

№35
(604)

ТВ-программа с 4 по 10 сентября 2023 года

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

52
КАНАЛА
ТВ

**7 ВЕЩЕЙ
ДЛЯ ДОЖДЛИВОЙ
ПОГОДЫ**

стр. 9

**КУРОЧКА:
ГОТОВИМ
КУЛИНАРНЫЙ
ШЕДЕВР**

стр. 10

**КАЛЕНДАРЬ
КРАСОТЫ
И ЗДОРОВЬЯ
НА СЕНТЯБРЬ**

стр. 12

**КАК УЛУЧШИТЬ
ОТНОШЕНИЯ
С МУЖЕМ**

стр. 4

**ЧТО ПОРА
САЖАТЬ
В САДУ?**

стр. 14

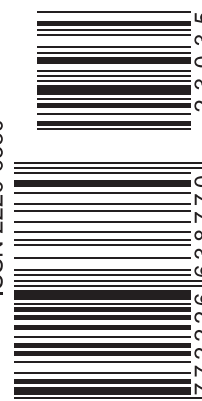
**АНАСТАСИЯ
КАЛАШНИКОВА**
**ЮМОР РАБОТАЕТ
КАК ПРОЖЕКТОР**

стр. 2

12+

Фото Марии Косточкиной

ISSN 2226-6380



9 772226 1638770 23035

7 сентября на экраны выйдут «Праздники» – комедия о двух поколениях семьи Пыжовых, которые очень любят друг друга, но не всегда способны найти общий язык.

В качестве режисера на проекте дебютировал Борис Дергачёв, а одну из главных ролей исполнила Анастасия Калашникова. Накануне премьеры мы поговорили с актрисой о съёмках в фильме, долгоиграющих сериалах и, конечно же, вечных ценностях.

«Чуйка» обманула

– Анастасия, мне кажется, проект «Праздники» – это просто подарок: замечательные коллеги, понимающий режиссёр, интересные взаимоотношения героев! Расскажите, с какими ожиданиями приступали к съёмкам, и оправдались ли они?

– Можно сказать, что это проект мечты, причем не только роль, а весь фильм, поскольку работать над ним было сплошным удовольствием. Хотя, если честно, ожидания были другие. Давным-давно, когда мне только прислали зарисовку сценария и предложение пойти на пробы, я сказала агенту, что мне неинтересна эта история, и я в ней себя не вижу. К счастью, «чуйка» меня обманула. На пробы я попала и по итогу распознала материал. Поняла, что он талантливый, классный, смешной и очень полезный для нашего времени. А так, я могла бы и не сняться в «Праздниках» по собственной вине.

– По сюжету жених вашей героини – абьюзер. Это понятие стало обсуждаемым совсем недавно. Можно ли сказать, что в «Праздниках» юмор помогает победить его?

– Скорее, в данной ситуации юмор не помогает победить, а дает возможность подсветить ситуацию. То есть показать и зрителю, и моей героине, что все это страшно, и нужно бежать из отношений с абьюзером. В данном случае юмор работает как увеличительное стекло, как прожектор, однако победить абьюзера удается в довольно драматических условиях. Но, никаких спойлеров, все увидите!

Анастасия КАЛАШНИКОВА:

Юмор работает как прожектор

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»

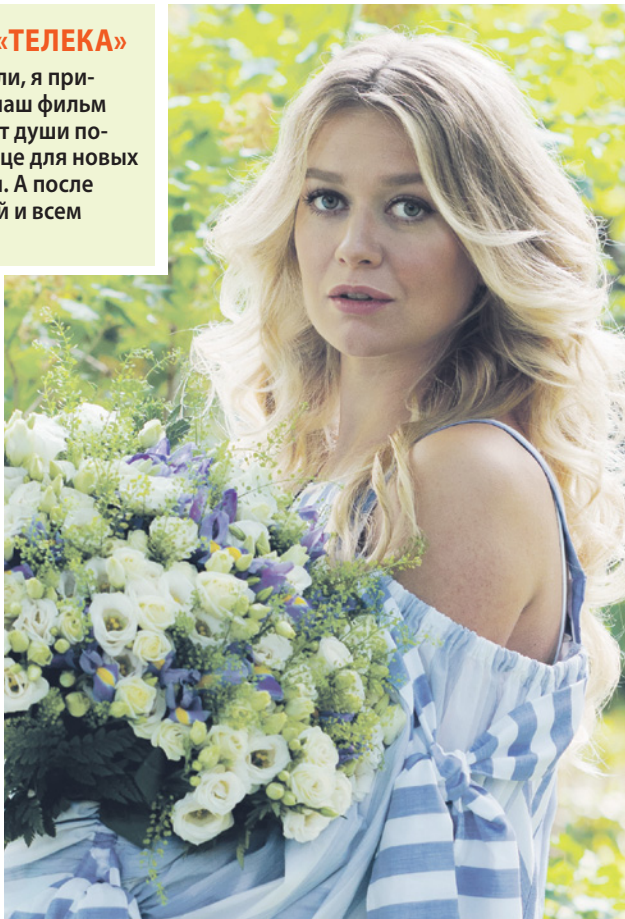
Дорогие и уважаемые читатели, я приглашаю всех вас посмотреть наш фильм «Праздники»! Расслабиться, от души пошутить и открыть своё сердце для новых впечатлений, эмоций и любви. А после просмотра собраться с семьёй и всем крепко-крепко обниматься!

Вкусная «приправа»

– «Праздники» заявлены как проект о семейных ценностях и важности их передачи от поколения поколению. Как шутить на эту тему? Или как раз такой подход помогает избежать морализаторства?

– Знаете, я с детства придерживалась мнения, что если Бог есть, у него должно быть классное чувство юмора. Уверена, что он бы разрешил нам шутить на все темы. Главное – делать это качественно.

Вы задали правильный вопрос на тему морализаторства, потому что юмор как раз помогает его избежать. Если бы мы с экрана серьезно говорили: «Надо любить семью, приезжать на дачу, выбирать маму и папу, не отворачиваться от семейных традиций и собираться вместе на майские праздники», вряд ли бы это кого-то заинтересовало.



Через юмор, эту вкусную «приправу», мы можем и посмеяться, и поплакать, и одновременно показать зрителю, как важно иметь дом, собственное место силы. Мне тоже понадобилось время, чтобы понять: родители – это очень важно, это

не мои враги, не нужно от них бежать. Напротив, они – мой тыл, мое спасение, и я всегда могу обратиться к ним за помощью. Надеюсь, что через эту историю нам удастся поговорить об этом и со зрителями, донести, что семья – наша сила.

Настоящая семья

– Судя по вашим социальным сетям, у вас дома появился любимец – золотистый ретривер. Это самая «семейная» порода из всех возможных! В вашем случае тоже?

– Мы называем ее Тося, а полное имя Токио. Когда я росла, у меня тоже был золотистый ретривер. Это добрейшая порода, семейная. Надеюсь, что наша такой же вырастет. Пока что она еще щенок, очень эмоциональная, спесивая, познающая мир. Мне кажется, что собака любой породы – это радость, а золотистый ретривер – особенная!

– Возвращаясь к разговору о семейных ценностях – какие из них вам наиболее близки?

– Самое главное для меня, чтобы люди в семье позволяли другим быть другими, принимали их выбор, иное видение мира. В этом скрыто и уважение, и любовь, и принятие, именно в этой свободе. Ты учишься принимать других такими, какие они есть, со своими особенностями, с характером, не пытаешься переделать. По-настоящему принимать, не играть в это. Вот я этому учусь. На мой взгляд, это и большой дар, и главная ценность.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Детали Хорошего сериала должно быть много

– Как вы относитесь к тому, что многие сериалы продолжают на протяжении многих сезонов? Какие примеры считаете удачными?

