ничего не помогает...»? Особенно когда речь заходит о суставах. Сегодня мы хотим рассказать Вам историю, которая в корне изменит Ваше представление о традиционном лечении!

И поможет сдвинуть дело с мёртвой точки. А главное, ответит на вопрос: как избавиться от боли и подарить своим суставам вторую молодость?

В 1928 году был изобретён первый антибиотик пенициллин. Он смог наконец-то исцелять дизентерию и тиф, от которых в то время люди неизбежно умирали. Но большинство людей не верили, что он может помочь, потому что уже тысячу раз обжигались в попытках вылечиться. Те, кто обжёгся тысячу раз и не побоялся попробовать в тысячу первый, вылечились. А те, кто сдались, махнули рукой со словами «очередное средство, которое не поможет», погибли. Хотя спасение было прямо у них под носом! К чему мы Вам это рассказали? Заболевания прогрессируют. Они на пике. Проблемы с суставами сейчас имеет каждый четвёртый человек в возрасте уже 30 лет! А артриты и артрозы развиваются у 90 % людей старше 50. Вот что делать в такой ситуации? Как переломить исход сражения с болезнями в свою пользу? Здесь нужно революционное средство, не меньше! И такое средство есть! Как в своё время пенициллин произвёл настоящую революцию в медицине, так и ультразвуковая терапия сейчас проводит революцию в лечении суставов. Многолетняя практика показала, что на сегодняшний момент именно ультразвук самый действенный, безопасный, а главное недорогой метод лечения. К тому же абсолютно безболезненный! Невероятно, но применяя лечебный ультразвук, в большинстве случаев можно быстро снять боль и воспаление. А иногда даже избежать скальпеля хирурга! Вы ещё не пробовали? Тогда самое время начать! Тем более сейчас это доступно каждому, даже в домашних условиях! Как такое возможно? Сейчас расскажем.

### КАК ДОЛГО МЫ К ЭТОМУ ШЛИ

Ещё буквально каких-то пять лет назад получить качественное лечение ультразвуком можно было только в условиях стационара. Да и то своей очереди порой приходилось ждать по несколько месяцев. А если болит уже сейчас? Что делать? Пить таблетки горстями, заглушая боль? Не спать по ночам? Выть от безысходности? Совсем не обязательно. Всё, что нужно, иметь в своём доме ультразвуковой физиотерапевтический аппарат отечественного производства «Аврора». Лёгкий в использовании, он не требует специальных умений или обслуживания медицинским персоналом. А по эффективности ничуть не уступает амбулаторному лечению. И главное: «Аврора» готова помочь Вам прямо здесь и сейчас! Без всяких очередей и дополнительных условий. Просто мечта! Лучшие специалисты компании «МедПрибор» (г. Санкт-Петербург) потратили годы (!) на создание этого потрясающего аппарата. И это определённо было сделано не зря! Да-да, в России всегда умели делать стоящие вещи! Несмотря ни на что наша медицина всё ещё впереди запада, который пытается продать нам свои аналоги за бешеные деньги. Но согласитесь, зачем нам это, если у нас есть своё? И причём гораздо дешевле!

Реклама 18+ ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. \*Акция действует с 18.05.2022 г. по 29.06.2022г. 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.

### БРИЛЛИАНТ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

Аппарат «Аврора» это настоящее спасение для людей, заболевания которых ограничивают движения, приносят боль, а вместе с ней и невыносимые страдания. Оглянитесь вокруг. Сколько людей с больными суставами и спиной?! Сгорбленные, скрюченные, с палочками. И это только те, кого видно! А сколько ещё лежит дома, не в силах даже выйти на улицу? Хотите пополнить их ряды? Нет? Тогда начните уже лечиться по-настоящему! Приведите наконец-то в порядок свои суставы, помогите им! Воспользуйтесь действительно эффективным средством! Поверьте, аппарат «Аврора» вернёт Вам радость движений! Больше не нужно будет обременять родственников или просить посторонней помощи. Ведь главное преимущество аппарата «Аврора» его с высокой эффективностью можно применять даже дома! Вы сами с лёгкостью сможете проводить процедуры, прямо не вставая с дивана. Удобно? Конечно же да! Но и это ещё не все! Благодаря комплексному воздействию на организм в большинстве случаев положительный лечебный эффект наступает уже после первого применения! Только подумайте: уже после первого! А Вы всё ещё терпите боль? Зачем! Хотите знать, за счёт чего происходит оздоровительный эффект? Сегодня мы готовы раскрыть секрет уникальной технологии.

### ЦЕЛЫЙ СПЕКТР ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Аппарат «Аврора» действительно уникален. Он расширяет горизонты возможностей современной медицины, помогая поддерживать здоровье всего организма в целом. Тем самым улучшая не только продолжительность, но и качество Вашей жизни! Да, ультразвуковая терапия оказывает благоприятное действие на поражённые ткани. Причём не только суставов. Но создатели «Авроры» на этом не остановились. На помощь ультразвуку в аппарате приходят ещё два режима: красное и инфракрасное излучение. Поэтому «Аврору» часто применяют и для лечения других заболеваний: ЖКТ, сердечно-сосудистых, ЛОР-органов, глаз, полости рта и даже в косметологии. Да это практически целая поликлиника у Вас дома! Вы можете, например, попасть на приём за час сразу к пяти врачам? Учитывая нехватку специалистов в наших больницах, думаем, ответ очевиден. А с «Авророй» можете! Считайте, что Вы и Ваши близкие теперь под круглосуточным медицинским наблюдением целой бригады врачей! Правда здорово?

**ВЫ НИЧЕМ НЕ РИСКУЕТЕ! ЕСЛИ АППАРАТ ВАМ НЕ ПОМОЖЕТ, ТО МЫ ВЕРНЕМ ВАМ ДЕНЬГИ!\***

### ЧТО ДЕЛАЕТ «АВРОРА»?

Современный мир живёт в бешеном темпе. Чтобы за ним поспевать, нам приходится много двигаться. Неудивительно, что с возрастом суставы изнашиваются. Увы, это неизбежно. Микротрещины, которые раньше быстро заживали, теперь, из-за патологий кровообращения, недополучают элементы для восстановления. Разрушение суставов прогрессирует, боль нарастает, жизнь становится невыносимой. Человеку начинает казаться, что эту лавину проблем уже не остановить. Но это далеко не так. И главный фактор успеха в лечении не затягивать, не терпеть до последнего, это не то заболевание, которое, как насморк, пройдёт через семь дней, нет. Нужно начинать действовать прямо сейчас. Ведь у Вас есть ещё шанс всё исправить! Что делает «Аврора»? Воздействие аппарата ультразвуком оказывает противовоспалительное, обезболивающее и заживляющее действие. Точно подобранная частота ультразвуковых волн (880 кГц) вызывает периодические колебания тканей. Это можно представить как микромассаж на клеточном уровне. В результате улучшается кровообращение, лимфоток. Ни одно лекарство неспособно на это, а «Аврора» может! Поражённые ткани наконец-то получают в нужном объёме кислород и питательные вещества. Поверьте, для них это как глоток воды в пустыне для измождённого путника. Что же происходит дальше? Боль уходит! Её больше нет! А вместе с ней отёки и дискомфорт. Хруст в суставах полностью исчезает, на его место приходит плавность движений благодаря обновлению суставной смазки. Как будто в двигателе поменяли старое масло на свежее, прозрачное, обеспечивающее идеальное скольжение. Суставы больше не «трутся» друг об друга, разрушая себя и принося боль. Уверяем, после курса процедур Вы себя просто не узнаете. Как будто скинули десяток-другой! И вот Вы снова молоды и активны!

### НА ЗДОРОВЬЕ НЕ ЭКОНОМЯТ?

Так ли это на самом деле? У аппарата «Аврора» есть один секрет. С ним Вы сможете ощутимо сэкономить на лекарствах. А также свести к минимуму риск передозировки и побочных эффектов от препаратов. Ведь для достижения желаемого эффекта их потребуется совсем чуть-чуть. Всё дело в том, что под действием ультразвука активные компоненты лекарственных средств проникают в более глубокие слои тканей. Это даёт сразу двойной эффект. Во-первых, они начинают действовать активнее и проникают туда, куда без помощи ультразвука им не добраться. А значит, лечение будет более продуктивным и быстрым. Во-вторых,

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

**Внимание! Ожидается повышение цен! Не откладывайте свой заказ!**

### ВСЁ ЕЩЁ СОМНЕВАЕТЕСЬ?

Если уже на протяжении нескольких лет Вы лечитесь, а результата всё нет. Если Вы устали от боли, а Ваши родственники уже не могут водить Вас по больницам. Если Ваши суставы уже изношены дальше некуда и давно подают сигнал «SOS», хватит сомневаться, пора действовать! Тем более создатели «Авроры» сделали всё, чтобы Вы были здоровы, активны, молоды, счастливы наконец-то. Даже ходить никуда не надо, можно лечиться дома. Просто бери и делай! Ну как можно упустить такую возможность?! Результат гарантирован, в противном случае Вам просто вернут деньги! Кто ещё сможет предложить Вам такие выгодные условия? Никто! Поэтому звоните прямо сейчас, сегодня, не откладывайте в долгий ящик. Завтра всё равно ничего не изменится, Ваша болезнь никуда не денется. А вот лечить её станет уже сложнее. Так стоит ли терять драгоценное время? Пока другие думают, Вы уже начнёте лечиться. А если поторопитесь, то ещё и успеете заказать аппарат по старой цене. Сделайте выбор в пользу здоровой жизни! Сегодня, сейчас и навсегда!

Настоящий медицинский аппарат «Аврора» защищен специальной голограммой! Не дайте себя обмануть!



Федеральная горячая линия  
**8-800-333-89-46**  
Консультация БЕСПЛАТНО!  
[prodex.ru](http://prodex.ru), [apteka.ru](http://apteka.ru)

Так же аппарат Аврора вы сможете приобрести в Москве:

**24 мая Аптека «ВекФарм на Дубнинском».**  
ул. Дубнинская, д. 12Б, стр. 10. 10.00-14.00.

**25 мая «Аптека ВекФарм на Дубровке».**  
ул. Шарикоподшипниковская, д. 18. 10.00-14.00

**26 мая «Аптека ВекФарм на Судакова».**  
ул. Судакова, д. 14. 10.00-14.00

**27 мая «Аптека ВекФарм на Янгеля».**  
Варшавское шоссе, д. 152. 10.00-14.00

АО «Научно-производственная компания "Катрен"»  
Юр. адрес 630559, Новосибирская обл., раб. поселок Кольцово, пр-т Академика Сандахчиева, здание 11,  
ОГРН 1025403638875. 000 Поток, Юр. адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014, ОГРН 1211600004550

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

В Большом Московском цирке прошла премьера спектакля «Страшная сила» с участием Эдгарда и Аскольда Запашных.

Эдгард ЗАПАШНЫЙ:

**К**азалось бы, можно теперь отдохнуть, расслабиться, но Эдгард Вальтерович вынашивает новые планы – в качестве продюсера думает приступить к съемкам 18-серийного проекта, посвященного, конечно же, цирку.

## Самое большое шоу

– Эдгард, у вас столько хороших событий, что не знаю, с чего начать...

– Давайте по порядку. Спектакль – уже свершившийся факт, о нем можно говорить...

– Не все знают, что «Страшная сила» – масштабный ремейк постановки, почти десять лет назад показанной в спорткомплексе «Лужники»...

– Совершенно верно. Если бы не безденежье, вызванное совокупностью факторов, вряд ли бы на это пошли. И хотя брат Аскольд сначала не соглашался, мы все-таки пришли к тому, чтобы возродить некогда популярный спектакль. Конечно, это шоу – не 100-процентное повторение того, что было в Лужниках, где стадион 80 метров длиной, а манеж в цирке – всего 13 метров. Поэтому в ремейке шоу сохранился лишь оригинальный сюжет, но подача, технические решения и состав артистов (135 человек) изменились. Сегодня это самое большое шоу в мире – и по количеству артистов, и по обслуживающему персоналу.

## Фильму быть!

– Вы задумали снять фильм о цирке, причём замахнулись на 18 серий. Как с этим обстоят дела? Съемки должны были начаться ещё в прошлом году...

– Из-за ограничений, вызванных пандемией, условия все время менялись, мы не могли при-

# Трудолюбие – ЭТО ВОЛЯ И ДИСЦИПЛИНА»

ступить к работе. Но сценарий уже написан, актеры утверждены, команда регулярно собирается, телеканал по-прежнему испытывает к проекту большой интерес. Так что, надеюсь, в этом году все же приступим к съемкам.

– Сами будете сниматься?

– В нескольких сериях с братом Аскольдом появимся. Но это не наше решение, а желание сценаристов.

– У вас на телевидении есть ещё замечательный проект. На телеканале «Звезда» по субботам вы выходите с программой «Легенды цирка»... Не считали, сколько программ уже вышло?

– Недавно отсняли 158-ю, это седьмой сезон работы.

– Извините, но неужели в цирке столько легендарных артистов?

– Сначала мы действительно рассказывали в нашей программе о самых топовых актерах, но потом поняли, что понятие, вложенное в слово «легенда», гораздо шире, объемнее. Умногих и многих есть свой уникальный талант, своя легендарная история. Да и сами жанры циркового искусства тоже у нас легендарные, будь

то воздушная гимнастика, жонглирование, дрессура, выездка лошадей и т. д., так что спектр наших программ достаточно широкий. Цирк – это самое честное из искусств, которое существует тысячелетия и все это время удивляет и радует людей, заставляет их мечтать и созидать.

## Работа творится по большой любви

– Всегда любознательно знать, что движет человеком на пути к успеху – амбиции, желание реализовать себя, большие заработки?

– Каждый сам определяет, что ему надо.

Одного полностью устраивает работа с 8.00 до 17.00, а дальше отдых дома. Я так жить не хотел и поставил себе задачу – не почитать на лаврах отца и деда, а идти дальше, оставить после себя след. Для этого надо много работать. У цирковых есть отличительная особенность: здесь нетрудоголики не задерживаются. Здесь надо пахать каждый день, нравится – не нравится. Поэтому люди на манеже проводят почти все свое время. И вся эта усердная работа творится по большой любви. И это определяющий фактор. Наверное, поэтому у нас работают люди адекватные, думающие, размышляющие и невероятно трудоспособные. Трудолюбивый человек – волевой человек, с дисциплиной, готовый преодолеть все сложности. Так что цирк – это трудолюбие с дисциплиной и по большой любви.

## Адреналин на работе и отдыхе

– Эдгард, у вас экстремальная профессия – вы дрессировщик тигров. Но, судя по вашим сторонним увлечениям, адреналина вам не хватает. Среди ваших хобби – бокс и футбол...

– Профессионально я не занимался ни тем, ни другим. Да, у отца был первый разряд по боксу, и кое-чему он нас научил. А поскольку я по жизни драчун, постоять за себя и за правое дело мог. Поэтому, когда однажды предложили поучаствовать в телешоу по контактным видам спорта, мы с Аскольдом согласились. Но потом встал вопрос о том, что один из нас должен покинуть проект, и я попросил Аскольда предоставить мне возможность остаться. Он согласился. В результате я стал победителем шоу «Король ринга», его показывали по Первому каналу... Без ложной скромности хочу сказать, что многих именитых боксеров знаю лично, с некоторыми из них дружу, посещаю вместе с ними тренировки... То же самое с футболом. Всю жизнь люблю, постоянно играю, но это любительский уровень, не профессиональный.

## ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– Благодаря интернету читающих людей стало больше, но важно, чтобы и думающих людей становилось больше. Читайте, думайте, создайте. Желаю всем здоровья, ярких эмоций и красивой мечты. Пусть в ваших душах в любое время года будет солнечно и тепло.



## ПОДРОБНОСТИ

## О династиях и влюбленности

– Две ваши дочери – Стефания и Глория, уже выходят на манеж цирка в качестве артисток... У них есть интерес к цирку?

– У них не просто интерес к профессии, а настоящая влюбленность. Для них самое серьезное наказание, если им не разрешают идти в цирк.

– Как относитесь к цирковым династиям?

– Крайне положительно. Династичность – один из столпов, на которых держится цирк. Это гарантия наследия, прогресса, потому что с детства в ребенка вкладывается то, что знаешь сам, а они уже идут дальше, и тем самым движут наше дело вперед.

Наталья АНОХИНА

Елизавету Арзамасову многие знают с её 11 лет. Именно тогда она начала сниматься в теперь уже легендарном сериале «Папины дочки».

**Елизавета АРЗАМАСОВА:**

# Муж поддерживает меня во всех начинаниях»

Потом было множество других телевизионных проектов, сериалов и фильмов: «Любовь в большом городе», «Ивановы-Ивановы», «Екатерина. Взлет», «Достоевский», «Поп» и многие-многие другие. Уже пять лет она является попечителем фонда «Старость в радость», а в прошлом году у них с супругом Ильёй Авербухом родился сын. Актриса продолжает сниматься, играть в спектаклях и выпустила детскую книгу «Костик из Солнечного переулка. Истории о самом важном для маленьких взрослых и огромных детей».

## Важно быть услышанной

– Лиза, недавно вы представили читателям свою книгу. Волновались?

– Да! Оказалось, что делиться результатом того, что ты написала, не менее волнительно, чем своими другими работами. Переживаешь даже больше, чем когда выходишь на сцену. И еще – есть желание быть правильно понятой и правильно услышанной.

– Почему это для вас так важно: быть понятой и услышанной?



## Семейный вопрос

– Вы сразу хотели назвать своего сына Львом? Кто придумал имя?

– Это коллективное решение. Правда, все девять месяцев, пока сын был в животе, я думала, что мы назовем его Марком. А потом он стал Львом, и я ничуть не жалею об этом решении...

– Какие качества вы хотели бы видеть в своём сыне? Кем бы хотели видеть его в будущем?

– Я совершенно не задумываюсь об этом. Потому что мне кажется, что в этом мире все так удивительно устроено... Пусть все идет как идет... Когда-то мое желание погрузиться в актерскую деятельность родители восприняли серьезно и помогли мне. Я тоже буду поддерживать стремления сына, помогать ему. И я буду просто любить его – это моя главная задача как родителя, так мне кажется...

– Я не думаю, что это тщеславие, не думаю, что это такое желание нравится всем. Я с детства привыкла к довольно жесткой критике в адрес любого моего творческого проявления. Просто я полюбила героя книги, этого придуманного персонажа, и мне хочется, чтобы то, что я написала, воспринимали правильно. Я избегаю понятия «писательский опыт» – это занятие шло легко, непринужденно, случайно, как и когда-то в дет-

## КСТАТИ

тывать на том, что ты делаешь.

– Кто первым прочёл вашу книгу?

– Первым читателем был мой муж. Для меня его оценка была очень важна. Я благодарна ему, что он поддерживает меня во всех моих начинаниях, во всех моих делах. И еще одной из первых книгу читала моя мама...



## Сложный сценарий

– Не могу не спросить вас о сериале «Папины дочки». Многие пересматривают этот проект, хотя прошло много лет. Какие у вас воспоминания об этой работе?

– Я очень люблю Галину Сергеевну и считаю, что сериал хороший, добрый и светлый. Его всегда смотрели всей семьей. Я рада, что там не было ничего скабрезного, хотя поднимались довольно острые темы. Я думаю, что, возможно, когда-нибудь и я посмотрю этот сериал со своими детьми, и мне ни за что не будет стыдно.

– Ваша героиня была таким строгим вундеркиндом. Сложно было учить сценарий?

– Авторы очень старались, когда писали сценарий – особенно в начале сериала, – чтобы создать образ девочки-вундеркинда. Там была такая сцена, когда моя героиня входит в гостиную и спрашивает у бабушки, что она думает о реферате вот с такой-то темой. И дальше она произносит его название. Я на всю жизнь это запомнила: «Влияние ретикулярной формации на формирование дактильного рисунка у индивидуума с целью в хромосомных операциях!» (Смеется.) Тут я должна кое-что пояснить. Как строился тогда мой день? Мы в восемь утра приезжали на съемочную площадку, снимались, вечером освобождались, я приезжала домой и учила новый текст на следующий день. У меня тогда не было времени, чтобы со всем этим разобраться. Поэтому некоторые реплики приходилось заучивать, как иностранный язык.

Валерия ХВАЩЕВСКАЯ

фото Вадима Тараканова и из личного архива актрисы

## Нарушение кровообращения – риск потери зрения КАК СПАСАТИ ГЛАЗА?



«У меня давно проблемы с глазами, вижу плохо. А тут переболела, и зрение еще больше упало. Каждый день просыпаюсь с мыслью: только бы хуже не стало... Как спасти глаза? Операции боюсь (возраст уже), а от морковки и черники толку мало». Галина, 68 лет

Основная причина потери зрения – сосудистые проблемы сетчатки глаз.

Глаза пронизаны сотнями мелких капилляров. И никакая особая диета не поможет улучшить зрение, если нарушено кровообращение. Зрение ухудшается как вдали, так и близи, потому что сосуды становятся жесткими, теряют гибкость, кровь густеет и застаивается. А скачки давления или сахара в крови еще больше усугубляют ситуацию, провоцируя спазмы и без того хрупких сосудов. Из-за нарушения капиллярного кровотока клетки сетчатки

начинают разрушаться, и сетчатка начинает отслаиваться. В этом случае часто прибегают к операции, чтобы не допустить полной потери зрения.

Как спасти зрение, если от морковки и черники нет заметного результата?

Вернуть четкость и остроту, снизить риски ухудшения и потери зрения можно, если восстановить кровообращение в тканях глаз! БиОкулист – натуральный премиальный комплекс, в составе которого есть всё, что нужно для зрения. И в первую очередь –

запатентованный японский астаксантин, который получают из одной единственной микроводоросли гематококкус. Это полностью природный компонент, крайне редкий, но эффективный. Многочисленные исследования астаксантина, проведенные в Японии, показали его способность восстанавливать работу капилляров, убирать застои и улучшать кровоток именно в сетчатке глаза! А если капиллярное кровообращение в норме, то и зрение в порядке, и опасных осложнений можно избежать!

Если страшно потерять способность видеть, попробуйте БиОкулист!

Звоните по бесплатному номеру и узнайте, где купить БиОкулист  
**8 (800) 100-55-60**

Код Вашего подарка «ЗРЕНИЕ»

+ 1 упаковка  
**БЕСПЛАТНО\***  
при покупке в течение 7 дней



\*При покупке трех упаковок. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья». СРП № RU.77.99.11.003.E.003827.09.18 от 03.09.2018. Акция действует с 01.05.2022 по 31.12.2022. Информацию 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

Сыр – это не только тонкий ломтик на куске хлеба или внутри сэндвича. Сыр является составляющей, а иногда и полноценной основой многих вкуснейших блюд. Сырные блюда подают в лучших ресторанах мира и, конечно, в тех домах, где любят национальную кухню.

Сегодня мы предлагаем вам рецепты блюд, которых без сыра просто не существовало бы. Попробуйте приготовить что-нибудь из предложенного нами, и наверняка вам понравится.

## ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ



Греческая кухня. 4 порции. 92 ккал на 100 г

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 4 небольших баклажана ■ 3 спелых помидора  
■ 1 зубчик чеснока ■ 120 г сыра ■ растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль



### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Помидоры нарезать небольшими кубиками, чеснок измельчить, сыр натереть на терке.
- 2 Помидоры припустить на растительном масле до мягкости, добавить чеснок, перемешать, через 1 минуту добавить сыр, перемешать, снять с огня.
- 3 Баклажаны разрезать вдоль пополам, с внутренней стороны сделать несколько неглубоких надрезов, посолить, поперчить, разместить в форме для запекания.
- 4 Выложить на каждую половинку баклажана по 1-1,5 ст. л. помидорной смеси.
- 5 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.

## КРЕМ-СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ



Венгерская кухня. 6 порций. 34 ккал на 100 г

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 500 г цветной капусты ■ 1 луковица ■ 1-2 зубчика чеснока ■ 600 мл куриного бульона  
■ 250 г плавящего сыра ■ 400 мл молока  
■ 2 ст. л. муки ■ растительное масло  
■ молотый черный перец ■ соль



### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Лук нарезать небольшими кубиками, сыр – произвольно, чеснок измельчить, капусту разобрать на соцветия.
- 2 В кастрюле с толстым дном обжарить на растительном масле лук до прозрачности, добавить чеснок, жарить еще 30 секунд.
- 3 Добавить цветную капусту, влить горячий бульон (или воду), довести до кипения, посолить, варить 5-10 минут.
- 4 В емкости развести муку в молоке, влить в суп, варить, помешивая, до загустения (~ 5 минут), поперчить, перемешать, снять с огня.
- 5 Добавить сыр и перемешивать, пока он полностью не расплавится. Пюрировать суп с помощью погружного блендера и немедленно подавать.

## КИШ С ЛУКОМ И СЫРОМ



Французская кухня. 6 порций. 69 ккал на 100 г

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 150 г муки ■ 100 г сыра ■ 1 яйцо ■ 100 г + 1 ст. л. сливочного масла ■ 120 мл сливок ■ 1 лук-порей  
■ молотый черный перец ■ соль



### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Масло (100 г) нарезать небольшими кусочками, муку просеять в миску вместе с солью.
- 2 Добавить в миску с мукой масло, хорошо размять, влить 4-5 ст. л. холодной воды, вымесить до однородности, раскатать в тонкий пласт.
- 3 Выложить раскатанное тесто в форму для запекания, формируя бортики.
- 4 Лук-порей (только белую часть) нарезать тонкими колечками, сыр натереть на крупной терке.
- 5 Лук припустить на сливочном масле, смешать с сыром, выложить на тесто.
- 6 Яйцо взбить со сливками, посолить, поперчить, залить пирог.
- 7 Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 30-35 минут.

# ГОТОВИМ СЫРНЫЙ ОБЕД



## Кстати

### Мешочек с сыром

На Руси сыром называли творог, который готовили естественным (сырым) способом – из скисшего молока (простокваши). Горшок с простоквашей оставляли на несколько часов в теплой печи, затем сливали его содержимое через полотняный мешок, отжимали сыворотку, а мешок с оставшимся «сыром» отправляли под пресс. Чтобы такой «сыр» хранился дольше, его снова отправляли

на несколько часов в печь, после чего – опять под пресс, и делали так два-три раза, до тех пор, пока «сыр» не становился совсем сухим. Тогда «сыр» плотно укладывали в глиняный горшок, заливали топленным маслом и убирали на холод – в погреб или ледник. В таком виде он мог храниться достаточно долго, его можно было даже брать с собой в дорогу. Те сыры, к которым мы привыкли сегодня, в России появились только в XVII веке – с приездом европейских сыроделов. Этим мастерам пригласил лично Пётр I, обожавший голландские сыры.

## КЕКСЫ С СЫРОМ



Итальянская кухня. 6 порций. 288 ккал на 100 г

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 500 г сыра ■ 300 г муки ■ 250 мл молока  
■ 120 г размягченного сливочного масла  
■ 1 яйцо ■ 1 ч. л. разрыхлителя ■ соль



### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Сыр натереть на мелкой терке. Муку смешать с разрыхлителем и солью, добавить масло, перемешать.
- 2 Яйцо аккуратно взбить с молоком, влить в сырно-мучную смесь, перемешать до однородности.
- 3 Разложить тесто по формочкам для кексов.
- 4 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 15-25 минут (в зависимости от величины формочек).

## ЗАПЕКАНКА ИЗ БРОККОЛИ С СЫРОМ



Хорватская кухня. 4 порции. 255 ккал на 100 г

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 500 г брокколи ■ 5 яиц ■ 200 г сыра ■ 300 г жирной сметаны  
■ 60 г сливочного масла ■ 150 г панировочных сухарей ■ щепотка мускатного ореха ■ молотый черный перец ■ соль



### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Брокколи разобрать на соцветия, отварить 3-5 минут в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обдать ледяной водой.
- 2 Форму для запекания смазать сливочным маслом, обсыпать сухарями, выложить брокколи.
- 3 Сыр натереть на крупной терке, смешать со сметаной и слегка (до однородности) взбитыми яйцами, добавить мускатный орех, посолить, поперчить, перемешать, залить брокколи; сверху разложить небольшие кусочки масла. Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 20-25 минут.

Светлана ИВАНОВА



Диана Анкудинова – молодая талантливая певица, победительница всероссийских и международных вокальных конкурсов (в том числе проектов «Ты супер!» и «Ты супер! Суперсезон» на НТВ), участница музыкальных проектов «Голос. Дети», «Детская Новая волна», «Шоумаскгоон».

**А**ртистка поделилась творческими планами и планами на лето, рассказала, откуда берет силы и вдохновение, и объяснила, почему не считает калории.

### «Мечтаю о новых телепроектах»

– Диана, расскажите, пожалуйста, о своих творческих планах.

– Я начала писать тексты для песен, а также музыку. В планах – выпускать новые песни и альбомы, чтобы стать настоящим артистом. Даю сольные концерты и, конечно, мечтаю о новых телепроектах, поскольку это открывает меня с разных сторон и дает колоссальный опыт.

– Вы всегда излучаете позитивную энергию. Расскажите, пожалуйста, откуда черпаете силы?

– Я от природы очень позитивный, дружелюбный и коммуникабельный человек, люблю людей, и мне легко налаживать с ними контакт. Конечно, на гастролях приходится много выкладываться, поэтому домой чаще всего приезжаю вообще без сил, и нужно как-то восстанавливаться. В этом мне очень помогают родные. Бывают моменты, когда по несколько дней могу сидеть одна в своей комнате, сочинять песни, смотреть фильмы и

## Диана АНКУДИНОВА:

# Я люблю готовить, и особенно с семьёй

### Дословно Грибной суп и шоколадная шишка

– А в принципе какая кухня вам нравится больше всего?

– В Москве очень много ресторанов и кафе, где можно встретить блюда любых кухонь мира. Люблю вьетнамскую, китайскую, японскую кухни. Мне нравится рыба, суши, но некоторые сочетания для меня как для русского человека не очень понятны. Поэтому самая любимая для меня кухня – русская. А еще – грузинская, белорусская и украинская.

– Было ли в вашей жизни блюдо, которое вас поразило с гастрономической точки зрения?

– Недавно была на гастролях в Сибири, и была поражена местной кухней: она оказалась настолько вкусной! Особое впечатление на меня произвел грибной суп с домашней лапшой и яйцом. И десерт из засахаренных шишек на еловых ветках, а в центре – шоколадная шишка, внутри которой – вкусный крем с жимолостью. Это одно из самых ярких моих гастрономических воспоминаний.



налицо: я чувствую тонус в теле, и мне это очень нравится.

### «Приготовлю супы, вторые блюда и салаты»

– Расскажите, пожалуйста, как обычно питаетесь дома?

– Дома я обязательно завтракаю. С утра люблю съесть кашку, яичницу, йогурт, пью чай. На ужин мама всегда готовит что-нибудь вкусное. Я обожаю все, что она делает. Из десертов люблю вареники с вишней – особенно если готовлю их вместе с мамой.

– Все знают вас как талантливую певицу, на сцене вы творите чудеса. А любите ли вы творить на кухне?

– Интерес к готовке проснулся у меня в 10-11 лет. Мне стало любопытно: как из самых обычных продуктов у бабушки получаются такие вкусные блюда? И я пошла на кухню, где бабушка готовила пирожки с луком и яйцом. Помню, как мы с бабушкой лепили и жарили эти пирожки, и я тогда очень собой гордилась. С тех пор я периодически возвращалась на кухню и училась готовке... Если надо – приготавливаю и супы, и вторые блюда, и салаты. Я очень люблю готовить, и особенно с семьёй – это мое любимое занятие... Семья у меня классная, и я рада, что именно эти люди со мной. Они меня многому научили, в том числе привили любовь к готовке. Такую семью, как у меня, я желаю каждому ребенку и каждому взрослому!

Елена СОКОЛОВА

есть вкусняшки. И я никогда себя за это не ругаю, потому что понимаю, как важен баланс: уметь хорошо работать и обязательно хорошо отдыхать.

### «С детства обожаю прогулки»

– С помощью каких средств и методов поддерживаете здоровье и красоту?

– Честно скажу, я не из тех, кто ходит в спа, к кос-

метологам и пользуется всевозможными масками и пилингами – вообще в этом не разбираюсь! (Смеется.) Максимум что использую – это увлажняющий гель для лица, крем от акне и иногда скраб. И так как я выступаю на сцене, то приходится краситься. С причёсками мне помогает мама, потому что у меня очень густые и длинные волосы, и мама справляется с ними лучше. Сейчас у меня нет проблем со здоровьем – я молода, красива и полна сил. Но в случае чего – сразу иду к врачу...

С самого детства люблю двигаться, обожаю прогулки. В детском саду и школе на соревнованиях всегда занимала первые места. Позже, когда с головой ушла в музыку, спорт забросила. И буквально недавно – этой весной – вместе со своей сестрой пошла в фитнес-клуб.

– Чем вы там занимаетесь?

– Занимаемся на тренажерах, ходим на групповые занятия – стретчинг, растяжку. Получаю от этого большое удовольствие. Тем более что результат

### Кстати

#### «Больше есть овощей и фруктов»

– А что насчёт питания?

– Здесь у меня только одно правило: есть, когда хочется, и только то, что хочется. Это очень важно! Люди разучились чувствовать свое тело и понимать его потребности, и развить это очень трудно. Но все-таки нужно попытаться настроить у себя этот датчик, ведь тело само говорит, когда оно хочет есть и что именно. И дает сигнал, если ты начинаешь переедать. Я очень рада, что научилась слышать потребности своего организма и правильно на них реагировать. Да, бывают праздники, шашлыки на выезде, когда сложно не переест. Ну и еще пара правил: есть больше овощей и фруктов и пить много воды.

– Жизнь артиста и правильный режим питания – понятия совместимые?

– Конечно, нет! На гастролях в принципе питаться правильно очень трудно.

Фото из личного архива Дианы Анкудиновой

**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](http://www.neoton-sluh.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

На сайте [WWW.FLOTUSICH.RU](http://WWW.FLOTUSICH.RU) ОТКРЫТА БРОНЬ 2023 ГОДА  
г. Москва, м. «Китай-город», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1.  
Тел.: 8 (495) 241-23-64, 8 (800) 100-81-75

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

05.06.2022 – 19.06.2022 «ИМПЕРИЯ СТРОГАНОВЫХ» от 51 832 р  
Москва – Н. Новгород – Чебоксары – Елабуга – Чайковский – Пермь (3 дня а/тур Уральский Иерусалим: Пермь – Верхотурье – Невьянск – Екатеринбург – Ганина Яма – Кунгурская пещера) – Березники – Казань – Козьмодемьянск – Макарьев – Ярославль – Москва

13.07.2022 – 17.07.2022 «ПО ВОЛЖСКИМ БЕРЕГАМ» от 15 752 р  
Москва – Калезин (улиточная ферма) – Углич (Музей кожевенного ремесла) – Ярославль (Ростов Великий) – Тверь – Икша – Москва

18.07.2022 – 27.07.2022 «АЙ, ДА! КАЗАНЧОК!» от 31 416 р  
Москва – Калезин (Тальдом – Спас-Угол/Сольбинская пустынь) – Кострома (Ипатьевский монастырь) – Плес – Городец (Семенов) – Н. Новгород – Казань (Раифский монастырь/Остров-град Свияжск/Зилантова гора) – Чебоксары – Чкаловск – Ярославль (Ростов Великий) – Москва

27.07.2022 – 30.07.2022 «А ПО КАМУШКАМ РЕЧКА БЕЖИТ» от 12 584 р  
Москва – Калезин (улиточная ферма) – Мышкин (Мартыново) – Углич (Музей кожевенного ремесла) – Москва

31.07.2022 – 14.08.2022 «ВОТЧИНА СТРОГАНОВЫХ» от 52 712 р  
Москва – Н. Новгород – Чебоксары – Елабуга – Чайковский – Пермь (3 дня а/тур Уральский Иерусалим: Верхотурье – Невьянск – Екатеринбург – Ганина Яма) – Березники (Усьолье – Орел Горюдок – Солкамск/Чердынск) – Казань – Козьмодемьянск – Макарьев – Городец – Москва

15.08.2022 – 26.08.2022 «ПОТОМУ ЧТО МЫ НАРОД БРОДЯЧИЙ» от 37 664 р  
Москва – Мышкин – Кострома (Нерехта) – Городец (Семенов) – Н. Новгород – Свияжск – Казань (Бильяры) – Болгар – Чебоксары (Иошкар-Ола) – Чкаловск – Ярославль – Калезин – Москва

29.08.2022 – 09.09.2022 «СОЛОВЕЦКИЙ ЭКСПРЕСС» от 67 408 р  
Москва – Углич – Горький – Кичи – Соловецкий архипелаг – Архангельск – Сосновец – Повенец – Мышкин – Москва

10.09.2022 – 21.09.2022 «РУССКИЙ СЕВЕР» от 63 712 р  
Москва – Углич – Кичи – Сосновец – Соловьи (2 дня) – Архангельск – Повенец (Медвежьегорск) – Ярославль – (авто) Москва

СО СКИДКОЙ 10% НА FLOTUSICH.RU, ТЕЛ.: 8 (495) 241-23-64, Действительно при наличии мест. Реклама

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

- Содействие в возврате вкладов, долгов, денег
- Помощь в выписке/выселении из квартиры, без согласия
- Решение всех вопросов с недвижимостью
- Помощь в улучшении жилищных условий
- Расторжение договоров с юристами, адвокатами
- Бесплатный прием/выезд и консультация дежурного юриста

**8 (495) 128-95-77**

Весенние работы по уходу за земляникой, как мелкоплодной, так и крупноплодной, которую мы привыкли называть клубникой, нужно начинать как можно раньше.