– Я очень привязываюсь к людям, к местам, к историям. Мне всегда грустно, когда заканчиваются съемки, и есть ощущение, что вот мы поработали над каким-то хорошим проектом и больше никогда к нему не вернемся. Так что я прекрасно отношусь к длинным сериалам. Мой любимый пример – «Друзья». Кажется, их снимали больше десяти лет. Это же настоящая победа и пример того, как проект не умирает через два сезона, а, напротив, набирает свою силу. Поэтому я бы хотела, чтобы и наши «Праздники» имели продолжение. Для меня это был бы настоящий подарок.

ПОДРОБНОСТИ

Коллеги мечты

– С Борисом Дергачёвым вы были коллегами на съёмках сериала «Триада». В «Праздниках» вы работали с ним как с режиссёром. Как изменилось (и изменилось ли?) общение с ним?

– Тот факт, что мы снова пересеклись с Борей – это удивительное стечение обстоятельств. На самом деле мы познакомились, когда я еще училась в школе, и с тех пор так или иначе наши пути соприкасаются. На мой взгляд, у Бори, как у режиссера, все прекрасно получается, его ждет большое будущее. Изменились ли наши отношения? Конечно, иногда он бывал ко мне построже, ведь со своими людьми можно расслабиться, но зачастую с ним мы и больше спрашиваем. Но, все в рамках разумного!

– Расскажите, какие впечатления остались после работы с такими леген-

дарными актёрами, как Мария Аронова и Виталий Хвев?

– Я влюблена, очарована, да просто их обожаю! Самое большое везение – попасть в проект с такими партнерами. Я учусь у них, ведь они действительно большие профи. Мария Валерьевна и Виталий Евгень-

вич всегда приходят подготовленные, с выученным текстом, с разбором, а еще обязательно тактичные, культурные и добрые люди. Помимо профессионального, я учусь у них и чисто человеческим качествам – как относиться к людям, к работе, к себе, к детям.





На Домашнем разгорится турецкое «Яркое пламя»

На телеканале Домашний 9 сентября состоится премьера новой культовой турецкой драмы «Яркое пламя». Главные роли исполнили Демет Эвгар, Хазар Эрчюлю и Дилан Чичек Дениз.

Это история трех женщин – Джемре, Руи и Чичек, жизнь которых навсегда изменил страшный пожар, возникший во время светского приема. Джемре была замужем за влиятельным политиком, но никто даже не подозревал, что за внешним благородством скрывался настоящий монстр, который издевался над женой.

Богатая наследница Руя была счастлива, влюблена и собиралась замуж, трудности обходили ее стороной. Горничная и ее близкая подруга Чичек тоже готовилась к свадьбе и собиралась переехать с любимым в большой дом на море. Для каждой из них трагедия стала возможностью начать жизнь с чистого листа и переосмыслить свою жизнь, добиться справедливости и найти настоящую любовь.

Фото телеканала Домашний



В жюри шоу «Ну-ка, все вместе!» появятся новички

Съемки пятого юбилейного сезона вокального гранд-шоу «Ну-ка, все вместе!» на телеканале «Россия» в самом разгаре, премьера уже совсем скоро – 8 сентября. Ряды музыкальных экспертов пополнили популярные певицы Маша Распутина и Люся Чеботина, которые впервые появятся в шоу «Ну-ка, все вместе!» и присоединятся к сотне жюри на сцене во главе с Сергеем Лазаревым. Какие именно из своих хитов исполнят звезды – объявится позже, но, несомненно, это будут самые любимые телезрителями песни из репертуаров обеих певиц.

– Для меня главное – это энергия во время выступления. Без энергии артиста нет, даже если у него прекрасные вокальные данные, – поделилась впечатлениями Маша Распутина. – Жизнь и энергия – вот мои критерии оценки. Только такой артист будет интересен на сцене.

Фото телеканала «Россия»

Московский медиафестиваль приглашает друзей

Ежегодный фестиваль с участием ведущих изданий страны стал уже доброй традицией и в этом году пройдет в 21-й раз. Встреча читателей с издателями состоится 2 сентября на Поклонной горе, с 10.00 до 21.00.

Фестиваль представит всю палитру городских СМИ. В числе приглашенных участников заявлены: «Вечерняя Москва», «Комсомольская правда», «Московский комсомолец», «Аргументы и факты», «Российская газета», «Русское радио», журналы «Родина», Discovery, «Техника – молодежи», журнал «Мир

Музеев», «Clever», компания VK, телеканалы «Москва 24» и «Подмосковье 360», а также многие другие представители медиабизнеса столицы. Конечно, «Телек» тоже примет активное участие! Мы ждем друзей и читателей на нашем стенде.

Более подробно с программой Московского медиафестиваля, который организован при поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы Москвы, можно ознакомиться на сайте pressfest.ru и официальных страницах в социальных сетях VK и ОК.

Вход свободный. 0+



«Мультиландия» поменяла голос

Новый сезон «Мультиландия» встречает кардинальными изменениями. В частности, у телеканала появился новый голос. Им стал известный актер дубляжа и озвучивания Александр Гаврилин. Юным телезрителям этот голос хорошо знаком, особенно поклонникам мультсериала «Крутикс», где Александр озвучивал жителя подводного мира Йанго. Актера также хорошо знает и взрослое поколение: он озвучивал любимого аудиторией персонажа Ибрагимашу (Окан Ялабык) в сериале «Великолепный век». А также Александр является официальным голосом известных западных актеров Роберта Паттинсона, Тома Хиддлстона, Эштона Кутчера в России.

Фото телеканала «Мультиландия»



Материалы и фотографии предоставлены МА «СТОИЦА»



Каждый устаёт, кто-то больше, кто-то меньше – увь, так устроена сегодняшняя реальность. Многие люди не замечают, как окружают себя множеством забот, обязанностей, и живут тревожно месяцами и даже годами.

ПЕРЕЗАГРУЗКА С НИРВАНОЙ

Несмотря на тот уровень стресса, которому подвергается большинство жителей мегаполисов, вернуть здоровье нервной системе и психике можно. И это реально сделать даже без лекарств!

Избежать нервнующих ситуаций не получится, но научиться контролировать эмоции и убирать нервное напряжение вполне возможно. В этом вам поможет и правильное питание, и медитация, и йога, и массаж путем воздействия на специальные акупунктурные точки.

Товары для акупунктурного массажа Нирвана от Bradex – ваш быстрый и недорогой путь к здоровью и долголетию.

ПЛЮСЫ МАССАЖА С ПОМОЩЬЮ ТОВАРОВ ДЛЯ АКУПАНКТУРЫ НИРВАНА:

• ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ

Курс массажа или посещение врача не всегда можно вставить в плотный рабочий график. А сеанс самооздоровления с помощью массажеров «НИРВАНА» можно проводить в удобное

время и с любой продолжительностью, например, параллельно с просмотром кино, при работе за компьютером или разговоре по телефону.

• ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРЕССА

Акупунктура незаменима при повышенной тревожности и возбудимости, она давно используется для снижения стресса. Безопасные иглы на коврике или подушке «НИРВАНА» отправляют в мозг новые импульсы, «перезапускают» нервную систему, возвращая внутренний баланс в организм.

• НОРМАЛИЗАЦИЯ СНА

При ежедневном акупунктурном массаже нормализуются циркадные ритмы, и этот массаж рекомендуется при проблемах с засыпанием и сном в целом.

• ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕГО ТОНУСА ОРГАНИЗМА И УСКОРЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Лучшее в акупунктурном массаже – его понятность и доступность. Так к месту контакта шипов от массажеров «НИРВАНА» и кожи активно приливает кровь. И чем обширнее воздействие, тем активнее работа кровеносной системы.

• СТАБИЛИЗАЦИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Акупунктурный массаж с «НИРВАНА» постепенно избавляет от стресса, ускоряет кровоток в подкожно-жировой клетчатке, укрепляет сосуды. Все это помогает похудеть, заметно облегчает протекание диеты и избавляет от сопутствующей ей апатии – даже при малоподвижном образе жизни акупунктурный массаж повышает тонус организма и дает прилив энергии.

• ОСЛАБЛЕНИЕ БОЛЕВОГО СИНДРОМА

Болевые импульсы от шипов на спине, руках и ногах не только снимают нервное напряжение, убирают мышечные зажимы, но и облегчают болевые синдромы, переключая на себя нервные импульсы.

• УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ КОЖИ

Здоровье кожи связано с кровоснабжением, состоянием сосудов, а акупунктурный массаж с «НИРВАНА», вызывающий прилив крови к ее поверхности, заметно улучшает ее состояние.

• ЭКОНОМИЯ СРЕДСТВ

Курс расслабляющего массажа у специалиста – не самый дешевый. А стоимость акупунктурных ковриков или подушек не сравнима с ценой курса массажа, плюс, при отсутствии

НИРВАНА®

КОЛЛЕКЦИЯ ТОВАРОВ ДЛЯ АКУПАНКТУРНОГО МАССАЖА

механических деталей и необходимости в подзарядке они прослужат очень много лет.

Акупунктурные массажеры «НИРВАНА» торговой марки BRADEX прошли клинические испытания и получили регистрационное удостоверение медицинского изделия № РЗН 2021/14285 от 12.05.2021 г.

Акупунктурные массажеры «НИРВАНА» продаются в прочных и стильных коробках, и их можно использовать для подарка.

При погружении в мир акупунктурного массажа вас ждет познание здорового и долгого жизненного пути.



bradex.ru¹



wildberries²



ozon³

1) ООО «Технологии здоровья», 117405, г. Москва, ул. Варшавское шоссе, д. 145, корп. 8, ОГРН 1057746505002
2) ООО «Вайлдберриз», 142181, М.О., г. Подольск, д. Коледино, тер. Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1, ОГРН 1067746062449
3) ООО «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6, ОГРН 1027739244741

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. PENTAMA

СЕКРЕТ УСПЕХА

Проблема:
ТОКСИЧНЫЙ
коллега

Токсичные коллеги не дают остальным работать, вынуждают окружающих слушать свое нытье, распространяют сплетни, ищут сложности, где их нет. Если в вашем коллективе есть такие, то встает вопрос, как с ними общаться?



Выбор есть всегда

Если не можете изменить ситуацию, измените отношение к ней. Не позволяйте такому сотруднику «делать ваш день». Переключитесь на общение с приятными для вас коллегами.

Шутите

Для тех, кто умеет смеяться и шутить, проблемы не кажутся такими уж трудными. Если вы не готовы открыто конфликтовать, то смешная шутка поможет разрешить даже самую непростую ситуацию.

Дружба против него

... очень плохая затея. Пытаясь сплотить команду против токсичного человека, вы сами становитесь нежданным гостем на его территории, создавая вокруг нездоровую атмосферу. На работе нужно быть профессионалом. Поэтому общайтесь с ним только по существу вопроса. Или просто молчите, в зависимости от ситуации.

Дистанцируйтесь
от стрессов

Не хотите слушать сплетни – попросите о них не рассказывать. Не хотите слушать нытье – можете вставить в уши наушники, причем музыку слушать не обязательно.

Будьте профессионалом

Чтобы быть на высоте, нужно отлично выполнять свои профессиональные обязанности. Тогда вы не будете зависеть от мнения других. Наконец, токсичные люди могут быть и полезными: на их фоне вы смотрите гораздо лучше!

Порой семейная жизнь становится похожей на болото: все тихо, скучно и однообразно до тошноты...

А так хочется, чтобы было как раньше, в самом начале отношений – каждая встреча приводит в восторг, каждое прикосновение дарит радость, один вид любимого человека заставляет сердечко стучать сильнее. Так в чем же дело? Давайте вернем романтику!

Два важных
поцелуя

Всегда ли вы целуете мужа при встрече? Как часто обнимаете? Если объятия и поцелуи в семье приняты только во время интимной близости, нужно менять ситуацию. Ведь тактильный контакт, ласка и поцелуи – лучший способ напомнить любимому мужу о ваших нежных чувствах.

КАК ПОСТУПИТЬ?

Заведите традицию «два важных поцелуя»: дарите мужу долгий поцелуй всякий раз, когда он возвращается с работы, и такой же длинный поцелуй, когда он уходит из дома. Вот увидите: не пройдет и нескольких недель с момента введения традиции, как муж сам будет напоминать вам об обязательном поцелуе, и непременно будет стремиться попасть домой пораньше.

КСТАТИ

Ученые установили, что долгие поцелуи снижают уровень гормона стресса – кортизола, а у мужчин повышают уровень окситоцина (гормона, отвечающего за формирование привязанности).

Как улучшить
отношения
с мужем?

Жена и муж в супермаркете:
– Ой, забыли туалетную бумагу!
– Не надо, у нас чек 60 метров будет...



НА ЗАМЕТКУ

По мнению психологов, мужчине нужно благодарить в 10 раз сильнее, чем он того заслуживает. Тогда однажды в ответ на вашу благодарность он сделает в 100 раз больше.

Благодарность вместо
раздражения

Парадокс брака таков: то, что до свадьбы вас в муже восхищало, теперь вдруг раздражает. Вам нравилось, что он умеет дружить? Теперь его походы к друзьям бесят. Раньше его желание подарить вам 100 роз приводило в трепет, сейчас вы ворчите «лучше бы кашу ребенку купил». Раньше вам imponировало его легкое отношение к жизни, а теперь вы понимаете: карьеру он строить не собирается...

КАК ПОСТУПИТЬ?

Вполне возможно, что настала пора побить для собственного мужа Музой. Почаще благодарите его: за то, что он вынес мусор, за то, что забрал ребенка из детсада, за возможность посмотреть кино в обнимку. «Благодарные» мысли и «благодарные» слова обязательно улучшат ваши отношения и предотвратят ненужные размолвки.

Новые планы

Ничто так не сближает людей, как обсуждение предстоящих приятных событий, будь то следующий отпуск, крупная покупка или просто ближайшие выходные. Детали, предвкушение события – вот что объединяет.

КАК ПОСТУПИТЬ?

Подготовьте несколько вариантов, которые кажутся вам интересными и доступными для исполнения. Это могут быть фото мест, где хотелось бы побывать, отзывы путешественников, разные варианты туда добраться. Сам процесс выбора уже станет отдельным удовольствием, а уж его реализация – и подавно!

Детали

Меняем стиль
поведения

Прежде чем обвинять мужа в каком-то «не таком» к себе отношению, проанализируйте свое поведение. Если вы ведете себя одним из описанных ниже способов, то его поведение вполне объяснимо.

1 ненужная
женщина

Когда женщина сама себя не достаточно любит, живет только интересами мужа и детей, то в ответ получает такое же невнимание к себе и детей, и мужа. Не забывайте о себе, любите себя, и получите в подарок любовь мужа!

2 вместо
мамочки

Порой от чрезмерной любви мы начинаем слишком уж опекать мужа: проверять, ту ли рубашку он надел, что съел на обед, носит ли шапку зимой. Ничего не напоминает? Так могла с ним вести себя его мама. Но вы ведь не она! Верните мужу право принимать такие незначительные решения самостоятельно, он уже большой мальчик!