**К**ак только грунт подсохнет, сразу же надо приступать к активным действиям. В чем же заключается весенний уход за земляникой?

## Обработка от заболеваний и вредителей

**ШАГ 1** Многие огородники начинают уход с обрезки старой листвы. Но при этом забывают, что в процессе уборки с сухой листвы споры патогенных бактерий разлетаются по всему огороду. Правильнее перед тем, как обрезать прошлогодние листья, опрыскать клубнику от болезней и вредителей. Для борьбы с болезнями подойдет препарат «Азофос» (1-процентный раствор), а для борьбы с вредителями можно использовать системный препарат «Актара» (если до сбора урожая минимум месяц), а если земляника уже цветет, лучше взять биопрепараты типа «Фитоверм» или «Битоксибациллин».

— Ни на какую вашу речку я сейчас не поеду. Я должна пересадить клубнику. Я ей обещала!



**ШАГ 2**

## Обрезка старых листьев и усов

После обработки от вредителей и болезней нужно убрать все пожухлые и прошлогодние листья. Действовать нужно деликатно, чтобы не повредить точку роста и новые листочки. Некоторые советуют прочесать всю грядку граблями, но работая таким грубым инструментом, вы рискуете повредить посадки. Удобнее пользоваться секатором или ножницами. Безжалостно удаляется все старое, остаются только несколько молодых листочков. Одной рукой захватываем всю «юбку» старых листьев, а другой срезаем черешки близко к центру кустика. Срезанные листья лучше сжечь, чтобы уничтожить вредителей и споры.

## Удаление слабых кустов, обновление посадок

**ШАГ 3** Когда старые листья убраны, хорошо видно, какие кусты хорошо перезимовали, а какие – нет. Погибшие или слишком слабые кусты удаляют, высаживая на их место новые растения. В качестве посадочного материала подойдут хорошо прижившиеся сильные усы.



перерастания рассады. Важно разумно использовать препарат, чтобы не остановить нормальное развитие растений.

• **БУТОН** – стимулятор, применяемый после появления завязи перед цветением.

## Рыхление

**ШАГ 4**

Агрономы называют рыхление «сухим поливом». Рыхление улучшает доступ кислорода к корням растений и помогает лучше удерживать влагу в почве. Так как корневая система клубники поверхностная, важно рыхлить неглубоко и очень осторожно. Рыхление удобно совместить с прополкой – из рыхлой почвы корешки растений захватчиков удаляются легко и без проблем.

# от А до Я

**ШАГ 5**

## Полив

Земляника любит полив. Поливают ягодную культуру обильно, чтобы грунт пропитался не менее чем на 40 см. В среднем на каждый куст потребуется около 1 литра жидкости. При отсутствии дождей землянику поливают каждые 5-7 дней, в жару – чаще. До цветения растение можно поливать дождеванием, чтобы стимулировать рост зелени. В дальнейшем поливают в междурядья или в лунки между кустами. Хорошие результаты дает капельный полив.

**ШАГ 6**

## Подсыпка грунта

Часто после зимы земляника «приподнимается» над землей на своих корешках. Если вы заметили, что корешки оголились, нужно подсыпать земли или компоста под кустик так, чтобы корни были закрыты, а сердечко кустика ни в коем случае не было засыпано – точка роста должна быть выше уровня почвы.

**ШАГ 7**

## Подкормка

Без подкормки, если вы не заправляли грядку с осени, крупной ягоды не получить. Чем подкормить землянику весной? Когда только начинается рост, появляются молодые листочки, можно подкормить ее азотными удобрениями. Если почва еще холодная, лучший вариант – аммиачная селитра. Если почва уже прогрелась и активный рост клубники начался, берем карбамид (мочевину) – он действует при температуре +15 градусов и выше. Так как нам важно, чтобы растение получило подкормку как можно раньше, лучше не вносить сухое удобрение. Разумнее будет растворить столовую ложку селитры или мочевины в 10 л воды и пролить почву под кустиками. Если вы сторонник органического земледелия, подкормите растение перепревшим компостом или биогумусом. Через две недели после азотной подкормки рекомендуется внести удобрения с преобладанием калия и фосфора для хорошего цветения и образования ягод. Для этого подойдет зольный раствор или монокалийфосфат.

## КАК САДОВОД САДОВОДУ

Стимуляторы – это не удобрения, это препараты, которые помогают растениям быстрее приживаться, наращивать зеленую массу, расти и плодоносить. Для чего они предназначены?

## Стимуляторы роста: какие для чего?

• **КОРНЕВИН** – это синтетический препарат, использующийся для ускорения корнеобразования.

• **НВ 101** – японский виталайзер органического происхождения. Стимулирует развитие и рост, способствует обильному цветению, повышенной урожайности. Совершенно безопасен для окружающей среды и может использоваться круглый год.

• **ЭПИН И ЦИРКОН** – стимуляторы на основе синтетического фитогормона, который помогает растениям преодолеть стрессовые состояния: засушенность, обморожение, механические повреждения, солнечные ожоги.

• **ЗАВЯЗЬ** – препарат, применяемый для стимулирования появления завязи.

• **АТЛЕТ** – регулятор роста, применяемый для предотвращения

Цветут ли ёлки? Цветут. Но не так, как розы, или, скажем, жасмин.

**И**х цветение более скромное. Но есть вечнозеленое растение родом из Австралии, которое внешне очень напоминает елку. При этом шишек от нее вы не дожидаетесь, а цветет оно яблоневыми цветами.

# Ёлка

## в яблоневоом цвету

### Долой насекомых

Аромат листы хамелациума отпугивает многих вредителей и насекомых, что может быть особенно актуально в летнее время. Его не любят мошки, да и комары растение явно недолюбливают.



### Освещение

Австралийская елочка, или хамелациум, предпочитает хорошо освещенные места. Допускается даже попадание прямых солнечных лучей на подоконниках восточного и западного направления. От летнего солнца в жаркий полдень растение лучше оберегать. В зимнее время желательно досвечивать хамелациум лампами искусственного освещения до 12-часового светового дня.



### Температура

Оптимальный температурный режим в весенне-летний период – в районе 20-25 градусов. В осенне-зимний период, когда растение отдыхает, для него желательны более низкие температуры, но не ниже 14-16 градусов.

### Размножение

Хамелациум лучше всего размножается черенками. Можно заготовить побольше черенков во время обрезки растения. Затем черенки погружают в емкость с водой, в которую добавлен биостимулятор роста корней. При появлении корней высаживают в землю. Лучше всего подойдет смесь песка и торфа.

### Обрезка

После того как хамелациум отцветет, нужно удалить все засохшие цветы и обрезать часть веток. Растение хорошо переносит обрезку, так что вы можете придать ему любую желаемую форму. Можно также во время цветения срезать несколько веточек для букета. Они долго будут стоять в воде и издавать чудесный аромат.

### Полив

Слышу, как наверху робот-пылесос свалил с ёлки игрушку и гоняет её по этажу. Робопылесосы – это коты будущего.



Частота полива хамелациума зависит от времени года и температуры содержания. В период активного роста и цветения растение поливают часто, но только после просыхания верхнего земляного слоя. Воду для полива лучше предварительно отстоять в течение суток. При прохладном зимнем содержании количество поливов уменьшают, но необходимо следить за тем, чтобы не было пересыхания грунта. Иначе иголки могут осыпаться. Также плохо влияет на общую декоративность растения чрезмерно теплая зимовка. От жары иголки будут желтеть и редеть. Поэтому по возможности постарайтесь найти в комнате наиболее прохладное место – подальше от отопительных приборов и поближе к окну. Улучшит ситуацию дополнительная подсветка растения, более частый полив.

### Пересадка

Пересаживают хамелациум примерно раз в три года, когда становится тесным горшок. Лишний раз растение лучше не беспокоить, да и пересаживать его надо аккуратно, вместе с земляным комом, чтобы меньше травмировать корневую систему. Для выращивания хамелациума подходит рыхлая, влагопроницаемая, слабокислая земля.

### От мала до велика

В природе известно 14 видов хамелациума. В основном все они встречаются в Австралии. В зависимости от разновидности могут достигать трехметровой высоты, а могут вырасти всего на 30 см. Цветы неизменной округлой формы небольшого диаметра (до 2 см). А вот окрас может быть разным: белым, розоватым, красным, фиолетовым.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

## ГАРДЕРОБ

Мода Древнего Рима известна нам благодаря сохранившимся статуям, рисункам на керамике и настенным росписям.

**Н**о напомним, что уже в те далекие времена существовал своеобразный дресс-код. В отличие от сегодняшнего дня, распространялся он не на отдельные помещения, а на всю территорию страны, включая площади, улицы и закоулки. Давайте заглянем в гардероб жительницы Древнего Рима.



# ДРЕСС-КОД В ДРЕВНЕМ РИМЕ



### Одежда

Одежда женщин состояла из набедренной повязки – сублигакула, строфиума (в виде полоски ткани, аналог бюстгалтера) и туники. Сверху на туннику надевали длинную – до лодыжек – столу. Какое-то время женщины носили тогу, которая затем сменилась паллой. Как и тога, палла была из целого куска ткани длиной от 2,5 до 4,5 метров. Она свободно набрасывалась сверху и замысловато драпировалась. Иногда паллу набрасывали и на голову, формируя нечто вроде современного капюшона.

– Ты как-то очень легко одеваешься.  
– А что в этом сложного? Оделся, и всё.



### Обувь

Обувь, кстати, тоже подбиралась со всей тщательностью. Как правило, это были либо открытые сандалии со множеством ремешков, красиво обвивающих ноги, либо мягкие сапожки из тонкой кожи. Жительницы севера носили обувь из дубленой кожи – кальцеи, представляющие из себя подошву, к которой пришивалась верхняя часть, полностью закрывающая стопу.

### Причёски

Волосы древние римлянки завивали и укладывали в высокие прически, которые украшали живыми цветами, нитками

жемчуга, лентами, искусно вырезанными из панциря черепахи или бивня слона гребнями. Красиво уложенные волосы – тоже важная часть древнеримского дресс-кода. Часто на голову женщины надевали роскошные золотые диадемы, украшенные изображениями цветов, птиц или зверей. Богатые украшения из золота и серебра – кольца, браслеты, диадемы и т.д. – были обязательным дополнением античного костюма.

### Пурпур и краски природы

Цветовая гамма древнеримских нарядов богатством не отличалась – практически все ткани имели натуральный цвет. Только самая высокая знать могла позволить себе белоснежную или пурпурную тогу, или хотя бы тогу с пурпурной каймой. Краситель, который ис-

пользовали для окрашивания тканей в пурпурный цвет, был очень редким и безумно дорогим.

### Аксессуары

Одежда римлян и римлянок представляла собой большие куски ткани, обернутые вокруг тела и скрепленные специальными булавками, ремешками или роскошными золотыми застёжками – фибулами. Как ни странно, уже тогда существовали и сшитые элементы одежды, но они были настолько грубыми, что популярностью не пользовались. Общее название римских сумок и мешков – саккус. Все найденные археологами сумочки были сделаны из кожи. Исследователи считают, что были еще и мешочки из ткани, но они не сохранились. Отдельно выделяют историки римскую разновидность кошелька – крумину.

Светлана ИВАНОВА

С приходом весны наступило традиционное время сезонной аллергии.

**К**ак показывает статистика, поллинозом (реакцией иммунной системы на пыльцу) страдает каждый пятый житель планеты, и с каждым годом ситуация ухудшается. О рисках возникновения аллергии и новейших методах ее лечения мы поговорили с заместителем главного врача Института иммунологии ФМБА



России Евгенией Назаровой.

## Откуда ветер дует?

– Евгения Валерьевна, расскажите, пожалуйста, почему одни люди страдают аллергией, а другие – нет?

– Гипотез очень много, и над этим сейчас бьются все мировое медицинское сообщество. Одна из них связана с гигиеной. Она говорит о том, что дети, которые росли в деревнях и контактировали с большим количеством животных, не мыли руки, действительно, страдали и страдают аллергией значительно реже, нежели те, которые живут в крупных мегаполисах, где все правила гигиены соблюдаются более тщательно. Вторая гипотеза касается загрязнения окружающей среды. Мировые исследования говорят о том, что люди,

## Приложения в помощь

### ДЕТАЛИ

– Сейчас появилось множество приложений для аллергиков. На какие из них вы бы посоветовали обратить внимание?

– Да, таких приложений сейчас появилось действительно много. Теперь можно посмотреть и понять, насколько высока концентрация пыльцы, чтобы оценить, стоит ли сегодня выходить на пробежку – или лучше пересидеть дома. Но это касается Москвы, где есть специальные пыльцевые ловушки. В регионах дела обстоят похуже. Конечно, эта ситуация требует перемен, поскольку это было бы огромным подспорьем как для пациентов, так и для врачей: чтобы понимать, какая пыльца и в какой интенсивности воздействует в конкретный момент. Также существуют приложения, подсказывающие пациенту, когда надо обратиться к врачу, объясняют, как правильно принимать препараты, и напоминают, сколько лекарства осталось.



# Чем защитить себя от аллергии?



воздействуют на пыльцу, которая становится более агрессивной и аллергенной.

– **Может ли аллергия появиться в зрелом и пожилом возрасте?**

– Здесь нет абсолютно никаких возрастных рамок – аллергия может возникнуть в любом возрасте.

– **Какая категория людей особенно подвержена риску возникновения аллергии?**

которые живут в крупных городах, а особенно в городах с плохой экологией, страдают от аллергии значительно чаще, чем те, кто проживает в сельской местности. Все потому, что под воздействием загрязнителей слизистая становится более восприимчивой к аллергенам. С другой стороны, все загрязнители

– Те, у кого есть наследственная предрасположенность.

## Новинки в лечении

– **Какие открытия совершены в лечении аллергии в последнее время?**

– На сегодняшний день совершенствуются методы для проведения аллерген-специфической иммунотерапии. Что касается разработок, то сейчас ведутся исследования нашего Института иммунологии совместно с Венским университетом по разработке вакцины от аллергии.

Доклинические исследования уже проведены, они показали очень хорошие результаты. Теперь планируется проведение клинических исследований. Это будет похоже на аллерген-специфическую иммунотерапию, но просто инъекций надо будет делать значительно меньше.

## Как привести систему в баланс

– **Расскажите, пожалуйста, как сейчас работает аллерген-специфическая терапия?**

– Аллерген-специфическая терапия заключается в том, что мы вводим пациенту тот аллерген, на который у него есть чувствительность. Сначала – в маленьких дозах, и постепенно доза увеличивается. Тем самым мы переключаем иммунную систему и добиваемся ба-

ланса: она становится такой, как у обычного человека, не страдающего аллергией.

– **Когда лучше всего проводить такую терапию?**

– Если это сезонные проявления – то в осенне-зимний период. Если круглогодичные проявления – например, аллергия на домашнюю пыль, – тогда можно начать лечение в любое время. Длится оно от трех до пяти лет. Через три года мы оцениваем результат, и если пациента ничего не беспокоит в сезон, то мы на этом останавливаемся. Если небольшие проявления остались – тогда продолжаем лечение еще год или два. Кстати, все наши пациенты отмечают улучшение уже после первого года лечения.



## ПОДРОБНОСТИ

# Средства борьбы здесь и сейчас

– **Какие средства защиты вы порекомендовали бы использовать сейчас?**

– Во время сезонного пыления для наших пациентов с очень активными аллергическими проявлениями есть общие рекомендации. Когда они приходят домой – всю свою одежду, на которой осела пыльца, нужно оставить в коридоре и полностью переодеться. Умыться, промыть

нос, и если есть возможность, помыть голову. Не сушить вещи на открытых балконах, окна держать закрытыми и использовать кондиционеры. Использовать все симптоматические препараты, которые назначил врач.

– **Какие?**

– Это зависит от тех симптомов, которые беспокоят пациента. Есть барьерные спреи, которые брызгаются в

нос, создают пленку и не дают аллергену контактировать со слизистой. К сожалению, работают они в течение 20 минут, поэтому надо понимать, что если вы выходите из дома, чтобы дойти до магазина, это прекрасный вариант. Но если вы планируете длительную прогулку, тогда надо обязательно повторять процедуру каждые 20 минут. И основное: если есть очень вы-

раженные проявления аллергии и вы не справляетесь – тогда, если есть такая возможность, лучше уехать в другую климатическую зону, и в большинстве случаев все симптомы как рукой снимет.