3 второй
мужчина

Другая крайность – желание взвалить на себя ответственность за все дела. «Мне проще самой розетку поменять, чем 1000 раз просить мужа» – говорите вы и приучаете мужчину чувствовать себя слабым и безответственным. Стоит ли тогда обижаться на его безынициативность?

Ольга БЕЛЬСКАЯ

О чём
пропела
грампластинка

Первую пластинку-диск придумал Эмиль Берлинер, оформив патент в 1887 году. Поиски продолжались 10 лет, оказалось, что самый качественный материал – это шеллак (переработанные экскременты насекомых субтропиков). Наша викторина посвящена грампластинке.

1 До 1948 года шеллак был главным материалом для записи музыки, пока не изобрели поливинилацетат. В 1951 году в СССР были выпущены первые долгоиграющие пластинки. Как их стали называть?

а) Диски. б) Винил. в) Кости.

2 В России в подмосковном селе Апрелевка 1 сентября 1910 года была открыта фабрика по производству массы для грампластинок и последующей их прессовки. За первый год было выпущено 400 тысяч граммофонных дисков, которые разошлись в считанные недели. Крутили их на ярмарках, в ресторанах, чайных и трактирах, на свадьбах, домашних посиделках... И скорость прокручивания пластинки на патефонах и граммофонах составляла 78 оборотов в минуту, а в конце XX века – 33. Такое разнообразие форматов проигрывания вошло в историю звукозаписи под названием «Битва скоростей». Как вышли из такой ситуации производители, чтобы на проигрывателях можно было слушать разноскоростные пластинки?

а) Добились, что формат 33 оборота в минуту сделали основным, пластинки других форматов студии переписали под него. б) В конструкции проигрывателя заложили возможность всех трех форматов. в) К проигрывателям прилагались приставки для знаменитых «сорокапятков».

3 В СССР, кроме формата «книга + пластинка», выходили журналы. Тиражи таких журналов доходили до полумиллиона экземпляров в месяц. Была у этих журналов своего рода достопримечательность – в центре издания было отверстие, так что слушать запись можно было, не вырезая пластинку из журнала. Достаточно было просто найти нужную страницу. В каком музыкальном издании было шесть гибких двухсторонних пронумерованных пластинок?

а) «Кругозор». б) «Колобок».

ОТВЕТЫ

1-б. Винил. 2-б. В конструкцию проигрывателя заложил возможность всех трех режимов. 3-а. «Кругозор». В издании для детей «Колобок» было 2 двухсторонние пластинки.

ЗДОРОВЫЕ НОГИ – ПРИЗНАК ДОЛГОЛЕТИЯ

Почему так происходит? Это проблема с сосудами, особенно если Вы в зрелом возрасте. Старение сосудов неизбежно. Посмотрите, как меняется Ваша кожа с годами: она теряет упругость и слабеет. То же самое происходит и внутри нас. Просто мы этого не видим. Мало того, что сосуды теряют упругость, так это ещё и приводит к отложениям на их стенках. Закупорка артерий, а дальше смерть! Да-да, Вы не ослышались. Ваши органы умирают медленно и неотвратимо. А самое печальное, что Вы этого не замечаете. Это как засор в раковине: сначала вода просто уходит медленнее, а потом льёт через край. Также и у нас: если это происходит в сердце — развивается инфаркт миокарда, если в мозге — мозговой инсульт, а в сосудах нижних конечностей (в ногах) — гангрена. Посмотрите на свои ноги: тёмные пятна — уже первый признак прячущейся болезни.

Эх, если бы мы были внимательнее к себе, то жили бы 120 лет! Неужели Вы не хотите быть здоровыми долгожителями? Чего уж лукавить, все хотят! Только как это сделать? Лечить ноги или постоянно пить сердечные препараты? А если откажет печень? Можно экспериментировать с разными препаратами до бесконечности, но результата не будет. Но что тогда делать?

РЕШЕНИЕ ЕСТЬ

У отечественных специалистов нашлось решение! Они сделали ставку на лечение без лекарств! Почему? Во-первых, у всех лекарств есть побочные вредные действия. А во-вторых, это то, что происходит в мире. Проблемы с поставками лекарств просто неизбежны. Именно поэтому по поручению Президента России перед правительством была поставлена задача найти альтернативу привычным медикаментам и выйти на новый эффективный уровень лечения. Поэтому в Москве в срочном порядке провели внеплановую конференцию высокотехнологичного медицинского оборудования.

Передовые разработчики представляли свои изобретения и боролись за титул лучшего. И цель была достигнута! Фурор произвёл аппарат НАДЕЖДА. Настоящее совершенство медицины, благодаря которому многие люди уже вернули себе здоровье и долголетие. А знаете, в чём секрет этого уникального аппарата?

В его уникальном, глубоком воздействии на наши органы. Наше тело — это своего рода механизм, работа которого построена на энергии. Жизнь без которой просто невозможна. И внутри нас есть целые энергетические станции — митохондрии. Которые отвечают за жизнь клеток и формируют здоровье органов. И если страдает одна клетка, то по цепочке начинают страдать и другие. И так орган за органом, срывает принцип домино. Отсюда боль, воспаление, и вот Вы уже не можете подняться с сумкой по лестнице.

По словам медиков, четверть людей, у которых болят ноги, умирают в течение пяти лет. И дело тут вовсе не в суставах или коленях... Инсульт и инфаркт — вот истинная причина.

Только вдумайтесь, каждый год в мире 15 миллионов человек умирает за доли секунд. А ведь это больше, чем численность Москвы.

Представляете? А те, кто выжил, зачастую остаются парализованными и не способны защититься от нового удара.

Хоть таблетки пейте, хоть уколы делайте, но проблему Вы не решите. Не отчаивайтесь, ведь теперь у Вас есть НАДЕЖДА!

Инновационный аппарат HiTop™ терапии. Особая частота электрических импульсов невероятно сказывается на работе митохондрий. Ваши клетки начинают оживать. Больные органы получают кислород и питание и начинают выталкивать вредные вещества. Вы избавляетесь от боли! Разрываете этот замкнутый круг, по которому ходили годами.

НАГРАДА ДЛЯ РУССКОГО ЧЕЛОВЕКА

Какие возможности доступны Вам сегодня?!

Наши инженеры смогли внедрить мощную высокоточную терапию в такой компактный современный аппарат. И заметьте, учёные сделали это именно для Вас! Теперь медицина высокого уровня доступна Вам в домашних условиях!

Достаточно приложить электрод к Вашим ногам, нажать кнопку, и лечение началось.

НАДЕЖДА — феномен современности. Вы живёте в уникальное время, ведь Вы можете воспользоваться этим аппаратом одними из первых! Это новая эпоха в лечении Ваших заболеваний.