– **Если аллергию не лечить, какие могут быть последствия?**

– Возникнут более тяжелые формы. Если у пациента сезон начинается с небольшого по-

чихивания и зуда в носу, то с каждым годом интенсивность аллергических проявлений будет все выше и выше, и в конечном итоге взять под контроль это заболевание будет существенно сложнее. Поэтому главный совет: вовремя обратитесь к врачу!

Даже если вы не умеете ездить на велосипеде, это не повод отказываться от велотренажера.

Потому что равновесие держать не надо, зато можно получить возможность похудеть вне зависимости от погоды и времени года. А чтобы занятия проходили с максимальной отдачей, мы попросили тренера по сайклингу (кардио-тренировкам на велотренажерах) Алёну Климову дать нашим читателям несколько советов.



Алёну Климову дать нашим читателям несколько советов.

## Немного теории

– Алёна, есть ли принципиальная разница между тренировкой на велотренажере дома и в фитнес-клубе?

– Если вы никогда не занимались кардио, то первые занятия будут тяжело даваться в плане выносливости. Поэтому начинать лучше при поддержке тренера в клубе, который мотивирует, не дает расслабляться.

# Крутим педали ради стройной талии



### Польза для печени

– Чем больше потеешь на тренировке, тем больше калорий расходуется?

– В общем-то, да. Плюс с потом из организма выводятся токсины, и это помогает снизить нагрузку на печень. И обязательно пейте воду, когда сильно потеете, чтобы избежать обезвоживания.

– Какие мышцы задействованы во время тренировки на сайклинге?

– В первую очередь мышцы ног. Это передняя и задняя поверхность бедра, икроножные мышцы,

а также ягодичные мышцы и мышцы кора. Мышцы рук, верхней части тела тоже задействованы, но меньше.

– Есть ли у занятий сайклингом противопоказания и ограничения по весу?

– Любой тренажер в зависимости от модели имеет ограничения по весу. Например, до 190 кг. Но в любом случае людям с большим весом нужно заниматься с осторожностью и с меньшей интенсивностью, чем остальным. И длительность тренировки желательно тоже уменьшить с часа до 30-40 минут.

## Собираясь на тренировку

– Как правильно одеться на тренировку?

– Это должна быть одежда, не стесняющая движений, которая хорошо пропускает воздух, влагу. Ни в коем случае не прорезиненные штаны, которые могут спровоцировать перегревание. Вообще, лучше надевать более открытые вещи: удобнее будет пользоваться полотенцем, когда начнет активно выделяться пот.

– Что лучше съесть перед тренировкой (и за сколько времени до неё)?

– Самое главное за час-полтора не переест и не пить кофе и крепкий чай, которые повышают частоту сердечных сокращений.

## После занятия

– Каким должно быть питание после тренировки и через какой промежуток времени?

– Если ваша цель – похудеть и вы испытываете сильный голод после тренировки, то лучше перекусить чем-то, не содержащим углеводы. Если сильного голода нет, то лучше выдержать пару часов и ничего не есть.

– Сколько раз в неделю заниматься, чтобы был заметен результат?

– В идеале 2-3 раза в неделю. За час занятий сайклингом можно сжечь порядка 600 ккал, а это достаточно много.

## ДЕТАЛИ

### Эффективность на максимум

– Как понять, какой нагрузки достаточно для организма? На какие данные ориентироваться: пульс, ощущения в ногах, дыхание?

– В первую очередь на пульс. Его можно рассчитать по формуле: 220 минус возраст умножить на 0,4 (нижняя граница пульса) и 220 минус возраст умножить на 0,8 (верхняя граница пульса). И примерно придерживаться этого значения во время тренировки.

– Нужна ли заминка после занятия, если да, то какая?

– Плавные неинтенсивные движения подыдут как для разминки, которая помогает подготовить наше тело к основной работе и избежать травм, так и для заминки, которая выводит организм из тренировочного процесса (снижаются частота сердечных сокращений, частота дыхания). Отличный вариант – легкая растяжка, чтобы снять напряжение с мышц.

Жена хочет велотренажер. Зная опыт друзей, предложил сразу купить вешалку. Обиделась...



Татьяна МИХАЛЁВА

## БЫВАЕТ И ТАКОЕ

### По пояс в сцене

Уже почти тысячу лет во Вьетнаме существуют уникальные театры на воде. Вместо сцены в них – гладь водоема или специального бассейна, в качестве задника – ширма с изображением дома. Представление разыгрывается при помощи фигурок из фигового дерева. 11 кукловодов находятся за ширмой и управляют своими подопечными при помощи специальных шестов, которые удерживают фигурки над водой. Главная особенность работы в таком театре в том, что кукловод за ширмой находится по пояс в воде. Но актеров это не пугает. Ради того, чтобы попасть в труппу, каждый из них обучается не меньше трех лет.



### Звук хрустала

Легенда о том, что хрустальный бокал можно разбить голосом, оказалась реальностью.

Правда, для этого нужно соблюсти несколько условий. Во-первых, бокал должен быть тонкостенным. Во-вторых, голос должен звучать на частоте хрустала, чтобы вызвать резонанс (если ударить по стенке, послышится звон – это и есть искомая частота). Ну и в-третьих, звук должен издавать профессиональный музыкант с сильным поставленным голосом. В одном из телешоу провели такой эксперимент, и он удался.



### Деревья против водорослей

Как ни странно, за возможность дышать кислородом на нашей планете мы должны благодарить не только деревья, кустарники и траву. В первую очередь нужно сказать спасибо... водорослям. Они вырабатывают гораздо больше кислорода, чем наземные растения. Учитывая, что солнечный свет к представителям подводной флоры попадает сквозь воду, у них выработались дополнительные пигменты для его переработки. Так, некоторые бурые водоросли способны осуществлять фотосинтез на глубине 30 и даже 40 метров.



### Мушка в невесомости

Уже не первое десятилетие человечество осваивает космическое пространство. А кто изначально помогал людям в этом интересном деле? Невероятно, но первыми помощниками стали плодовые мушки дрозофилы. Выбор пал на этих малюток благодаря тому, что их генетический код имеет достаточно много соответствий с человеческим. Маленькие помощники вместе с горсткой кукурузных семян в июле 1946 года были помещены в ракету и отправлены на околоземную орбиту.

Светлана СИДОРЧУК



## ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 6 МАЯ!

Новый выпуск «Домашнего повара» посвящен салатам. Этот кулинарный раздел больше всего располагает к творчеству, потому что набор ингредиентов практически бесконечен. И еще потому, что позволяет порадовать абсолютно все вкусы, потому что позволяет любые их сочетания. Салаты уместны и каждый день, и на праздничном столе. Их можно готовить на завтрак, обед и ужин. Универсальнее не придумать!

Чтобы не потеряться в этом разнообразии, мы разбили наш сборник на несколько тематических разделов.

- Быстрые салаты (время их приготовления – не больше 15-20 минут)
- Салаты на каждый день
- Праздничные салаты
- Салаты для правильного питания
- Салаты на десерт
- Способы подачи салатов

Кроме этого мы расскажем о традиционной и креативной посуде для подачи салатов, о способах экономии времени при их приготовлении и других полезных хитростях.

БУДЕМ РАДЫ НОВОЙ ВСТРЕЧЕ НА СТРАНИЦАХ НАШЕГО СБОРНИКА! ГОТОВЬТЕ С НАМИ, НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ПРОЦЕССОМ И РАДУЙТЕСЬ РЕЗУЛЬТАТУ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

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

# КРАСОТА – ЭТО ДОСТУПНО

## создаём базовый гардероб

И снова за чашечкой чая собрались наши старые знакомые: бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька. Темой для обсуждения стал базовый гардероб.



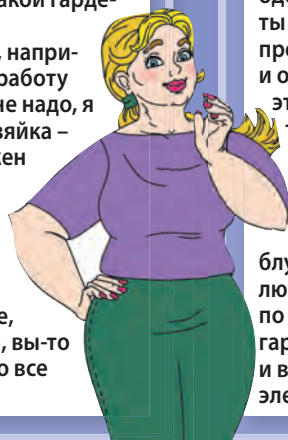
Машенька, девушка на выданье

Верочка, домохозяйка

Анна Адамовна, учительница

Галина Сергеевна, бизнесвумен

**1** – Буквально везде я вижу и читаю про базовый гардероб. Но никак не могу понять, что это такое? Что это за база и при чем тут гардероб? И кому нужен такой гардероб? Вот мне, например, на работу ходить не надо, я домохозяйка – мне нужен гардероб или нет? Объясните мне, подружки, вы-то уж точно все знаете.



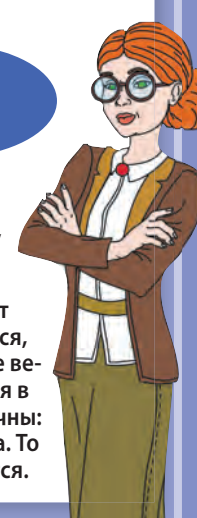
**2** – Базовый гардероб – это минимальное количество вещей, которые легко сочетаются друг с другом. То есть это такой набор одежды, имея который, ты навсегда избавлена от проблемы «что надеть?» и от вопроса «а будет ли эта вещь хорошо смотреться вон с той?». Потому что, имея базовый гардероб, ты просто надеваешь, например, любую блузу, любой жакет и любые туфли – и все это по умолчанию тебе идет, гармонично сочетается и выглядит как минимум элегантно.



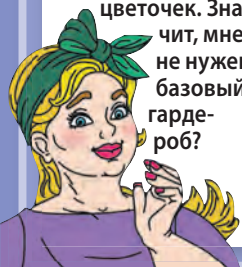
– А чтоб не было скучно, можно подобрать разные аксессуары – например, шейные платочки или легкие шарфики. Они могут быть чуть ярче общей гаммы и даже контрастными – на особый случай. Это ведь наш секрет красоты – когда дополнения, как специи, которые вкус блюда улучшают. Главное здесь – также не переборщить. Во все времена основные, базовые аксессуары все-таки лаконичные и сдержанные. Идеально – нитка жемчуга, серьги или кольцо с одной жемчужиной, тонкая цепочка с небольшим кулоном, брошь. Главное, чтобы выстроился привлекательный и запоминающийся образ, который будет вызывать положительные эмоции. Не зря нас природа наделила художественным чутьем, оно позволяет при наличии такого гардероба выглядеть элегантно и в 20 лет, и в 40, и в 60...



**3** – Основная палитра базового гардероба очень спокойная, все цвета друг с другом прекрасно гармонируют. Это черный и белый, беж, серый, коричневый, синий, оттенки голубого, хаки. Как правило, в базовый гардероб входят вещи однотонные. Но, если очень хочется, можно включить в него и принтованные вещи. Принты, которые легко вписываются в базовый гардероб, тоже весьма лаконичны: полоска, клетка, горошек, гусиная лапка. То есть твой любимый цветочек не впишется.



**4** – Это что же мне теперь, отказаться от платьев в цветочек? Но мне не нравятся такие цвета. Девчонки, я не представляю себя без платья в цветочек. Значит, мне не нужен базовый гардероб?



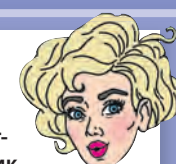
– Нужен. Просто для тебя он будет другим. Но подобранным по такому же принципу: минимальный набор лаконичных, сочетающихся между собой вещей. Причем сочетаться должны и оттенки, и принты. Основа базового гардероба – это вещи, без которых никак не обойтись. В классическом варианте это брючный костюм или костюм с юбкой, пара блузок, белая рубашка, гладкий джемпер (или свитер), классические пальто и тренч, лаконичная юбка, лодочки на небольшом каблучке, строгая сумка.



### Из истории вопроса Базовый и капсульный – в чём отличие?

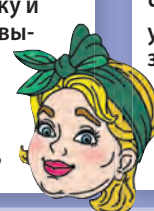
Одним из авторов капсульного гардероба считают Донну Каран. Она родилась в Нью-Йорке в 1948 году и стала очень успешным модельером одежды. Девочка-подросток, которую в детстве дразнили «ноги-спагетти», «голова-фрикаделька», увлеклась придумыванием нарядов. Она выпустила в 1985 году свою первую коллекцию «7 простых кусочков». Коллекция стремилась к простоте форм, и, что самое главное, все вещи могли сочетаться друг с другом. В чем же отличие капсульного гардероба от базового? Вещи из базового гардероба прекрасно сочетаются между собой и могут служить «фоном» для других предметов одежды, подходящих к каждому конкретному случаю. А в капсульном гардеробе вещи отлично ладят между собой, но вовсе не обязаны сочетаться с другой одеждой. В «базу» подбираются наряды классические или casual, а в «капсуле» могут быть вещи и других стилей – например, спортивного или бохо.

**5** – А для меня базовый гардероб – это прямые джинсы, пара однотонных футболок, джинсовая куртка, кожаная косуха, пуховик на зиму, мокасины и кроссовки. Летом добавляются сарафан, легкое платье, шорты, босоножки и слипоны. Думаю, когда я закончу вуз, мне понадобится и костюм, и классическое пальто, но не сейчас. Невозможно составить один базовый гардероб для всех, потому что у всех нас разные интересы и жизненные задачи. Но каждая может составить свой собственный базовый гардероб. И тогда проблема «вешать некуда, надеть нечего» точно не возникнет.

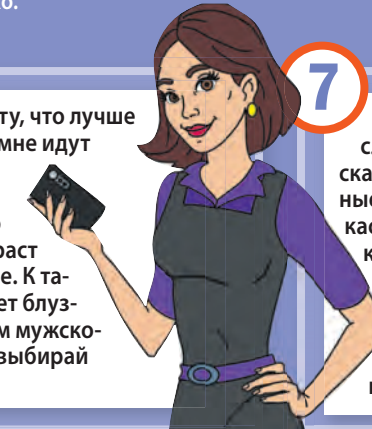


\*\*\*  
– Как сделать женщину счастливой?  
– Это очень легко! Только очень дорого...  
\*\*\*  
Муж – жене:  
– Знаешь, дорогая, я сейчас зарабатываю прилично и вполне могу содержать ещё одну женщину. Что ты на это скажешь?  
– Прекрасно! Я звоню своей маме, пусть поживёт с нами.

**6** – Их ведь еще надо суметь выбрать! А как мне юбку и блузку выбрать, на что внимание обратить?



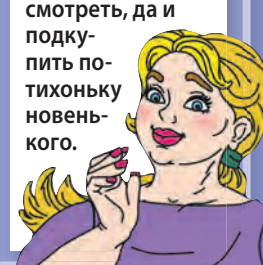
– С юбкой просто: выбирай ту, что лучше сидит на твоей фигуре. Вот мне идут юбки-карандаш, и у меня таких даже парочка есть. Чем они хороши? Да просто украшают любую даму, возраст здесь совсем не препятствие. К такой юбке отлично подойдет блузка-рубашка с воротничком мужского типа, материал только выбирай качественный.



**7** – Еще хочу пару слов про обувь сказать – практичные и удобные мокасины на среднем каблучке подходят практически к любому наряду, выглядят всегда представительно. Выбирай классику – твои любимые лодочки, всегда нарядно.



– Придется гардероб пересмотреть, да и подкупить потихоньку новенького.



Частая ситуация: на лето семья перебирается на дачу, и домашнему питомцу, будь то собака или кошка, придется пережить переезд.

**К**ак сделать путешествие безопасным для животного и приятным для человека? Поговорим об этом.

## Общие правила

**1 ПРОВЕРЬТЕ КАЛЕНДАРЬ ПРИВИВОК.** Не пора ли вашему питомцу пройти ежегодную вакцинацию? Если пора, то составьте график так, чтобы от прививки до переезда прошло недели две-три. Это позволит организму восстановиться до того, как случится стресс из-за поездки.

**2 ЗАЩИТИТЕ ОТ КЛЕЩЕЙ.** За городом этих паразитов бывает в разы больше, чем в городе. Поэтому нужно посоветоваться с ветеринаром и выбрать способ защиты питомца – таблетки, ошейники, капли на холку.

**3 ПРИУЧИТЕ К МАШИНЕ.** Хорошо, если животное часто ездит с вами на машине и вообще легко переносит поездки. Но если это случается дважды в год, скорее всего, питомца ждет стресс, приступ паники и клаустрофобии. Поэтому лучше заранее приучать животное к нахождению в салоне и в переноске – потихоньку, по 5-10 минут в день проводите с животным в машине, совершайте небольшие поездки.

# С ЛЮБИМЦЕМ НА ДАЧУ



## На случай побега

К сожалению, побеги собак и кошек с дачи – довольно частая история... Питомцы убегают вовсе не из-за того, что им плохо за городом. Они могут просто отправиться на разведку или пытаются освоить новые территории, но вот вернуться к хозяину получается далеко не у всех. Поэтому жетон с вашими координатами обязательно должен быть у питомца на неснимаемом ошейнике. Если животное убежит, любой поймавший его человек сможет связаться с хозяином по указанному телефону и вернуть горе-путешественника домой.

Более технологичный вариант – ошейник с GPS-навигатором. Пока он на животном, его местоположение легко отслеживать. Из минусов: стоит такое приспособление недешево, плюс необходимо проверять заряд аккумулятора. Зато любимца будет легко найти без посторонней помощи. Наконец, есть еще один вариант – чипировать животное. Специальный чип вживляется ветеринаром ему под кожу, данные вводятся в специальную базу данных. Если в случае побега питомец попадет в любую другую ветеринарную клинику, там при помощи специального считывателя о нем узнают всю информацию, включая данные владельца. Главный плюс использования чипа очевиден: животное не сможет его потерять.

## КСТАТИ

**Высаживая на даче то или иное новое растение, нужно обязательно уточнять, не ядовито ли оно для кошек и собак. Если есть риск, то лучше отказаться от посадки.**

## Подготовка дачи

Наши городские питомцы на даче ведут себя как дети: лезут без спроса куда ни попадя, пробуют на зуб все подряд, суют любопытный нос во все щели. А это значит, что до их приезда нужно сделать участок и дом максимально безопасными.

✓ **ЗАБОР.** Если вы не готовы позволить питомцу гулять по всему дачному поселку, проверьте целостность забора. Заделайте все бреши, даже самые незначительные.

✓ **ХИМИКАТЫ.** Храните их под замком, чтобы ни одна шаловливая лапка не добралась!

✓ **ОПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ.** Все, обо что животное в своем исследовательском азарте может пораниться, необходимо убрать, а во время использования инструментов следить, чтобы пушистика не было рядом.

✓ **БАССЕЙН.** Хотя практически все животные прекрасно плавают, держать бассейн (даже надувной) постоянно открытым опасно.



Многие хозяева сразу по приезду стараются накормить питомца, чтобы у того сложилось приятное впечатление о новом месте. Ветеринары рекомендуют отложить кормление на час-другой. А вместо этого

позволить животному спокойно осмотреться. В первую очередь это касается кошек. А вот собака будет рада, если хозяин поиграет с ней, угостит вкусным лакомством, достанет из сумки любимую игрушку.

Прислушайтесь к нашим советам, адаптируйте их к своему любимцу – и дачный сезон принесет вам только приятные впечатления.

## Удачная поездка

За 2-3 часа до поездки животное лучше не кормить. В машине вообще делать это не стоит. А вот обеспечить любимца водой нужно обязательно, особенно если переезд будет много-много часов. Поэтому поилка с прохладной, но не ледяной водой – то, что обязательно нужно взять с собой. Пить на ходу – не самая лучшая идея. Лучше для этого остановиться, а если у вас собака – еще и позволить ей выйти из машины, размять лапы и сходить в туалет. И не забывайте убирать отходы жизнедеятельности питомца, как того требует закон «Об ответственном обращении с животными».

Кошек ветеринары рекомендуют перевозить в переносках, но если ваш мурлыка спокойнее относится к машине, можно взять его

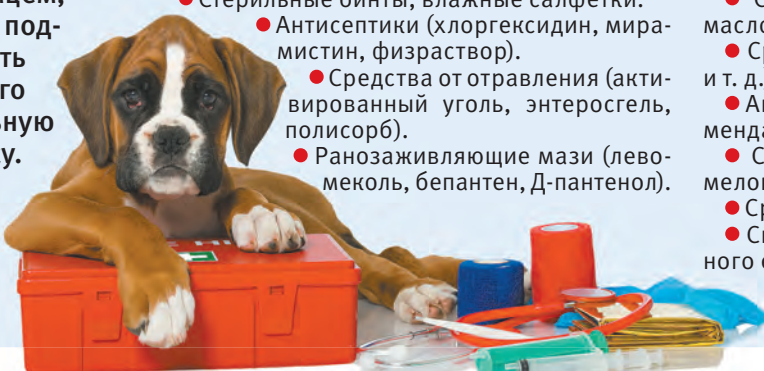
просто в салоне.

Что касается собак, то их лучше перевозить в автогамаках и с использованием специального ремня, который крепится к шлейке, а другим концом вставляется в гнездо обычного ремня безопасности. Пристегивать такие ремни к ошейнику небезопасно: в случае аварии у собаки может быть серьезно травмирована шея.

## Первые дни за городом

## ПОДРОБНОСТИ

Да-да, отправляясь на дачу с домашним любимцем, нужно подготовить для него отдельную аптечку. Что в ней должно быть?



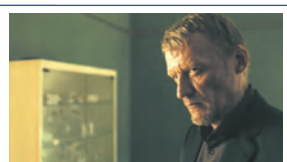
## Аптечка первой ветпомощи

- Стерильные бинты, влажные салфетки.
- Антисептики (хлоргексидин, мирамистин, физраствор).
- Средства от отравления (активированный уголь, энтеросгель, полисорб).
- Ранозаживляющие мази (левомеколь, бепантен, Д-пантенол).
- Слабительное (например, вазелиновое масло или дюфалак).
- Средство от диареи (сметта, энтеробене и т. д.).
- Антибиотик широкого действия (по рекомендации ветеринара).
- Средства от температуры (мелоксидил, мелоксивет).
- Средства от аллергии (супрастин).
- Специфические лекарства, если у животного есть хронические заболевания.
- Термометр. • Пинцет.
- Маленькие шприцы.

Лучший вариант – заранее с ветеринаром составить письменную памятку по применению лекарств конкретно вашему питомцу: дозировки, способы введения и так далее. В критической ситуации она поможет действовать быстро и не тратить время на изучение многочисленных инструкций.

**ВАЖНО!** На всякий случай нужно заранее выяснить адрес и телефон ближайшей ветклиники (лучше круглосуточной) и хранить эту информацию в аптечке, под рукой.

ПЕРВЫЙ



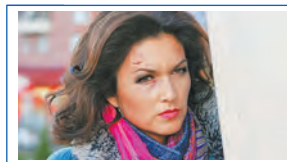
21.45 «ВАША ЧЕСТЬ». (16+)

РОССИЯ 1



21.20 «ЕЛИЗАВЕТА». (16+)

ТВУ



09.00 «ПОГОНЯ ЗА ТРЕМЯ ЗАЙЦАМИ». (12+)

НТВ



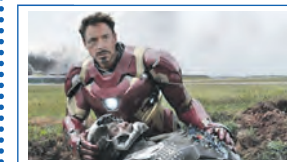
20.00 «ВСПЫШКА». (16+)

РОССИЯ К



12.50 «МЕРТВЫЕ ДУШИ»

СТС



16.10 «ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ. ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
10.00 Жить здорово! (16+)
10.40 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Информационный канал. (16+)
21.00 Время
21.45 «ВАША ЧЕСТЬ». (16+)
22.45 Большая игра. (16+)
23.45 АнтиФейк. (16+)
00.25 Информационный канал. (16+)
03.00 Новости
03.05 Информационный канал. (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 «Кто против?» (12+)
17.00 Вести
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ЕЛИЗАВЕТА». (16+)
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.00 «ЗЕМСКИЙ ДОКТОР». (12+)
02.45 «ВЕРСИЯ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
08.15 «Семён Фарада. Непутёвый кумир». (12+)
09.00 «ПОГОНЯ ЗА ТРЕМЯ ЗАЙЦАМИ». (12+)
10.55 Городское собрание. (12+)
11.30 События
11.50 «АКАДЕМИЯ». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ: ГОСТЬЯ ИЗ ПРОШЛОГО». (12+)
16.55 «Прощание». (16+)
17.50 События
18.15 Петровка, 38. (16+)
18.35 «СИНИЧКА». (16+)
22.00 События
22.35 Специальный репортаж. (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
23.50 События. 25-й час
00.20 Петровка, 38. (16+)
00.40 «Удар властью. Михаил Евдокимов». (16+)
01.20 «Охотницы на миллионеров». (16+)
02.00 «Распутин. Григорий Бедоносец». (12+)
02.55 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ: ГОСТЬЯ ИЗ ПРОШЛОГО». (12+)
04.30 Юмористический концерт. (16+)
05.20 «Мой герой». (12+)

- 04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
10.00 Сегодня
10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.45 За гранью. (16+)
17.50 ДНК. (16+)
19.00 Сегодня
20.00 «ВСПЫШКА». (16+)
23.00 Сегодня
23.25 «ПЁС». (16+)
02.50 Их нравы. (0+)
03.10 «ШАМАН». (16+)

- 06.30 07.00 07.30 08.15 10.00
15.00 19.30 23.50
06.35 «Пешком...»
07.05 «Невский ковчег. Теория невозможного»
07.35 Черные дыры. Белые пятна
08.20 16.25 02.25 «Роман в камне»
08.50 16.55 «ПРЕДЕЛ ВОЗМОЖНОГО»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.40 ХХ век
12.10 «Забывтое ремесло»
12.25 «Монолог в 4-х частях»
12.50 22.25 «МЕРТВЫЕ ДУШИ»
14.00 «Дороги старых мастеров»
14.15 Academia
15.05 Новости. Подробно. АРТ
15.20 «Агора»
18.05 01.35 Исторические концерты
19.00 «Блеск и горькие слезы российских императриц»
19.45 Главная роль
20.05 «Семинар»
20.45 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 «Слово о старшем друге. Политобозы»
21.40 «Сати. Нескучная классика...»
23.35 Цвет времени
00.10 «Шаг в сторону от общего потока»

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Три кота». (0+)
06.20 «Забавные истории». (6+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
08.40 Уральские пельмени. (16+)
09.35 «Смурфики. Затерянная деревня». (6+)
11.20 «РОБИН ГУД». (16+)
14.05 «ПИКСЕЛИ». (12+)
16.10 «ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ. ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (16+)
19.05 «КАРАТЭ-ПАЦАН». (12+)
22.00 «ТРУДНЫЕ ПОДРОСТКИ». (16+)
23.05 «ДРУГОЙ МИР. ВОССТАНИЕ ЛИКАНОВ». (18+)
00.50 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
01.50 «Смурфики. Затерянная деревня». (6+)
03.05 «ВОРОНИНЫ». (16+)
05.30 «6 кадров». (16+)
05.50 Ералаш. (0+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
05.25 «ВСЁ СНАЧАЛА». (16+)
09.00 «Известия». (16+)
09.30 «УБИТЬ ДВАЖДЫ». (16+)
13.00 «Известия». (16+)
13.30 «УБИТЬ ДВАЖДЫ». (16+)
13.50 «КОМА». (16+)
17.30 «Известия». (16+)
18.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)
19.40 «СЛЕД». (16+)
23.10 «СВОИ-4». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)
03.05 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.20 «НЕ ЗАБЫВАЙ». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 18.00 Новости дня. (16+)
09.30 13.25 18.45 «Специальный репортаж». (16+)
09.50 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА». (12+)
11.20 19.00 «Открытый эфир». (16+)
13.50 14.05 «Легенды госбезопасности». (16+)
14.00 Военные новости. (16+)
14.40 «НА РУБЕЖЕ. ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+)
22.00 «Между тем». (12+)
22.25 «Загадки века». (12+)
23.15 «БЫЛО. ЕСТЬ. БУДЕТ». (16+)
01.20 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ». (12+)

ОТР

- 06.00 «ДО ПЕРВОЙ КРОВИ». (12+)
07.20 15.15 «Календарь». (12+)
08.00 ОТРажение-1
10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
10.10 «ПИТЕР FM». (12+)
11.45 «Новости Совета Федерации». (12+)
12.00 13.20 ОТРажение-2
15.50 «Свет и тени». (12+)
16.20 22.35 «ПравДа?» (12+)
17.00 «Сходи к врачу». (12+)
17.15 «ОТЛИЧНИЦА». (12+)
19.30 01.00 ОТРажение-3
21.00 «АСЯ». (12+)
23.15 «За Дело!» (12+)
23.55 «Большая страна: открытие». (12+)
00.20 «Клуб главных редакторов». (12+)
02.35 «Потомки». (12+)

МОСКВА24

- 06.00 «Утреннее вещание»
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
12.45 13.45 15.45 16.35 01.35
04.30 «ГОСТ». (12+)
12.50 14.50 16.40 «Историс»
13.50 15.50 17.35 01.50 04.45 «Доктор 24». (12+)
14.45 17.30 00.10 «The City». (12+)
15.15 «Торги Москвы». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.30 Познавательный фильм. (12+)
19.02 «Москва сегодня». (16+)
19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
20.30 02.15 «Рейд». (16+)
21.15 23.45 «Московский патруль». (16+)
21.30 23.15 05.35 «Специальный репортаж». (12+)
00.40 «WOW эффект». (12+)

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 14.30 «Перевернутый класс». (12+)
06.00 «Новости Московской области»
08.30 09.10 16.30 17.10 «Маршрут построен». (12+)
09.00 10.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 22.00 00.00 «Новости 360»
09.40 15.40 23.30 «Огородники». (12+)
11.00 12.05 21.00 22.10 «Сделано в России». (12+)
12.40 13.10 19.10 «Быстрые деньги». (12+)
13.30 18.10 «Документальный фильм». (12+)
15.10 18.30 04.05 «Основатели». (12+)
17.40 22.50 «Внимание! Еда!» (12+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.05 10.25 00.10 02.55 04.30 «Тайны кино». (12+)
06.50 03.40 05.15 «Раскрываем тайны звёзд». (12+)
07.35 «Это было смешно». (12+)
08.00 «ЖАНДАРМ В НЬУ-Йорке». (12+)
09.55 «Тайны нашей эстрады». (12+)
11.10 20.00 «БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА». (12+)
13.50 22.30 «ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖ». (12+)
15.40 «ЖАНДАРМ ИЗ СЕНТРОПЕ». (12+)
17.30 Звёзды советского экрана. (12+)
18.05 01.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
00.55 «Москва на все времена». (12+)



REN	THT	ТВ-3	Че!	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ МОНАХ». (12+)</p> <p>05.00 «Территория заблуждений». (16+)</p> <p>06.10 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна». (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 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ МОНАХ». (12+)</p> <p>21.55 «Водить по-русски». (16+)</p> <p>23.30 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>00.30 «ПОЛЕТ ФЕНИКСА». (12+)</p>	<p>23.00 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>09.00 «Звезды в Африке». (16+)</p> <p>10.30 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>12.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>18.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)</p> <p>20.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>21.00 «ЭПИДЕМИЯ». (16+)</p> <p>22.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>23.00 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)</p> <p>01.05 «Такое кино!» (16+)</p> <p>01.40 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.15 «Золото Геленджика». (16+)</p> <p>04.50 «Comedy Баттл. Супер-сезон». (16+)</p> <p>05.40 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.30 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>23.30 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (12+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.00 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.30 «Старец». (16+)</p> <p>12.00 Гадалка. (16+)</p> <p>16.55 Всё в твоих руках. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>Ирина Алтуфьева была счастлива в браке уже много лет. Вместе с мужем Евгением они растили трехлетнего сынишку Игоря.</p> <p>18.30 «Старец». (16+)</p> <p>19.30 «Слепая». (16+)</p> <p>20.30 «КОСТИ». (16+)</p> <p>Во время отпуска Энджела находит в пустыне череп. Предполагая, что это могут быть останки ее пропавшего без вести парня...</p> <p>23.30 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (12+)</p> <p>01.30 «ПЕСОЧНЫЙ ЧЛОВЕК». (18+)</p> <p>02.45 «Городские легенды». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.45 «ВОРОНИНЫ». (16+)</p> <p>07.45 Невероятные истории. (16+)</p> <p>Жизнь с фантастическим сценарием и зачастую непредсказуемой развязкой поражает. В каждой программе вы увидите подборку сюжетов, в которые невозможно было бы поверить, если бы они не были правдой.</p> <p>08.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>12.00 «СОЛДАТЫ-7». (12+)</p> <p>18.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите «Дорожные войны»! Лучше быть зрителем, чем участником!</p> <p>20.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами.</p> <p>03.25 Улётное видео. (16+)</p>	<p>12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>06.00, 08.55, 12.30, 15.05, 02.55 Новости</p> <p>06.05, 22.40 Все на Матч!</p> <p>09.00, 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>09.20 Хоккей. Швеция - Норвегия. ЧМ. (0+)</p> <p>11.30 «Есть тема!»</p> <p>12.55 Хоккей. Швейцария - Франция. Чемпионат мира. (0+)</p> <p>15.10, 05.00 «Громко»</p> <p>16.15 Хоккей. США - Чехия. Чемпионат мира. Пр. тр.</p> <p>18.40 Гандбол. Чемпионат России «Олимпбет-Суверлига». Женщины. Финал. Пр. тр.</p> <p>20.15 Хоккей. Канада - Дания. Чемпионат мира. Пр. тр.</p> <p>23.25 Тотальный футбол. (12+)</p> <p>23.55 Хоккей. Казахстан - Италия. Чемпионат мира. (0+)</p> <p>02.00 Пляжный волейбол. (0+)</p>	<p>13.50 «Знахарка». (16+)</p> <p>06.30 «Чудотворица». (16+)</p> <p>06.55 05.40 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>09.00 04.45 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>10.00 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>12.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.20 «Порча». (16+)</p> <p>13.50 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.25 «Верну любимого». (16+)</p> <p>15.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ». (16+)</p> <p>19.00 «ЛЮБОВЬ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ». (16+)</p> <p>23.00 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-3». (16+)</p> <p>01.00 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.50 «Порча». (16+)</p> <p>02.15 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.40 «Верну любимого». (16+)</p> <p>03.05 Тест на отцовство. (16+)</p>		

## MALLEUS PREMIUM – ИНСТРУМЕНТ МУЖСКОЙ СИЛЫ

Представьте себе, что мужская мочеполовая система – это крепкий дом, в котором каждый гвоздь крепко-накрепко скрепляет все детали строения. Но, как и любой дом, мужское здоровье подвержено внешним и внутренним испытаниям. Стресс, травма, инфекция, проблемы с сердцем или сосудами, возрастные изменения, даже несбалансированное питание – и вот уже «гвоздики» мужского здоровья расшатываются, начинают выпадать, и вся конструкция становится не такой надежной, как раньше. Нужен крепкий «молот», чтобы вернуть на место все «гвозди».

Представляем вашему вниманию именно такой инструмент – **Malleus premium!** (Маллеус премиум, от лат. *Malleus* – молот) Чем он так силен? **Malleus premium** – высокоэффективный экопродукт, разработанный на основе природного сырья натурального происхождения, собранного вручную на Алтае и в Тибете. В его составе концентраты ятрышника, эспарцета, кипрея, золотарника, пантов марала, мускуса бобра, рейши, кордицепса, копеенника, крапивы, чеснока, семян подорожника, спирулины, хлореллы, женьшеня, черники, лиственницы, перегородок грецкого ореха, сквалена.

Благодаря этим составляющим, а также специальной среде-активатору, препарат прекрасно усваивается организмом и помогает снимать воспаление и болевой синдром, способствует восстановлению гормонального баланса, возвращает половое влечение и эректельные функции. Несколько воздействий **Malleus premium** – и здание мужского здоровья вновь становится крепким и надежным! Курс назначается индивидуально в процессе консультации со специалистом.