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

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

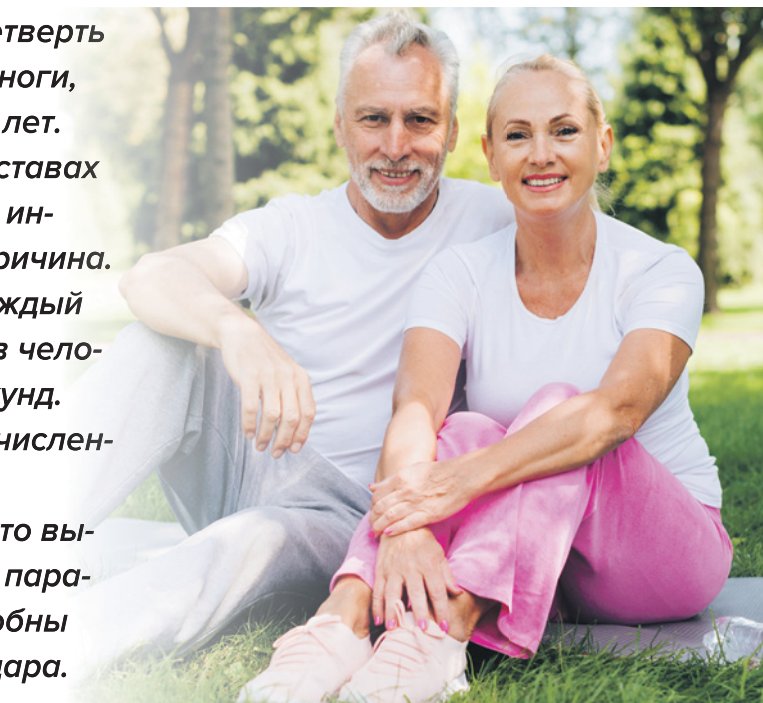
Тысячи людей избавились от боли в ногах и смогли укрепить своё здоровье. Да! Ведь НАДЕЖДА может помочь в лечении 60 болезней! Счастливые обладатели НАДЕЖДЫ больше не боятся инсульта и инфаркта, и правильно делают. Присоединяйтесь и Вы к числу счастливых!

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ЗАКАЗ!

500 АППАРАТОВ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ЦЕНЕ*

WWW.PRODEX.RU

WWW.APTEKA.RU



ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- **Заболевания опорно-двигательного аппарата** (артрозы, миалгия, мышечная атрофия, ушибы, вывихи)
- **Заболевания сердечно-сосудистой системы** (гипертония, болезнь артерий, заболевания сосудов)
- **Заболевания центральной и периферической нервной системы** (остеохондроз, дорсопатия, радикулит, невралгия)
- **Заболевания мочеполовой системы**
- **Заболевания бронхолегочной системы**
- **Нарушение обмена веществ**

Уже с первых минут Вы почувствуете, как боль сменяется теплом и расслаблением. Ваши ноги будто укутали пледом и поглаживают. Да, что говорить, тут не грех и задремать! И ведь это только начало! Ваше дыхание начинает выравниваться, а ноги становятся тёплыми. Вот оно — правильное кровообращение. За счёт воздействия НАДЕЖДЫ на биологические точки восстановление идёт на клеточном уровне.

А это и есть основа Вашего здоровья и долголетия!

И это здорово! НАДЕЖДА — настоящий бриллиант современной медицины. Так пусть Ваши руки станут ему опорой. А НАДЕЖДА, в свою очередь, подарит Вам жизненные силы и долголетие, которые не купишь ни за какие деньги. Вот посмотрите на молодежь. В одном телефоне у них практически вся жизнь. И продукты им привозят, и платят телефоном, и в поликлинику записываются через телефон. Так и наша НАДЕЖДА — это компактная современная медицинская техника! И в этом её плюс!

Аппарат профессионального уровня теперь доступен для домашнего применения! НАДЕЖДА уже прошла все клинические испытания. Более того, аппарат был протестирован в городской больнице № 23 г. Санкт-Петербурга. Множество людей вернули себе здоровье благодаря НАДЕЖДЕ. Ведь эффективность аппарата составила более 85 %. НАДЕЖДА — это прорыв в медицине, за которым будущее!

ТУМАН РАССЕЕТСЯ

Вы только представьте, как можно жить на пенсии... не перебираясь хромыми шагами по квартире, а активно. Без труда ходить в магазин, помогать детям с внуками, работать на даче. И это не фантастика, а реальная жизнь! Так зачем лишать себя этого?

Вы заслужили это по праву, и именно НАДЕЖДА вернёт Вам всё, что положено.

Усаживайтесь поудобнее, берите в руки НАДЕЖДУ и лечитесь. Вам совсем не обязательно быть специалистом, чтобы оказать себе квалифицированную помощь. Вы можете совмещать лечение с чтением газеты или просмотром телевизора. И просто наслаждаться процессом. Боль, которая мешала Вам жить годами, останется лишь воспоминанием. Вы будто снимете кандалы, которые не давали Вам ступить и шагу.

А всё потому, что НАДЕЖДА запустит целый каскад оздоровительных процессов внутри Вас. Вы не просто снимете боль, а устраните её причину и все возможные страшные последствия. Пройдёт боль, плохое кровоснабжение, а с ними и угроза инсульта и инфаркта.

Ведь НАДЕЖДА действует очень глубоко. Наладится работа нервной системы, а ведь все болезни от нервов. Вы будто залатаете дырявый дачный шланг, из которого утекала вода. И сделаете это основательно и надёжно. Ваш организм восстановится полностью.

И главное, что Вы буквально повернёте время вспять. Вы остановите старость. Понимаете? После нескольких процедур Вы просто не узнаете свои ноги. И это потрясающе! Отёкшие щиколотки обретут форму, спадут отёки, а значит снизится нагрузка на Ваши суставы. И каждое движение будет даваться Вам с лёгкостью! И это только начало.

С аппаратом НАДЕЖДА Вам не нужно бояться за своё здоровье! Ведь это настолько надёжный аппарат, что сегодня он должен быть в каждом доме!

Обладатели НАДЕЖДЫ уже перестали делать уколы и горстями пить лекарства. И это правильно! Ведь они нашли способ вернуть здоровье!

А какой прилив сил, сколько энергии! Вы просто обязаны это почувствовать! Вы расцветаете, как весенние цветы, ведь Ваш организм молодеет изнутри. А лечиться Вы сможете как в одиночку, так и всей семьёй. Это настоящий клад, заложенный в высокотехнологичный корпус! Вот они, современные технологии!

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

Позвоните нам прямо сейчас и закажите аппарат НАДЕЖДА. Вы обретёте надёжного домашнего доктора и неиссякаемый источник здоровья и долголетия!

Не ждите особого случая, ведь более подходящего момента не будет! Закажите НАДЕЖДУ и будьте здоровы!

Получите **БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ** по номеру телефона:

8 (800) 333-56-71

ПОЛУЧИТЕ ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК - АППЛИКАТОР КРЕМЛЕОН, СТОИМОСТЬЮ 5000 РУБ.*

Звонок бесплатный и анонимный!

Внимание! Количество физиотерапевтических аппаратов «НАДЕЖДА» ограничено!



ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. 433507, г. Дмитровград, а/я 476. В письме укажите номер телефона. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. АО НПК "КАТРЕН" ОГРН 1025403638875 Юридический адрес: 630559, Новосибирская Область, рп. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, зд. 11. *Акция действует с 30.08.2023 г. по 30.09.2023 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. *ХайТоп. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Сериалы о героях, которые сражаются за справедливость, всегда любимы зрителями. И «Заповедный спецназ» не стал исключением – после первого сезона поклонники захотели увидеть продолжение. НТВ пошло навстречу их пожеланиям, и в конце августа на телеканале стартуют новые серии.

Накануне премьеры мы поговорили с одним из актёров, присоединившихся к команде «Заповедного спецназа» – Иваном Оганесяном, чтобы вместе с ним взглянуть на проект свежим взглядом.

Второй сезон оказался первым

– Иван, повод для нашего разговора – 2-й сезон сериала «Заповедный спецназ». В описании к нему сказано, что главный герой Юрий Тарханов и его люди не могут пройти мимо бандитов и мерзавцев. Ваш герой в этой ситуации на какой стороне?

– Ой, не уверен, что могу говорить об этом, чтобы не раскрывать интригу раньше времени. (Смеётся).

– Но вы не снимались в первом сезоне. Поэтому спросу: легко ли вам было влиться в сложившийся коллектив? Соглашаясь на съёмки, с кем из «Заповедного спецназа» вам хотелось посотрудничать?