**Препарат УРОТЕК ПРЕМИУМ**  
Дополнительное подспорье в борьбе за восстановление мужской силы

Может служить средством профилактики проблем мочеполовой системы




**НА ЗАМЕТКУ:**  
→ От 10 до 35% мужчин молодого и зрелого возраста в той или иной степени имеют проблемы с мочеполовой системой.\*  
→ По данным ВОЗ, специалисты диагностируют хронический простатит у каждого десятого обратившегося за помощью пациента.\*  
\*Из открытых источников

ИНФОРМАЦИЯ ПО БЕСПЛАТНОЙ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ: **8 (800) 333 57 03**

## АРТРИТ? АРТРОЗ? ОСТЕОХОНДРОЗ? – ВЫХОД ЕСТЬ!



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

Ткани суставов очень плотные! Это хрящи, фиброзные связки, костные эпифизы. Полезные компоненты проникают сюда с трудом!

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

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

Наука находится в постоянном поиске формул с высокой биодоступностью именно для суставов. И вот, достигнут беспрецедентный результат! Создан современный комплекс **БИАРТЕКС (BIARTEX)** для поддержания опорно-двигательного аппарата. Его инновационная формула способна прицельно достигать суставных тканей.  
**БИАРТЕКС (BIARTEX)** – полиактивный комплекс, состоящий из 2 частей: плотной капсулы и жидкого активатора. Попадая в тонкий кишечник, активатор и капсула вступают в реакцию, образуя непревзойденный по своей пробивной мощи раствор. Ему требуется лишь 20 минут, чтобы попасть в суставные клетки и запустить пролонгированную программу помощи!



**КОМПЛЕКСНАЯ ЗАЩИТА СУСТАВОВ ОТ ИЗНОСА!**  
Все компоненты **БИАРТЕКС (BIARTEX)** – 100% натуральные! В составе капсул – биомасса пантов марала, концентрат моллюсков, ДНК лососевых и др. ценные составные. Формула активатора включает нативное масло амаранта, концентраты падука, дапачо и пр. биопротекторы. В соединении с ферментами тонкого кишечника они образуют биогенную формулу с мощной доказанной эффективностью!

В состав комплекса не входят синтетические компоненты неорганического происхождения. Способ применения: по рекомендации специалиста, возможны противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. РЕКЛАМА

**КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ:**

**8 (800) 600-57-56 • 8 (495) 136-59-66**  
Звонок по России бесплатный г. Москва

КИНО И СЕРИАЛЫ



МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
07.05 «ПАЛАТА № 6». (16+)
08.35 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (12+)



TV1000
05.00, 05.40, 17.20, 18.10 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
06.20 «Пончары. Глобальное закругление». Мультфильм. (6+)



TV1000 РУССКОЕ КИНО
06.20 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ! СВИДАНИЕ НА БАЛИ». (16+)
08.30 «ДЕНЬ СЛЕПОГО ВАЛЕНТИНА». (16+)



ДОМ КИНО
04.50 «Ералаш». (6+)
05.30 «Снежная Королева». Мультфильм. (6+)



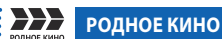
ИЛЛЮЗИОН+
01.30 «ОСНОВАТЕЛЬ». (16+)
03.20 «БОЛЬШАЯ ИГРА». (16+)



РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
06.05 «НЕУЛОВИМЫЕ: ДЖЕКПОТ». (16+)
07.30 «ЛОВИ МОМЕНТ!». (16+)



КИНОКОМЕДИЯ
00.10 «БОЛЬШОЙ КУШ». (16+)
02.05 «СОСИС ПАУЭРС: ЧЕЛОВЕК-ЗАГАДКА МЕЖДУНАРОДНОГО МАСШТАБА». (16+)



РОДНОЕ КИНО
02.00 «МОСКВА-КАССИОПЕЯ». (6+)
03.45 «ГРУЗ БЕЗ МАРКИРОВКИ». (12+)



РУССКИЙ РОМАН
08.25 «АВАРИЯ». (16+)
11.55 «ОГНЕННЫЙ АНГЕЛ». (16+)



CINEMA
07.10 «САМЫЙ ПЬЯНЫЙ ОКРУГ В МИРЕ». (18+)
09.05 «ДЖУМАНДЖИ». (12+)



RED
01.30, 02.15, 03.00, 03.45, 04.30, 05.15 «НА ЧЕСА-ПИКСКИХ БЕРЕГАХ». (16+)



РЕТРО
06.00 «АННА КАРЕНИНА». (16+)
07.35 «САЛЮТ, МАРИЯ!». (12+)



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



ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ПОДРУГА БАНКИРА». (16+)



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



TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «ГИВ МИ ЛИБЕРТИ!». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ



МИР
05.00 «ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
06.15 Мультфильмы. (0+)



ПОБЕДА
04.30 «Путь к Победе». (16+)
05.30 «ГЕРОЙ 115». (16+)



ПЯТНИЦА
05.00 Пятница News. (16+)
05.20, 06.10, 06.50 «ДОКТОР ХАУС». (16+)



Ю
05.00 Папа попал. (16+)
08.20 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ



365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.00, 06.10 Мифы Древней Греции. (12+)



VIASAT HISTORY
06.10 Невероятные изобретения. (12+)
06.35 Забытые гробницы древних майя. (12+)



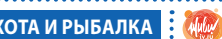
NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 Научные глупости. (16+)
06.20, 07.10 Невероятный доктор Пол. (16+)



УСАДЬБА
08.15 Здоровый сад. (12+)
08.30 Топ-10. (12+)



ОХОТА И РЫБАЛКА
09.00 Ружейная охота. Первые шаги. (16+)
09.30 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)



ЖИВИ!
00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)





REN	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ЛЕОН». (16+)	 21.00 «ЭПИДЕМИЯ». (16+)	 23.30 «ИГРА». (18+)	 12.00 «СОЛДАТЫ-8». (12+)	 15.40 Все на Матч!	 09.05 Давай разведёмся! (16+)	
05.00 04.40 «Территория заблуждений». (16+) 06.10 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 «СОВБЕЗ». (16+) 10.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+) 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+) 13.00 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 03.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ЛЕОН». (16+) 22.30 «Водить по-русски». (16+) 23.30 «Знаете ли вы, что?» 00.30 «FORD ПРОТИВ FERRARI». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+) 08.30 «Бузова на кухне». (16+) 09.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+) 12.00 «САШАТАНЯ». (16+) 15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+) 18.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+) 20.00 «САШАТАНЯ». (16+) 21.00 «ЭПИДЕМИЯ». (16+) 22.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+) 23.05 «БАБКИ». (16+) Россия, 2021 г. Драма. В ролях: Ольга Волкова, Анна Алексахина. 00.20 «Импровизация». (16+) 02.10 «Золото Геленджика». (16+) 03.50 «Comedy Баттл. Супер-сезон». (16+) 04.35 «Открытый микрофон». (16+) 05.25 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.00 Знаки судьбы. (16+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.30 «Старец». (16+) 12.00 Гадалка. (16+) 16.55 Всё в твоих руках. (16+) 17.25 «Слепая». (16+) Артем Косточкин работал в фирме своего отца и был преуспевающим бизнесменом. В семейной жизни Артема так же все было хорошо. 18.30 «Старец». (16+) 19.30 «Слепая». (16+) 20.30 «КОСТИ». (16+) Бут и Бреннан расследуют дело о самоубийстве на Арлингтонском национальном кладбище, но быстро выясняют, что это не суицид, а убийство. Жертвой оказывается солдат, служивший в Ираке... 23.30 «ИГРА». (18+) 01.30 «АГЕНТ 007. И ЦЕЛОГО МИРА МАЛО». (16+) 03.30 Вокруг Света. Места Силы. (16+)	06.00 Улётное видео. (16+) 06.45 «ВОРОНИНЫ». (16+) 07.45 Невероятные истории. (16+) 08.30 Улётное видео. (16+) Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший анти-депрессант и панацея от плохого настроения. Все серии шоу пропитаны искромётным юмором и смешными шутками. 12.00 «СОЛДАТЫ-8». (12+) 18.00 Дорожные войны. (16+) 20.30 Улётное видео. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) 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! 03.25 Улётное видео. (16+)	06.00, 08.55, 19.15, 03.20 Новости 06.05, 15.40, 18.40, 22.40 Все на Матч! 09.00, 14.40 Специальный репортаж. (12+) 09.20 Хоккей. США - Чехия. Чемпионат мира. (0+) 11.30 «Есть тема!» 12.15 Хоккей. Германия - Швейцария. Чемпионат мира. Пр. тр. 15.00 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. Обзор. (0+) 16.15 Хоккей. США - Норвегия. ЧМ. Пр. тр. 19.20 Смешанные единоборства. (16+) 20.15 Хоккей. Финляндия - Чехия. ЧМ. Пр. тр. 23.25 Хоккей. Швеция - Латвия. ЧМ. (0+) 01.35 Баскетбол. «Локомотив-Кубань» (Краснодар) - УНИКС (Казань). Единая лига ВТБ. (0+) 03.25 Футбол. Кубок Либертадорес. Пр. тр.	06.30 05.40 По делам несовершеннолетних. (16+) 09.05 Давай разведёмся! (16+) 10.05 Тест на отцовство. (16+) 12.20 «Понять. Простить». (16+) 13.25 «Порча». (16+) 13.55 «Знахарка». (16+) 14.30 «Верну любимого». (16+) 15.05 «ПРОБУЖДЕНИЕ ЛЮБВИ». (16+) 19.00 «УСПЕТЬ ВСЁ ИСПРАВИТЬ». (16+) 23.00 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-3». (16+) 01.00 «Понять. Простить». (16+) 01.50 «Порча». (16+) 02.15 «Знахарка». (16+) 02.40 «Верну любимого». (16+) 03.05 Тест на отцовство. (16+) 04.45 Давай разведёмся! (16+)	



## ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

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

# Важно знать: что делать в экстренной ситуации

### Порядок действий в случае смерти человека:

1. Вызовите сотрудника специализированной службы по вопросам похоронного дела после подтверждения факта смерти экстренными службами. **Круглосуточный телефон ГСС «Ритуал-Сервис»: 8 (495) 300-3-300.**
2. Запишите табельный номер сотрудника ГСС.
3. Приготовьте паспорт и медицинский полис покойного.

### Важно!

Убедитесь, что к вам приехал вызванный вами сотрудник ритуальной службы: проверьте его паспортные данные и номер служебного удостоверения. Так вы будете уверены, что перед вами не мошенник, получивший информацию от неизвестных источников.

### Всю организацию траурного мероприятия мы берем на себя:

1. Круглосуточная бесплатная консультация по телефону **8 (495) 300-3-300.**
2. Получение бесплатного участка для захоронения\*.
3. Подтверждение прав на имеющийся участок на кладбище в соответствии с новыми правилами (электронный паспорт 2022 г.)\*.
4. Обеспечение бесплатной перевозки покойного в морг и взаимодействие с моргом по всем вопросам.
5. Оформление полного пакета документов, необходимого для организации прощания по гражданским и религиозным обрядам.
6. Содействие в получении положенных государством льгот и компенсаций в полном объеме.

\*При получении нотариально заверенных полномочий

**Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 300-3-300 или на сайте службы RITUAL.RU**









REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «ГАНМЕН». (16+)</p> <p>05.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокпенко». (16+)</p> <p>06.10 04.35 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «ГАНМЕН». (16+)</p> <p>22.05 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «ВО ВЛАСТИ СТИХИИ». (16+)</p>	<p>22.05 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>08.30 «Битва пикников». (16+)</p> <p>09.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>12.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>18.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)</p> <p>20.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>21.00 «ЭПИДЕМИЯ». (16+)</p> <p>22.05 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>23.05 «НЕПОСРЕДСТВЕННО КАХА». (16+)</p> <p>Россия, 2020 г. Комедия.</p> <p>01.10 «Импровизация». (16+)</p> <p>02.55 «Золото Геленджика». (16+)</p> <p>04.35 «Comedy Баттл. Супер-сезон». (16+)</p> <p>05.20 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.10 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>23.30 «СЕМЬ». (18+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.00 «Знаки судьбы». (16+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.30 «Старец». (16+)</p> <p>12.00 «Гадалка». (16+)</p> <p>16.55 «Всё в твоих руках». (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>Алевтина Воробьева всегда следила за собой, сидела на диетах, занималась спортом и сохранила отличную фигуру. Когда Алевтине исполнилось 50 лет, она решилась на пластическую операцию.</p> <p>18.30 «Старец». (16+)</p> <p>19.30 «Слепая». (16+)</p> <p>20.30 «КОСТИ». (16+)</p> <p>Трактор врезается в мусоровоз, и в его кузове обнаруживают скелет 17-летнего мальчика. Расследование показывает, что он принадлежал талантливому студенту из пригорода...</p> <p>23.30 «СЕМЬ». (18+)</p> <p>01.30 «В ТИХОМ ОМУТЕ». (18+)</p> <p>03.00 «Нечисть». (12+)</p>	<p>06.45 «ВОРОНИНЫ». (16+)</p> <p>Россия, 2009 г. Комедийный сериал. В ролях: Георгий Дронов, Екатерина Волкова. Молодая семья спортивного журналиста Константина Воронина живёт на одной лестничной площадке с родителями, которые, конечно же, знают, как жить правильно...</p> <p>07.45 «Невероятные истории». (16+)</p> <p>08.30 «Улётное видео». (16+)</p> <p>12.00 «СОЛДАТЫ-8». (12+)</p> <p>18.00 «Дорожные войны». (16+)</p> <p>20.30 «Улётное видео». (16+)</p> <p>23.00 «Опасные связи». (18+)</p> <p>03.25 «Улётное видео». (16+)</p>	<p>08.55 «Новости»</p> <p>06.00, 08.55, 12.30, 18.55, 03.30 «Новости»</p> <p>06.05, 18.20, 21.25, 00.15 «Все на Матч!»</p> <p>09.00, 12.35 «Специальный репортаж». (12+)</p> <p>09.20 «Хоккей. Финляндия - Чехия. ЧМ. (0+)</p> <p>11.30 «Есть тема!»</p> <p>12.55 «Хоккей. Россия (U-20) - Белоруссия (U-20). Международный турнир «Кубок Чёрного моря». Пр. тр.</p> <p>15.15 «Хоккей. Канада - Франция. ЧМ. (0+)</p> <p>17.25 «Профессиональный бокс». (16+)</p> <p>19.00 «Баскетбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - ЦСКА. Единая лига ВТБ. Финал. Пр. тр.</p> <p>21.40 «Футбол. «Рома» (Италия) - «Фейеноорд» (Нидерланды). Лига конференций. Пр. тр.</p> <p>01.15, 02.00 «Классика бокса». (16+)</p> <p>02.50 «На гребне северной волны». (12+)</p>	<p>13.20 «Порча». (16+)</p> <p>06.30 05.40 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p> <p>09.00 04.40 «Давай разведёмся!» (16+)</p> <p>10.00 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>12.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.20 «Порча». (16+)</p> <p>13.50 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.25 «Верну любимого». (16+)</p> <p>15.00 «ЛЮБОВЬ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ». (16+)</p> <p>19.00 «СЛЕДУЯ ЗА СЕРДЦЕМ». (16+)</p> <p>22.55 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-3». (16+)</p> <p>00.55 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.45 «Порча». (16+)</p> <p>02.10 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>03.00 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>05.30 «Пять ужинов». (16+)</p>	

**БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**

8 (495) 142-51-94

Реклама

\*\*\*

Встречаются две подружки.

– Что-то ты сегодня совсем плохо выглядишь, на тебе лица нет. Как тебя утешить?

– Попробуй сказать, что у тебя дела – хуже некуда. Должно помочь.

\*\*\*

Мои родители запрещали мне в детстве читать книги лёжа. Своим детям я разрешаю читать книги, даже стоя на голове, но они всё равно не читают!

\*\*\*

Иногда я думаю, что ягоды в лесу выращивают комары, они так охотятся: это у них приманка для людей.

Реклама

\*\*\*

Нет ничего более сытного, чем овсянка. На моей памяти ещё никто из гостей не просил добавки, все наедались с одной порции.

\*\*\*

– Алло, дорогая. А подскажи мне, любимая, где ты хочешь побывать: на море или в лесу?

– Ой, мой заботливый, ну конечно, на море. А ты что, путевки покупаешь?

– Да нет, выбираю освежитель воздуха для туалета...

\*\*\*

– Как вам лекция о культуре языка?

– Вздвиген и раздосадован. Теперь поди прочь!

Реклама

**АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ ЮРИДИЧЕСКАЯ СЛУЖБА**

8 495 150-53-54

**ВЫ ХОТИТЕ ДОРОГО И БЫСТРО ПРОДАТЬ КВАРТИРУ, ВЫГОДНО КУПИТЬ НЕДВИЖИМОСТЬ, БЕЗОПАСНО СОВЕРШИТЬ СДЕЛКУ. ЗВОНИТЕ!!! МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ.**

**МЫ РАБОТАЕМ ПО ФИКСИРОВАННЫМ ТАРИФАМ.**

**Мск Дом 24**

ВОЛГОГРАДСКИЙ ПРОСПЕКТ, 2

[mskdom24.com](http://mskdom24.com)

Реклама

**КОГДА НОГИ ПРОСЯТ О ПОМОЩИ ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БОЛЬ ЗАПИРАЕТ ВАС ДОМА?**

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

Ткани суставов очень плотные! Это хрящи, фиброзные связки, костные эпифизы. Полезные компоненты проникают сюда с трудом!

Наука находится в постоянном поиске формул с высокой биодоступностью именно для суставов. И вот, достигнут беспрецедентный результат! Создан современный комплекс **БИАРТЕКС (BIARTEX)** для поддержания опорно-двигательного аппарата. Его инновационная формула способна прицельно достигать суставных тканей.

**БИАРТЕКС (BIARTEX)** – полиактивный комплекс, состоящий из 2 частей: плотной капсулы и жидкого активатора. Попадая в тонкий кишечник, активатор и капсула вступают в реакцию, образуя непревзойденный по своей пробивной мощи раствор. Ему требуется лишь 20 минут, чтобы попасть в суставные клетки и запустить пролонгированную программу помощи!

**ЗДОРОВЫЕ ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ С ЗАПАСОМ ПРОЧНОСТИ!**

**КОМПЛЕКСНАЯ ЗАЩИТА СУСТАВОВ ОТ ИЗНОСА!**

**БИАРТЕКС (BIARTEX) СПОСОБСТВУЕТ:**

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

Все компоненты БИАРТЕКС (BIARTEX) – 100% натуральные с мощной доказанной эффективностью! В состав комплекса не входят синтетические компоненты неорганического происхождения. Способ применения: по рекомендации специалиста, возможны противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

**КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ:**

**8 (800) 600-57-56 • 8 (495) 136-59-66**

Звонок по России бесплатный г. Москва РЕКЛАМА

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
07.25 «НЕИСПРАВНЫЙ ЛГУН». (12+)
08.50 «СМЕШНЫЕ ЛЮДИ». (12+)

TV1000
05.10, 05.50, 17.20, 18.10 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
07.00 «РЕАЛЬНЫЕ УПЫРИ». (16+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО
06.00 «Урфин Джюс возвращается». Мультфильм. (6+)
07.15 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ». (6+)

ДОМ КИНО
04.30 «Ералаш». (6+)
05.35 «Снежная королева-3: Огонь и лёд». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.00 «ПАЗМАНСКИЙ ДЬЯВОЛ». (18+)
01.55 «УДАЧА ЛОГАНА». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
06.10 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ». (16+)
07.25 «ПРЕДОК». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.00 «КРИМИНАЛЬНАЯ ФИШКА ОТ ГЕНРИ». (16+)

РОДНОЕ КИНО
00.55 «ОТРАДЬ ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)

РУССКИЙ РОМАН
08.15 «ЛЮБОВЬ БЕЗ ЛИШНИХ СЛОВ». (12+)

CINEMA
07.25 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (12+)

red .RED
00.10, 01.00, 13.05, 13.50, 20.00, 20.45 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+)

РЕТРО
06.00 «ЕВГЕНИЙ НЕГИН». (12+)

суббота! СУББОТА!
05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ПОДРУГА БАНКИРА». (16+)

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

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «ПЧЕЛЫ ДЕЛАЮТ МЕД». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 «ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ ПЕТРА ВИНОГРАДОВА». (0+)

ПОБЕДА
04.00 «Путь к Победе». (16+)
05.00 «РУБЕЖ». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 Пятница News. (16+)
05.20, 06.10, 06.50 «ДОКТОР ХАУС». (16+)

Ю
05.00 Папа попал. (16+)
08.20 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)

VIASAT HISTORY
06.15 Невероятные изобретения. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 Научные глупости. (16+)

06.00 Научные глупости. (16+)

Усадьба
09.40 Цветик-семицветик. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
07.30, 15.30 Морская охота. (16+)

ЖИВИ!
00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)

00.30, 13.30, 19.30 Тай-Бо. (16+)







КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ TV1000
07.10 «СТРИКИ-РАЗБОЙНИКИ» (12+)
08.50 «СТРЯПУХА». (12+)
10.05 «КОММУНИСТ». (12+)

РУССКОЕ КИНО ДОМ КИНО
04.30 «Ералаш». (6+)
05.35 «Снежная королева: Зеркальце». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.55 «ТОНЯ ПРОТИВ ВСЕХ». (18+)
02.45 «ОДЕРЖИМОСТЬ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ РОДНОЕ КИНО
00.00 «ЕЩЕ ЛЮБЛЮ, ЕЩЕ НАДЕЮСЬ». (12+)
01.35 «ТАБАЧНЫЙ КАПИТАН». (6+)

РУССКИЙ РОМАН CИ НЕ МА CINEMA
08.20 «ПАПА НАПРОКАТ». (12+)
10.00 «ВЫСТРЕЛ В СПИНУ». (12+)

red .RED РЕТРО
06.00, 07.05 «КОМЕДИЯ ОШИБОК». (12+)
08.15 «АННА НА ШЕЕ». (12+)

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

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО CTC LOVE TV 21 ВЕК
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР ПОБЕДА
05.00 «ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА». (0+)
06.00 Мультфильмы. (0+)

ПЯТНИЦА Ю
05.00 Пятница News. (16+)
05.20, 06.10, 06.50 «ДОКТОР ХАУС». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ VIASAT HISTORY
00.00 Час истины. (12+)
01.00, 06.05 Мифы Древней Греции. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 Научные глупости. (16+)
06.20, 07.00 Невероятный доктор Пол. (16+)

Усадьба ОХОТА И РЫБАЛКА
09.30 Ботаника с Павлом Стерховым. (12+)
09.55 Огород от-кутор. (12+)

ЖИВИ!
00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)







REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
20.00 «КАПКАН». (16+)	22.00 «Comedy Баттл». (16+)	21.45 «ГРОМОБОЙ». (12+)	07.45 Невероятные истории. (16+)	19.30 Баскетбол. Единая лига ВТБ.	15.05 «СЛЕДУЯ ЗА СЕРДЦЕМ». (16+)	
05.00 «Документальный проект». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00, 08.55, 12.30, 16.20, 18.55, 21.55, 03.30 Новости	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)	
07.00 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	12.00 «САШАТАНЯ». (16+)	09.00 Знаки судьбы. (16+)	06.45 «ВОРОНИНЫ». (16+)	06.05, 15.45, 19.00, 00.00 Все на Матч!	09.05 Давай разведёмся! (16+)	
07.05 «С бодрым утром!» (16+)	15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)	09.30 «Слепая». (16+)	07.45 Невероятные истории. (16+)	09.00, 12.35 Специальный репортаж. (12+)	10.05 Тест на отцовство. (16+)	
09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)	18.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	11.30 «Старец». (16+)	08.30 Улётное видео. (16+)	09.20 Хоккей. Чемпионат мира. 1/4 финала. (0+)	12.20 «Понять. Простить». (16+)	
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	20.00 «Однажды в России. (16+)	12.00 Гадалка. (16+)	11.10 Решала. (16+)	11.30 «Есть тема!»	13.25 «Порча». (16+)	
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	21.00 «Комеди Клаб». (16+)	16.55 Всё в твоих руках. (16+)	Каждый день тысячи россиян становятся жертвами аферистов. О подобных преступлениях редко заявляют в полицию, а те, которые всё-таки попадают в сводки, раскрыть почти невозможно. Но какой трудной ни была бы проблема - её надо решать!	12.55 Хоккей.Международный турнир «Кубок Чёрного моря». Пр. тр.	13.55 «Знахарка». (16+)	
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	22.00 «Comedy Баттл». (16+)	17.25 «Слепая». (16+)	15.15 «Реал». Путь к финалу. (0+)	15.15 «Реал». Путь к финалу. (0+)	14.30 «Верну любимого». (16+)	
14.00 03.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	23.00 «Импровизация. Команды. Дайджест». (16+)	19.30 «ИСТОРИЯ ДЕВЯТИХ-ВОСТОГО ЛИСА». (16+)	16.25 «Спартак» - «Динамо». Дерби столичное. (12+)	16.25 «Спартак» - «Динамо». Дерби столичное. (12+)	15.05 «СЛЕДУЯ ЗА СЕРДЦЕМ». (16+)	
17.00 «Тайны Чапман». (16+)	00.00 «Такое кино!» (16+)	21.45 «ГРОМОБОЙ». (12+)	16.55 Мини-футбол. Чемпионат России «Парибет-Суперлига». Пр. тр.	16.55 Мини-футбол. Чемпионат России «Парибет-Суперлига». Пр. тр.	15.05 «СЛЕДУЯ ЗА СЕРДЦЕМ». (16+)	
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	00.30 «Холостяк». (18+)	23.15 «ОБМАНУТЬ ВСЕХ». (16+)	19.30 Баскетбол. «Зенит» - ЦСКА. Единая лига ВТБ. Пр. тр.	19.30 Баскетбол. «Зенит» - ЦСКА. Единая лига ВТБ. Пр. тр.	16.25 «Спартак» - «Динамо». Дерби столичное. (12+)	
20.00 «КАПКАН». (16+)	01.50 «Золото Геленджика». (16+)	01.00 «СЕМЬ». (18+)	22.00 Профессиональный бокс. Пр. тр.	22.00 Профессиональный бокс. Пр. тр.	17.00 Решала. (16+)	
21.25 «ПОХИЩЕНИЕ». (16+)	03.25 «Comedy Баттл. Супер-сезон». (16+)	03.00 «В ТИХОМ ОМУТЕ». (16+)	00.40 «Точная ставка». (16+)	00.40 «Точная ставка». (16+)	20.00 «+100500». (16+)	
23.30 «СУМАСШЕДШАЯ ЕЗДА». (18+)	04.10 «Открытый микрофон». (16+)	04.30 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)	01.00 Автоспорт. Российская Дрифт серия. (0+)	01.00 Автоспорт. Российская Дрифт серия. (0+)	23.30 «ЭКИПАЖ». (18+)	
01.15 «ОГОНЬ ИЗ ПРЕИСПОДНЕЙ». (16+)	05.50 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)				02.00 Рюкзак. (16+)	
					02.55 Улётное видео. (16+)	

# СКАЖИ НЕТ АЛКОГОЛЮ, ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ!

Экстраординарный растительный экстракт **Modus premium (Модус премиум)** – это доступный и надежный способ борьбы с алкогольной зависимостью. 100% натуральный биогенный комплекс на основе вытяжек лекарственных растений призван снизить тягу к спиртному за счет прямого воздействия на мозговые центры удовольствия.

На фоне приема капель поступление в организм алкоголя сопровождается расстройством кишечника, тошнотой, головокружением, тахикардией. Все негативные явления после попадания в организм этанола носят временный и неопасный для жизни характер. Состав экстракта подобран таким образом, чтобы лишь поспособствовать формированию психологического ответа на алкоголь.

Однако **Modus premium (Модус премиум)** не только способствует сведению на нет тяги к алкоголю, но и помогает нормализовать работу всего организма, которая была нарушена вследствие пагубного пристрастия:

- нейтрализовать в крови токсины;
- нормализовать клеточный обмен и метаболизм;
- привести в норму сердечный ритм;
- поспособствовать регуляции артериального давления;
- позитивным образом повлиять на интеллектуальные способности и эмоциональный статус;
- нормализовать сон и способствует снижению агрессии.

Экстраординарный растительный экстракт **Modus premium (Модус премиум)** поможет ощутить полноту жизни, увидеть новые перспективы и обрести уверенность в своих силах!

Дополнительно вы получите диск с аудиальной коррекционной программой. АПК программа «**ALKAVERS**» (Алкаверс) – это зашитое в звук воздействие, направленное на:

- устранение патологического влечения к алкоголю
- повышение уверенности и уровня самоконтроля
- снижение уровня тревоги и напряжения
- повышение самооценки и чувства самодостаточности

Вы можете уже сейчас сказать нет пагубному пристрастию раз и навсегда!

**ВНИМАНИЕ! Комплекс может применяться анонимно.**

8 (800) 555-10-03

Берегите себя и своих близких!!!

БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ДАННОЙ ПРОГРАММЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ПО БЕСПЛАТНОЙ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ

## ТРИ ДОРОГИ

**По горизонтали:** 1. Трехэтажный коттедж класса «люкс». 20. «Властелин колец» среди иномарок. 21. Они рождаются в головах участников «мозгового штурма». 24. «Боеприпасы» для штурма ледяной крепости.

**Слева-вниз-направо:** 2. Поплавок, ограничитель пляжной акватории. 3. Сладкая начинка эклера. 4. Какой показатель на пастбище нагуливают? 6. Бессмыслица с научной точки зрения. 8. Предание, достоверность которого не доказана. 10. «Палатка» бывшего туриста из лапника. 13. Роман-

тик, играющий на гитаре и поющий свои песни у костра. 14. «Копьеметание» в масштабах офиса. 16. Основа рациона китайца. 18. Один из основателей Рима. 23. Так назвали гибрид вишни с черешней.

**Справа-вниз-налево:** 1. «Заблудшая» жительница подворья. 2. Придумал мудреца из страны Оз. 5. Полоска ткани, раскроенная под углом 45 градусов к нити основы и потом присборенной пришитая. 7. «Земляк» по лестничной

клетке. 9. Этот конный экипаж называли «гондолой Лондона». 11. Как письменно к Бэкингему обращались? 12. Фрэнсис ... Коппола. 15. Этот приток реки Маас дал название промышленному району Германии. 17. Английский писатель, автор романов «Белый вождь», «Всадник без головы». 19. Танец, похожий на фокстрот. 22. «Крошка ... к отцу пришел, и спросила кроха: Что такое хорошо и что такое плохо?» (из стихотворения Владимира Маяковского).

Ответы. По горизонтали: 1. «Аудио». 20. «Особняк». 21. Идея. 24. Снежки. Слева-вниз-направо: 2. Бук. 3. Крем. 4. Вес. 6. Асфальт. 8. Миф. 10. Шалаш. 13. Бард. 14. Дартс. 16. Фис. 18. Рем. 23. Дюк. Справа-вниз-налево: 1. Овра. 2. Байм. 5. Рош. 7. Соед. 9. Кеб. 11. Митрад. 12. Фора. 15. Пуп. 17. Рид. 19. Шимми. 22. Сын.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.10 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (12+)
07.50 «НЕ СТРЕЛЯЙТЕ В БЕЛЫХ ЛЕБЕДЕЙ». (12+)

TV1000
05.50, 06.30 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
07.40 «ОДИН ДЕНЬ». (16+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО
06.10 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
08.05 «ВЫШЕ НЕБА». (16+)

ДОМ КИНО
04.30 «Ералаш». (6+)
05.30 «Карлик Нос». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.25 «САМЫЙ ПЬЯНЫЙ ОКРУГ В МИРЕ». (18+)
02.15 «ДЕВЯТЬ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
06.10 «ЧЕМПИОНЫ». (6+)
07.45 «СТОРОЖ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
03.25 «СВАДЕБНАЯ ВЕЧЕРИНКА». (16+)

РОДНОЕ КИНО
00.10 «БЕГЛЕЦЫ». (12+)
01.55 «СИРОТА КАЗАНСКАЯ». (6+)

РУССКИЙ РОМАН
07.45 «СЛАБАЯ ЖЕНЩИНА». (12+)

CINEMA
07.45 «РЭД». (16+)

red
00.00, 00.50, 13.15, 14.05 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+)

РЕТРО
06.00 «ШИНЕЛЬ». (12+)

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

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ПОДРУГА БАНКИРА». (16+)

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

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «ОБЛЕПИШОЕ ЛЕТО». (субтитры). (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 «МОЯ ЛЮБОВЬ». (6+)
05.55 Мультфильмы. (0+)

ПОБЕДА
04.40 «Путь к Победе». (16+)
05.40 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 Пятница News. (16+)
05.20, 06.10, 06.50 «ДОКТОР ХАУС». (16+)

Ю
05.00 Папа попал. (16+)
08.20 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.00 Мифы Древней Греции. (12+)

VIASAT HISTORY
06.05 Невероятные изобретения. (12+)
06.25 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 Научные глупости. (16+)
06.20, 07.05 Невероятный доктор Пол. (16+)

Усадьба
09.50 Мультиварка. (12+)
10.10 Ваш агроном. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
09.00 Рыбалка 360. (6+)
09.25 Сезон охоты. (16+)

ЖИВИ!
00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)