– Мне было очень легко на площадке, будто я там на самом деле с первого дня! Потому что и с Лешей Быстрицким (Алексей Быстрицкий – режиссер сериала. – Прим. ред.) мы были знакомы, и с Максимом Дроздом, исполнителем роли Юрия Тарханова, уже работали раньше вместе. Да и с остальными членами съёмочной группы быстро нашли общий язык, поэтому работа была приятной, в атмосфере взаимопонимания.

Волга вместо Байкала

– Где проходили съёмки? Удалось побывать на Байкале, насладиться его красотами?

– Съёмки проходили в Ярославской области, на Рыбинском водохранилище. Именно оно «сыграло» заповедные воды

Иван ОГАНЕСЯН:

Классика даёт ответы на все вопросы

Байкала. Так что на самом Байкале побывать в этот раз не удалось. А вот насладиться прекрасными видами, природой – в полной мере! А заодно побывать вместе с семьёй в красивейших городах – Угличе, Мышкине. Меня очень радует, насколько бережно восстанавливается в этих краях природа, памятники, насколько трепетно стали относиться к экологии. Столько прекрасных мест для отдыха появилось, при этом не в ущерб природе. Просто потрясающе! Волга – река моего детства, я же из Саратова, поэтому после этих съёмок захотелось воплотить давнюю мечту – попутешествовать по ней на теплоходе, отправиться в круиз.

– Премьера сериала совсем близко. Вы следите за судьбой проектов, в которых заняты? Вам важны рейтинги, оценка зрителей, комментарии?

– Рейтинги не важны, даже не знаю, где их вообще отслеживают. Но если наша работа поможет кому-то отвлечься от трудностей нашей непростой жизни, ненадолго забыть свои проблемы – я буду очень рад! Для этого

ПОДРОБНОСТИ

Только бумага!

– Вы вообще человек любознательный? В соцсетях вас нет, наверно, много читаете?

– Читаю, конечно, без этого никак. Перечитываю классику, в ней действительно можно найти ответы на все вопросы. «Окаянные дни» Бунина – просто по живому! А если говорить о чём-то более развлекательном, то недавно прочел книгу «Тень ветра» Карлоса Руиса Сафона.

– Кстати, в каком формате предпочитаете читать – бумажном? Или электронная книга тоже допустима?

– Только бумага! Разве можно отказать от этого удовольствия?

– Лето уже позади. Каким оно было у вас? Отдохнуть, попутешествовать удалось?

– Нет, лето было рабочим. Но редкие свободные дни с удовольствием провел на маленькой даче с семьёй. Смородина, кое-какая зелень на грядках, совсем немного. Но это так здорово – ухаживать за растениями, наблюдать за тем, как все растёт, и наконец собирать урожай. Мы с женой очень рады, что и детей удалось привлечь к этому процессу, и они тоже получают удовольствие от того, что делают что-то своими руками.

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»

Желаю добра, желаю здоровья, желаю понимающих людей рядом, мирного неба и спокойствия!



мы, актеры, по большому счету, и работаем, не так ли?

Мужчина в форме

– Начинается новый телевизионный сезон. В каких фильмах и сериалах зрители смогут вас увидеть в ближайшее время?

– Не могу сказать точно, потому что эти решения принимаются продюсерами. Но я сейчас снимаюсь еще в одном проекте для НТВ, называется «Последний из стаи». У меня главная роль, играю майора полиции.

– Вам часто предлагают роли военных или сотрудников внутренних дел. В разных проектах вы играли капитанов, затем майоров, в последнее время – полковников. Предложения сыграть генерала пока не поступало?

– Пока нет! Вот видите, даже «понижение» случилось, опять вернулся в майоры. (Смеётся)

Серьёзная фонотека

– Вы по образованию музыкант, виолончелист.

Блиц

– Любимое время суток?
– Любое, если рядом близкие люди и не надо куда спешить.

– Что чаще всего заказываете в любимом кафе?

– Вы знаете, я всем кафе предпочитаю свою домашнюю кухню! А на ней я очень люблю борщ, который готовит моя жена, – он на вкус сразу получается «вчерашним», насыщенным, никакое кафе не сравнится!

– Какую книгу готовы перечитывать бесконечно?

– Пожалуй, «Дневник писателя» Достоевского. С любого места, в любое время!

Часто удаётся брать инструмент в руки?

– Нет, это очень редко происходит. Понимаете, это же нельзя сделать на бегу, между делом. Хочется посвятить музыке достаточно времени, настроиться на нее. А такая возможность появляется нечасто.

– Зато часто у людей, которые любят музыку и хорошо в ней разбираются, есть фонотека. Как у вас в этом отношении?

– Я очень люблю слушать музыку, и записей у меня действительно очень много. Когда появляется возможность дойти до работы пешком, обязательно беру наушники и наслаждаюсь прогулкой и музыкой.

– Что слушаете?

– В музыкальном отношении у меня самые широкие интересы: я могу слушать и джаз, и рок, и блюз, и, конечно, классику.

– Есть любимое произведение?

– Меня завораживает «Литургия» Рахманинова. Это хоровое произведение настолько грандиозно и по замыслу, и по исполнению, что оно для меня стоит в одном ряду (если не выше) с «Реквиемом» Моцарта.

Анна ЯШКОВА



Карина Андоленко расследует новые дела



На телеканале «Россия» – премьера новых серий детектива «Спасская» о следователе уголовного розыска Анне Спасской в исполнении Карины Андоленко. Ее героине придется снова расследовать сложные преступления.

– В новый сезон мы пригласили много новых артистов – ярких, известных, – рассказывает режиссер Давид Ткебучава. – Будет больше мелодрамы, на которой построено множество сюжетных линий и кото-

рая проходит через весь сезон. Но, конечно, каждые две серии – новый детектив, новое интересное дело, новые герои, новые отношения. Появится и новый главный герой – Пётр Голицын в исполнении Александра Голубева. Он станет для Спасской напарником, опорой, надежным партнером, благодаря ему можно будет с разных сторон посмотреть на всех наших героев...

Также в сериале снимаются Роман Маякин, Ольга Чудакова, Виталий Коваленко, Игорь Огурцов, Лариса Удовиченко, Михаил Жигалов, Дмитрий Ульянов, Татьяна Струженкова, Мария Порошина, Ольга Калашникова, Николай Козак, Александр Ключевин, Никита Тезин, Анастасия Стоцкая и другие артисты.

Фото телеканала «Россия»

Игорю Петренко доверили сыграть легендарную личность

Кинокомпания «Мостелефильм» начала съемки многосерийного биографического и военно-исторического фильма «Адмирал Кузнецов». Телепремьера сериала запланирована в эфире телеканала «Россия».



Главные роли в картине исполняют: Игорь Петренко, Дарья Урсуляк, Анастасия Микульчина, Николай Добрынин, Виталий Кищенко и другие. Режиссером кинокартины стал Сергей Виноградов.

В центре сюжета – адмирал Николай Кузнецов (эта роль и досталась Игорю Петренко). Ему пришлось командовать Военно-морским флотом СССР в тяжелейшее для страны время – в Великую Отечественную войну.

– Наша картина – это несколько дней из жизни Николая Герасимовича Кузнецова, великого советского военачальника, – говорит режиссер картины Сергей Виноградов. – Он занял пост наркома военно-морских сил в 36 лет – немыслимая цифра! Мы не пытаемся охватить всю жизнь адмирала Кузнецова. Это будут восемь фрагментов его жизни из начала 1940-х, когда он заявил о себе со всей мощью.

Фото телеканала «Россия»

Сериал «Законник» готовится к эфиру

В Москве завершились съемки детективного сериала телеканала НТВ «Законник» (Производство «Киностудии КИТ», входит в ГПМ КИТ в составе АО «Газпром-Медиа Холдинг», совместно с ООО «ТРО-МЕДИА» и ООО «Кинокомпания СМАРТ»). В ролях: Роман Маякин, Александр Устюгов, Аглая Шилова, Дмитрий Власкин, Евгений Санников, Анар Халилов и другие артисты. Режиссер – Денис Карышев.

В последние годы жизнь Кирилла (эту роль играет Роман Маякин), мягко говоря, не радует. И вот неожиданно мужчина получает предложение: криминальный авторитет нанимает его найти и остановить расчетливого киллера, который хочет его убить. Для Кирилла это будет не просто работа, а долгожданная месть – три года назад по вине этого человека погибла его дочь. Вот только киллер не убивает сам – за него всю работу делает смертоносный вирус.

Фото PR НТВ



«Иванушки» на прицеле у фанатов

В Сочи начались съемки фильма «Тур с «Иванушками». На площадке в первые дни появились солисты легендарной группы «Иванушки International» Кирилл Андреев, Андрей Григорьев-Апполонов и Кирилл Турченко, а также исполнители главных ролей Агата Муцениеце, Ольга Сухарева, Анна Пескова и Роман Маякин. Режиссером фильма стал Марк Горобец.

Напомним, что по сюжету три подруги, в детстве фанатевшие по «Иванушкам», отправляются за кумирами в тур по югу России.

Продюсер и композитор группы «Иванушки International» Игорь Матвиенко выступает в качестве музыкального продюсера фильма. В картине прозвучат главные хиты «Иванушек»: «Небо», «Тучи», «Колечко», «Капелька света», «Где-то», «Кукла», «Речи», «Беги, беги», «Тополиный пух» и многие другие.

Павел Деревянко отправится в Архангельск

Павла Деревянко пригласили на главную роль в новый сериал телеканала СТС «Из поморов мы». Он сыграет... актера Павла Деревянко, который для подготовки к роли Михаила Ломоносова отправляется на родину ученого – в Архангельскую область. Сериал комедийный, и играть Павел будет не себя взаправдашнего, а выдуманного карикатурного персонажа, обладающего как достоинствами, так и не-



достатками. Он селится в дом к простому рабочему Егору (Антон Богданов), который с первого дня не выносит Пашу. Это и станет отправной точкой в сюжете, с которой начнутся захватывающие приключения главного героя. Павел Деревянко рассказал, что в Архангельской области находится впервые, и больше всего его поразила красота северных просторов.

Фото телеканала СТС

ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

**17 ФИЛИАЛОВ В МОСКВЕ
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ**

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

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

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

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

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

2. Чем скупка «Аурум» отличается от других?

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

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

3. Выездная скупка от компании «Аурум».

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



Выездная скупка, насколько это удобно? Спросим у читателя, Расторгуевой Валентины Ивановны.

Позвонила. Приехал приятный молодой человек. Угостила чаем, Артем (на фото) разложил на столе все свои приборы ювелира. Рассказал, как определяет пробу, смотрит камни. Очень увлекательно. Поболтали... В итоге предложил мне 73 000 р. за три ненужных старых кольца и серьги. Согласилась, тут же пришел перевод на карту. Всем рекомендую. Сразу видно, что тут работают честно!



**ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ,
НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!
8 (800) 533-75-01
КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ**

**ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ
И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО
500 РУБ. К ОЦЕНКЕ!**

ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 до 20:00 • м. «Трубная», ул. Петровка, 26, стр. 2 (вход в магазин «Кристалл мечты») • м. «Смоленская», ул. Арбат, 20 (вход в тату-салон «Дракон») • м. «Китай-город», Б. Спасоглинищевский пер., 1 • м. «Аэропорт», Ленинградский пр-т, 62 • м. «ВДНХ», пр-т Мира, 146 • м. «Проспект Мира», пр-т Мира, 38 • м. «Сходненская», ул. Героев Панфиловцев, 1/2 • м. «Беляево», ул. Профсоюзная, 104 • м. «1905 года», ул. Красная Пресня, 23, корп. Б, стр. 1 (вход в магазин «М.Видео») • м. «Павелецкая», ул. Валуева, 2-4/44, стр. 1 • м. «Славянский бульвар», Славянский бул., 5, корп. 1 • м. «Красносельская», ул. Краснопрудная, 22-24 • м. «Братиславская», ул. Братиславская, 12, стр. 1 • м. «Дмитровская», Бутырская ул., 97 • м. «Котельники», Новорязанское шоссе, 1А • м. «Кузьминки», ул. Маршала Чуйкова, 4

50 лет назад, в августе 1973 года, на экраны Советского Союза вышел многосерийный фильм «Семнадцать мгновений весны», который стал не просто культовым, но величайшим в истории советского кино.

Ольга СОШНИКОВА:

КСТАТИ

О съёмках в «Неподсуден»

— С Олегом Стриженовым вы снялись в ещё одной культовой картине — «Неподсуден», причём ещё будучи студенткой...

— Да, я училась на 3-м курсе ВГИКа, когда режиссеры Усков и Краснопольский, снимавшие картину «Неподсуден», случайно увидели меня на «Мосфильме». Это была судьбоносная встреча, положившая начало моей карьере.

— Вам завидовали все девушки Советского Союза. В картине вы сыграли жену героя Стриженова. В Олега Александровича трудно было не влюбиться...

— Да-да, еще перед началом съёмок сценарист картины Константин Исаев сказал мне: «Оля, вы обязательно влюбитесь в Олега». И я так по этому поводу распереживалась, что очень боялась первой с ним встречи. Но когда увидела Олега в павильоне, где он снимался в сценах с Людмилой Максаковой, сразу выдохнула, поскольку поняла, что это не мой типаж (улыбается).

— Актрисы, которые снимались с Олегом Александровичем, говорили, что у него непростой характер. Это правда?

— Меня предупреждали об этом, и это в определенной степени поначалу меня напрягало, ведь нам предстояло вместе работать в кадре. Потом оказалось, что переживала напрасно, у нас с Олегом Александровичем сразу сложились хорошие отношения, с первого съемочного дня. Потом уже поняла, что закрытость Стриженова, о которой так много говорили, это своего рода защита от внешнего мира

/// Всегда дарите людям радость»

По разным оценкам, в дни премьеры фильм посмотрели 70 миллионов человек. И уже через три месяца — чего никогда раньше не было — состоялся его повторный показ.

Наш корреспондент встретился с Ольгой Сошниковой, которая сыграла в картине немку Барбару Крайн, и расспросил ее о работе над фильмом, о партнере Вячеславе Тихонове и о том, чем сегодня она занимается.

Неслучайная встреча

— Ольга Ильинична, 50 лет назад вы снялись в культовой картине Татьяны Лиозновой «Семнадцать мгновений весны». Знаю, что Татьяна Михайловна очень тщательно подбирала артистов. Где и как вы с ней познакомились?

— Лиознова увидела меня в картине «Неподсуден» и пригласила на пробы. Она мне сказала, что видела мои предыдущие работы, что они ей понравились, потому что там я везде разная. И дала мне читать сцену с Кэт. Пока я читала текст, Татьяна Михайловна мне не мешала, слушала молча. После того, как читка закончилась, сказала: «Ну что, расщелкала как орешек. Мне хочется с тобой поработать». Скоро после этой встречи меня пригласили на студию снимать мерки для костюма моей героини Барбары Крайн. У Лиозновой потом спрашивали: «Где ты эту немочку нашла?»



Тихонов — потрясающий партнёр

— У вас были сцены со Штирлицем, которого блестяще сыграл Вячеслав Тихонов. Как вам работало с ним?

— Великолепно. Именно он придумал, что моя героиня Барбара влюблена в его героя, и таким образом подарил мне возможность это сыграть, за что я ему очень благодарна. Съёмки в картине «Семнадцать мгновений весны» расширили мой актерский диапазон.