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





REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
18.00 «ЧУЖОЙ: ЗАВЕТ». (16+)	00.25 «МАТРИЦА: РЕВОЛЮЦИЯ». (16+)	18.30 «ЗАЩИТНИК». (16+)	01.00 Рюкзак. (16+)	17.45 «Реал». Путь к финалу. (0+)	11.30 «ЛЮБИМЫЕ ДЕТИ». (16+)	
05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00 Смешанные единоборства. (16+)	06.30 «Предсказания: 2022». (16+)	
07.00 «С бодрым утром!» (16+)	09.00 «Битва пикников». (16+)	09.00 «Старец». (16+)	06.45 «ВОРОНИНЫ». (16+)	07.00, 08.40, 13.45, 03.30 Новости	07.30 «Я ТЕБЯ НАЙДУ». (16+)	
08.00 «О вкусной и здоровой пище». (16+)	09.30 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	11.30 «МОЙ ПАРЕНЬ ИЗ ЗООПАРКА». (12+)	07.45 Улётное видео. Лучшее. (16+)	07.05, 13.50, 16.40, 21.00, 00.20 Все на Матч!	Украина, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Ольга Олексий, Михаил Химичёв, Александр Кобзарь. Лиля с мужем долго ждали ребёнка, и наконец-то это случилось. Родители были без ума от счастья...	
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	10.20 «САШАТАНЯ». (16+)	13.15 «ОБМАНУТЬ ВСЕХ». (16+)	08.40 Улётное видео. (16+)	08.45, 20.40 Специальный репортаж. (12+)	Лилия с мужем долго ждали ребёнка, и наконец-то это случилось. Родители были без ума от счастья...	
09.00 «Минтранс». (16+)	Марафон серий главного семейного сериала страны. С Сергеевыми за годы их совместной жизни что только ни случилось, и из каждой ситуации они вышли с юмором.	15.00 «ГРОМОБОЙ». (12+)	09.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+)	09.05 Футбол. «Реал» (Мадрид, Испания) - «Ливерпуль» (Англия). Лига чемпионов. Финал. (0+)	11.30 «ЛЮБИМЫЕ ДЕТИ». (16+)	
10.00 Самая полезная программа. (16+)	16.45 «ЭПИДЕМИЯ». (16+)	16.45 «ВРЕМЯ ПСОВ». (16+)	11.00 «СОЛДАТЫ-7». (12+)	11.05 Лёгкая атлетика. Командный чемпионат России. Пр. тр.	Украина, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Нина Касторф, Дарья Волга. Вера выходит на пенсию и решает навестить детей, живущих в столице. Она уверена, что у неё дружные и успешные дети, добившиеся многого в жизни.	
11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	21.00 «Музыкальная интуиция». (16+)	18.30 «ЗАЩИТНИК». (16+)	13.00 «СОЛДАТЫ-8». (12+)	14.15, 18.15 Хоккей. Чемпионат мира. 1/2 финала. Пр. тр.	Она уверена, что у неё дружные и успешные дети, добившиеся многого в жизни.	
14.30 «СОВБЕЗ». (16+)	23.00 «Холостяк». (18+)	20.15 «В ОСАДЕ». (16+)	19.00 Улётное видео. (16+)	17.15 «Ливерпуль». (0+)	19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)	
15.30 «Документальный спецпроект». (16+)	00.25 «МАТРИЦА: РЕВОЛЮЦИЯ». (16+)	22.00 «В ОСАДЕ: ТЕМНАЯ ТЕРРИТОРИЯ». (16+)	21.00 Улётное видео. (16+)	17.45 «Реал». Путь к финалу. (0+)	23.00 «ЕСЛИ ТЫ МЕНЯ ПРОСТИШЬ». (16+)	
17.00 «Засекреченные списки». (16+)	Австралия, США, 2003 г. Фантастика.	00.00 «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ». (16+)	Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для Че.	21.40 Футбол. «Ливерпуль» (Англия) - «Реал». Лига чемпионов. Финал. Пр. тр.	02.25 «ЛЮБИМЫЕ ДЕТИ». (16+)	
18.00 20.00 «ЧУЖОЙ: ЗАВЕТ». (16+)	02.30 «Импровизация». (16+)	01.30 «ЗОДИАК». (16+)	01.00 Рюкзак. (16+)	01.20 Хоккей. Чемпионат мира. 1/2 финала. (0+)	05.20 Пять ужинов. (16+)	
20.40 «ЧУЖОЙ ПРОТИВ ХИЩНИКА». (16+)	03.20 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)	04.00 «Городские легенды». (16+)	Тревел-шоу «Рюкзак» даёт участникам уникальный шанс посмотреть мир! И даже выиграть денежный приз. Но сначала им придется пройти испытание: добраться из пункта А в пункт Б.	03.35 Регби. (0+)	05.40 «Чудотворица». (16+)	
22.30 23.30 «ЧУЖИЕ ПРОТИВ ХИЩНИКА: РЕКВИЕМ». (16+)	04.05 «Открытый микрофон». (16+)		01.50 Улётное видео. (16+)			
00.40 «МОНСТРО». (16+)	05.40 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)					
02.05 «ДЕЛО №39». (16+)						
03.45 «Тайны Чапман». (16+)						

### НАЙДИ 10 ОТЛИЧИЙ



**Без романтики в жизни меньше красок**

Ничто так не радует глаз и не поднимает настроение, как романтическая атмосфера долгожданной встречи – цветы и свечи.

Ответы. Платок в кармане. Цветы. Маленькая свеча. Цветочная галстучка, цветочная рубашка, ижик, длинная волонтерка. Ижик, длинная волонтерка. Ижик, длинная волонтерка. Ижик, длинная волонтерка.

Нам 17 лет

# СТОМАТОЛОГИЯ

www.dento-lux.ru «ДЕНТО-ЛЮКС»

## ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

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

### ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

- Консультация, составление комплексного плана лечения.....**бесплатно**
- Компьютерная томография зубов 3D ..... **2500 790 р.**
- Панорамный рентген..... **470 400 р.**

\*АКЦИЯ ДО 30.06.2022. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник.

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

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

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ. 06.05 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА».

TV1000. 05.00 «ШОУ ТРУМАНА». 06.35 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ДА»».

TV1000 РУССКОЕ КИНО. 05.40 «ВЕРТИКАЛЬ».

ДОМ КИНО. 04.40 «Ералаш».

ИЛЛЮЗИОН+. 01.05 «ДОВЕРИЕ».

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН. 06.45 «ПРО ЖЕНУ, МЧТУ И ЕЩЕ ОДНУ...».

КИНОКОМЕДИЯ. 01.20 «ЛЕГКО НА ПОМИНЕ».

РОДНОЕ КИНО. 01.20 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА».

РУССКИЙ РОМАН. 07.50 «ЛЮБОВЬ НА ДВА ПОЛЮСА».

CINEMA. 07.25 «ЗОЛОТО».

red .RED. 00.45 «КРУТАЯ ДЖОРДЖИЯ».

РЕТРО. 06.00, 07.10 «ДОН СЕЗАР ДЕ БАЗАН».

суббота! СУББОТА!. 05.00 «Маша и Медведь».

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 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ».

СТС LOVE. 06.00 «Три кота».

TV 21 ВЕК. 10.00, 18.00, 02.00 «БЕГИ!».

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР. 05.00 Мультфильмы. (0+)

ПОБЕДА. 04.40 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ».

ПЯТНИЦА. 05.00 Пятница News.

Ю. 05.00 Папа поплал.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ. 00.00 Час истины.

VIASAT HISTORY. 06.05 Расшифровка тайн.

NATIONAL GEOGRAPHIC. 06.00, 06.20, 06.45 Научные глупости.

УСАДЬБА. 06.00, 10.00, 14.15, 18.00, 21.55, 02.00.

ОХОТА И РЫБАЛКА. 06.00, 07.00, 09.00, 10.05, 11.05, 12.05.

ЖИВИ!. 00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини 2.0.







REN	TNT	ТВ-3	che!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
17.45 «МИР ЮРСКОГО ПЕРИОДА». (16+)	23.00 «Женский стендап». (16+)	19.00 «ПОГОНЯ». (16+)	00.30 «ЭКИПАЖ». (18+)	20.15 Хоккей. Чемпионат мира.	10.25 «МОЙ МИЛЫЙ НАЙДЭ-НЫШ». (16+)
05.00 «Тайны Чапман». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00 Бокс. (16+)	06.30 «БОЙСЯ ЖЕЛАНИЙ СВОИХ». (16+)
07.25 «09.00 «КОНАН-ВАРВАР». (16+)	08.30 «Бузова на кухне». (16+)	09.15 «Слепая». (16+)	06.45 «ВОРОНИНЫ». (16+)	07.00, 08.40, 14.35, 03.30 Новости	10.25 «МОЙ МИЛЫЙ НАЙДЭ-НЫШ». (16+)
08.30 «Новости». (16+)	09.00 «Перезагрузка». (16+)	10.45 «ИСТОРИЯ ДЕВЯТИХ-ВОСТОГО ЛИСА». (16+)	07.40 Утилизатор. (16+)	07.05, 11.25, 15.10, 19.30, 22.45 Все на Матч!	Украина, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Юлия Кокрянская, Кирилл Кузнецов, Марина Митрофанова. Жизнь Веры кардинально меняется в одночасье: она теряет отца и остается без работы...
10.00 «ПАРК ЮРСКОГО ПЕРИОДА». (16+)	09.30 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	13.15 «ЗАЩИТНИК». (16+)	11.00 «СОЛДАТЫ-8». (12+)	08.45, 14.40 «Спартак» - «Динамо». Дерби столичное. (12+)	Россия, 2004-2013 гг. В ролях: Иван Моховиков, Александр Лымарев, Алексей Маклаков, Алексей Ошурков. Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни: о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине.
13.00 «ПАРК ЮРСКОГО ПЕРИОДА-2: ЗАТЕРЯННЫЙ МИР». (16+)	14.45 «УДИВИТЕЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ДОКТОРА ДУЛИТТЛА». (12+)	15.00 «В ОСАДЕ». (16+)	19.00 Улётное видео. (16+)	09.15 Футбол. «Ливерпуль» (Англия) - «Реал». Лига чемпионов. Финал. (Мадрид, Испания). (0+)	11.55 Лёгкая атлетика. Пр. тр.
15.25 «ПАРК ЮРСКОГО ПЕРИОДА-3». (16+)	16.30 «ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ТВАРИ И ГДЕ ОНИ ОБИТАЮТ». (16+)	17.00 «В ОСАДЕ: ТЕМНАЯ ТЕРРИТОРИЯ». (16+)	21.00 «+100500». (16+)	16.00 Футбол. «Спартак» (Москва) - «Динамо» (Москва). Бетсити Кубок России. Финал. Прямая трансляция	14.40 «ЧУЖИЕ ДЕТИ». (16+)
17.45 «ПАРК ЮРСКОГО ПЕРИОДА». (16+)	19.00 «Звезды в Африке». (16+)	19.00 «ПОГОНЯ». (16+)	00.30 «ЭКИПАЖ». (18+)	20.15 Хоккей. Чемпионат мира. Финал. Пр. тр.	Россия, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Алина Ланина, Александр Пашков, Елена Великанова. В семье Дарьи всё хорошо: любимый человек, сын, новые планы. Но внезапно её муж ввязывается в аферу в надежде получить быстрый заработок.
20.30 «МИР ЮРСКОГО ПЕРИОДА-2». (16+)	20.30 «Однажды в России». (16+)	21.00 «УЦЕЛЕВШАЯ». (16+)	00.30 «ЭКИПАЖ». (18+)	23.50 Гандбол. Чемпионат России «Олимпбет-Суперлига». (0+)	19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
23.00 «Добров в эфире». (16+)	23.00 «Женский стендап». (16+)	22.45 «АГЕНТ 007. УМРИ, НО НЕ СЕЙЧАС». (12+)	00.30 «ЭКИПАЖ». (18+)	01.20 Хоккей. Чемпионат мира. Матч за 3-е место. (0+)	22.55 «СЕМЕЙНЫЕ ТАЙНЫ». (16+)
23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	00.00 «Музыкальная интуиция». (16+)	01.00 «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ». (16+)	02.55 Улётное видео. (16+)	03.35 Регби. (0+)	02.20 «ЛЮБИМЫЕ ДЕТИ». (16+)
04.20 «Территория заблуждений с Игорем Прокпенко». (16+)	01.50 «Импровизация». (16+)	02.30 «Городские легенды». (16+)			05.20 «Чудотворица». (16+)
	03.25 «Comedy Баттл. Супер-сезон». (16+)				
	04.10 «Открытый микрофон». (16+)				
	05.50 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)				

## НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

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

Вера присела на краешек стула и опасливо покосилась на пирожное, щедро украшенное воздушной пеной крема. И вишенка сверху еще. Не хочешь, да съешь. А Вера хотела. Если бы не это интервальное голодание... Фигуру привести в порядок к лету хотелось не меньше. Так они и смотрели друг на друга: Вера на пирожное, пирожное — на Веру, пока этот увлекательный процесс не был прерван звонким радостным возгласом. Вера от неожиданности даже подпрыгнула на месте.

О, а вот и следователь! — навстречу женщине в легком, летящем платье. Платье было совсем девчоночьё, почти невесомое, даже слегка легкомысленное. В то время как дама, его надевшая, была далеко не так юна. Но платье ей шло и совсем не делало ее комичной, молодеющей. Скорее наоборот — прида-

# В доме художницы

вало шарма и подчеркивало здоровый цвет лица.

— Вы Юлия Жейно? — поднялась ей навстречу Вера.

Совершенно верно, — счастливо улыбнулась ей женщина. — К вашим услугам.

— Да собственно, — Вера пожала плечами, — это я, скорее, к вашим услугам. Насколько мне известно, вас ограбили?

— Ах, да, — лицо женщины на миг сдвинулось.

— Да, мне это известно. Я была на выставке ваших работ, — улыбнулась Вера кокетке. — Вот это полотно прекрасно. Оно ведь ваше?

Вера пошла в сторону картины, украшав-

шей каминную полку. На ней был изображен великолепный сад с раскидистыми кустами акаций и ровной аллеей как на парад строившихся тополей.

Ах, да, — женщина просияла. — Эту картину я написала как раз в тот злополучный день. Пойдемте, я покажу вам, так сказать, натуру, с которой писала. Это ведь мой сад. Пойдемте-пойдемте, — поманила она, — с северной стороны дома прекрасная веранда. Там я обычно и творю.

Женщины вышли на веранду, и Вера еле удержалась от восторженного возгласа. Сад был великолепен.

— Ну вот, — женщина пожала плечами. — Я проснулась рано, чтобы сделать эскиз до обеда. После обеда у меня была назначена встреча с владельцем выставочной галереи. Выбежала за корреспонденцией, мне должно было прийти одно уведомление. И, видимо, в спешке забыла, вернувшись домой, закрыть дверь. С головой погрузи-

лась в творческий процесс. А около полудня вернулась в дом с веранды, где и обнаружила пропажу. Я уверена, это кто-то из знакомых, тех, кто бывал у меня. Ведь из всей коллекции выбрали именно его, Ренуара. — Это коллекция вашего мужа, ведь так? — Пойдемте, — по грустнела женщина. — Ах, это нелепо все, так ужасно. Виктор был бизнесменом, он не позволял мне работать. Вся жизнь по его настоянию я посвятила творчеству. Мы были так счастливы. И вот я осталась одна, без поддержки. Вынуж-

дена продавать свои картины. А мне это трудно, я ведь совершенно ничего в этом не понимаю. А нужно столько денег, чтобы содержать этот дом. Это все очень печально.

Но можно было продать пару картин из коллекции, — осторожно прощупала почву Вера.

— Да что вы! — вскинулась женщина. — Это же память о Викторе. Нет-нет, это исключено. Поймите, картина застрахована, и я так получу за нее деньги. Но дело не в них. Мне нужна именно картина, без нее коллекция не будет полной. Вы ведь найдете ее?

— Уверена, что да, — улыбнулась Вера. — И думаю, совсем скоро.

**Любовь АНИНА**



Что дало Вере повод думать, что картина отыщется довольно быстро?

Ответ читайте в след. номере «Телека».

Ответ на загадку в № 19: о том, что полиция имеет дело именно с шантажистом и жертвой, а не с братом и сестрой, Вера догадалась почти сразу. Южный загар Николая и Елены наводил на мысль о том, что эта парочка вполне могла или вместе отдыхать, или познакомиться на курорте. Романтическая связь и стала поводом к шантажу Елены, вот почему после визитов Николая та всегда чувствовала себя разбитой. А в последнее свое посещение Николай и вовсе подсыпал Елене снотворного и ограбил ее, решив больше не размениваться по мелочам. Когда он ушел и якобы беседовал с ней у входа, Елена уже спала. Да, дворник слышал ее голос, скорее всего, записанный на диктофон. Мы же помним, что входную дверь Николай закрыл сам, а не хозяйка дома, как это обычно бывает.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
07.00 «СТО ГРАММ ДЛЯ ХРАБРОСТИ». (12+)
08.25 «НЕ ГОРИЙ!» (12+)
10.05 «БЕЛЫЙ ТИГР». (16+)

TV1000
06.00 «Пончары. Глобальное закручение». Мультфильм. (6+)
07.25 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». (16+)
10.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (16+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО
06.00 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». (12+)
08.15 «МАЖОР». (16+)
10.00, 10.25, 10.50, 11.15, 11.45, 12.10 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+)

ДОМ КИНО
05.20 «Волки и овцы: ход свиной». Мультфильм. (6+)
06.30 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)

ИЛЛЮЗИОН+
01.10 «ВСЁ САМОЕ ЛУЧШЕЕ». (16+)
02.45 «ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА». (16+)
04.05 «ДОВЕРИЕ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
06.05 «Я БУДУ РЯДОМ». (16+)
07.40 «НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)
09.15 «ВСЁ О МУЖЧИНАХ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.10 «ЁЛКИ НОВЫЕ». (6+)
02.40 «МОЯ СУПЕР-БЫВШАЯ». (16+)
04.25 «СУТЕНЕР». (16+)

РОДНОЕ КИНО
00.25, 01.45, 03.15, 04.40 «ВАРИАНТ «ОМЕГА». (16+)
06.00 «ШЛА СОБАКА ПО РОЯЛЮ». (12+)

РУССКИЙ РОМАН
08.00 «ШАХМАТНАЯ КОРОЛЕВА». (16+)
11.40 «ВЛЮБЛЕН И БЕЗОРУЖЕН». (16+)

CINEMA
07.40 «ЧАС РАСПЛАТЫ». (16+)
09.45 «УМИНИЦА УИЛЛ ХАНТИНГ». (16+)

.red
00.30 «ПУТЬ ДОМОЙ». (16+)
02.05, 03.00, 16.35, 17.30 «РАССКАЖИ МНЕ СКАЗКУ». (16+)

РЕТРО
06.00 «ПИКОВАЯ ДАМА». (12+)
07.30 «САЛЮТ, МАРИЯ!» (12+)

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

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)

СТС LOVE
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
06.45 «ВОРОНИНЫ». (16+)

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «БЕГИ!» (субтитры). 4 серия. (16+)
Сериал. Боевик, детектив, Россия, 2016 г.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ
МИР
05.00 «ЧУЖАЯ КРОВЬ». (16+)
05.30 Мультфильмы. (0+)
06.35 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ
365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.00 Мифы Древней Греции. (12+)

УСАДЬБА
06.00, 10.00, 14.15, 18.00, 21.55, 02.00
Беспокойное хозяйство. (12+)
06.30, 10.30, 14.45, 18.30, 22.25, 02.25
Квас. (12+)











# ЯСНЫЙ УМ И КРЕПКИЕ НЕРВЫ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ!



Медицинский научно-производственный комплекс

 **БИОТИКИ**

## Биотредин®

Регистрационное удостоверение Р N003744/01

Пиридоксин+Треонин  
таблетки подъязычные 5 мг+100 мг  
30 таблеток

Улучшает краткосрочную  
и долгосрочную память

Повышает умственную  
работоспособность

Уменьшает психоэмоциональное  
напряжение

Способ применения: см. инструкцию по применению

ПОЗВОЛЯЕТ



Улучшать память  
и внимание



Справляться со стрессом



Повышать умственную  
работоспособность



чтобы узнать подробнее,  
отсканируйте этот код, 18+



**БИОТИКИ**  
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

Регистрационное удостоверение Р N003744/01

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

реклама