— Тем не менее, именно после этой картины в вашей карьере образовалась пауза, вы сидели без работы...

— Паузы для актёра — это всегда испытание. Но мне грех жаловаться, до «Семнадцати мгновений весны» и после у меня было много разных ролей, где я смогла показать себя во всем многообразии. А уж партнёры были какие! Василий Лановой, Вячеслав Тихонов, Иннокентий Смоктуновский, Александр Абдулов, Олег Стриженов...

создали своего рода творческую мастерскую «У — Дачный малый театр»...

— Да, местные жители, среди которых педагоги, художники, другие творческие личности, организовали костяк нашей театральной труппы и теперь выходят на сцену в разных спектаклях и уличных представлениях, мы вместе разрабатываем сценарии, возрождая, таким образом, русскую дачную театральную жизнь. Не поверите, но когда мы объявили кастинг на участие в спектакле «Том Сойер», сбегались все окрестные мальчишки, потом к ним подключились родители. Кстати, мы ежегодно проводим летний фестиваль дачников. Видимо, выходит у нас все вместе неплохо, раз в прошлом году «У-Дачный малый театр» получил грант.

— Вам есть на что его потратить! Ведь ваша творческая мастерская участвует в общероссийской программе по сохранению памятников старины...

— Не только. Наш актив организовал в поселке «Музей братьев Кисель-Загорянских и дачной культуры». И я рада, что здесь, в этом замечательном месте, я обрела единомышленников, с которыми, мне кажется, можно осуществлять любые мечты.

Возрождаем дачный театр

— Вы талантливая, известная актриса, в вашей биографии много знаковых фильмов. Тем не менее, неожиданно для многих начали преподавать в английской школе. Как вы там оказались?

— В этой школе училась моя дочь, и в этой школе был создан и работал Шекспировский театр, куда меня пригласили помочь ставить спектакли.

— Жизнь плавно, как-то естественным образом вовлекает вас в самые разные проекты. Например, на даче в поселке Загорянский в Подмосковье, где с некоторых пор вы стали жить постоянно,

ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

— Любите жизнь, она всегда прекрасна. Не бойтесь судьбы, смело шагайте ей навстречу. У каждого человека есть дар, развивайте свои таланты. Любите близких своих. Всегда дарите людям радость.

Наталья АНОХИНА

БЕГАЕТ И ТАКОЕ

Бегом по планете
Американец русского происхождения Руслан Шакин преодолел расстояние, равное длине экватора. Его путешествие началось 16 сентября 2018 года с острова Хоккайдо. При этом передвигаться мужчина решил бегом. За 5 лет Руслан пробежал через 6 континентов и 18 стран, чтобы записать в свой «актив» 40075 километров. Часть пути мужчину сопровождала собака Соня. Дворняжка присоединилась к нему в Забайкальском крае и добралась до Приморья, где ее приютила семья из Уссурийска.

Чем пахнет железо?
Единственный металл, который имеет специфический запах, — железо. То, что мы чувствуем как «запах металла», на самом деле вызвано соединениями, образующимися при контакте белка (жира, кожного сала, крови) с металлом.

Северная, но не холодная
Самой северной столицей в мире считается Рейкьявик, Исландия. Но это вовсе не значит, что город очень холодный. Средняя зимняя температура в нем на 0,2 градуса выше, чем в Нью-Йорке. Происходит данное явление из-за того, что Исландию омывают теплые воды течения Гольфстрим, которое расположено в Атлантическом океане.

Связь под землёй
Недавние исследования показали, что деревья общаются друг с другом через сеть грибного мицелия в почве. Когда одно дерево подвергается болезни или стрессу, оно может через эту сеть отправлять к соседним деревьям химические сигналы, предупреждая их или помогая им поделиться питательными веществами. Некоторые ученые называют это «древесным Интернетом».

Светлана СИДОРЧУК

foto.personastars.com

У природы нет плохой погоды, а у моды – вещей, которые не могли бы украсить любую погоду. Нудные осенние дожди – вовсе не повод одеваться скучно, только чтобы не промокнуть.

Наоборот, это отличный повод продемонстрировать стиль даже в таких условиях. Ваш образ может быть не только практичным, но и очень эффектным, запоминающимся. Конечно, первое и главное во время дождя – не промокнуть. Это не только некрасиво, но и небезопасно для здоровья. Поэтому, если ожидается дождь, не стоит надевать юбку или платье в пол и такой же длины брюки. И разумеется, необходимо отказать от быстро промокающей и портящейся от воды обуви. А что же рекомендуют надевать в дождь модные дизайнеры?

1 Дождевик

Прозрачный или цветной, очень яркий, дождевик – хит этой осени.

Крой его может быть любым: в моде и спортивные модели с большим капюшоном, и объемные («безразмерные»), и полностью повторяющие крой классического плаща-тренча.

2 Тренч

Непромокаемый плащ-тренч из моды никогда не выходил и, видимо, не выйдет. В этом сезоне на пике моды тренчи из винила, по крою больше напоминающие пальто. Цветовая гамма – классическая (в особом фаворе черный) и неоновая (формата «вырви глаз»).

3 Куртка

Непромокаемая куртка в виде анорака или парки понравится приверженцам спортивного стиля. Такие куртки удобны и комфортны, а водоотталкивающая ткань, из которой они изготавливаются, обеспечит защиту даже от сильного ливня.

4 Зонт

Зонт – самый нужный аксессуар для дождливой погоды. А какой именно зонт выбрать, решать только вам – сегодня единой моды для всех, к счастью, нет. Отличный вариант, например, черный зонт – он с легкостью впи-

сывается в любой стиль и не отвлекает внимания от основного образа. Еще лучше – прозрачный зонт, под которым видны все детали, поэтому настоящие модницы очень любят прозрачные зонты. Или яркий зонт – он добавит образу красок.

– Обожаю дожди!
– Ты меланхолик?
– Нет, я продавец зонтов.

7 вещей для дождливой погоды

5 Резиновые сапоги

Резиновые сапоги не так давно вышли из категории утилитарной и скучной обуви. Сегодня резиновые сапоги – это стильная и очень эффектная обувь, которую с удовольствием носят даже самые капризные модницы.

6 Головной убор

Тем, кто не любит носить с собой зонт, модные дизайнеры предлагают широчайший выбор головных уборов. Это и шляпы, и бейсболки, и панамы из водоотталкивающих материалов – каждая модница обязательно найдет то, что понравится именно ей. Чтобы дождь не испортил вашу прическу, головной убор носите все же стоит.

7 Кейп

Когда погода меняется несколько раз в день, а каким будет день – дождливым или солнечным – предсказать почти невозможно, практически идеальным решением станет кейп (трапецевидная накидка с прорезями для рук). Кейп, особенно изготовленный из ткани с водоотталкивающей пропиткой, не подведет ни в дождь, ни в сухую погоду.

Светлана ИВАНОВА

ЧЕМ ОПАСЕН ДЛЯ ВАС ШУМ В ГОЛОВЕ ИЛИ УШАХ?

Организм человека – это сложный и хорошо отлаженный природой механизм, который при любом сбое, пусть даже незначительном, сразу же посылает нам сигнал

Именно поэтому постоянный шум в голове относится к таким важным «звоночкам», свидетельствующим о развитии какого-либо недомогания. Это бомба замедленного действия в вашем организме.

Главная опасность таких шумов заключается в том, что они являются симптомами развития широкого спектра опасных заболеваний – от сосудистых нарушений до злокачественных опухолей мозга.

Главная причина шума в голове и ушах

Шум в голове (как и любые другие симптомы) возникает от совокупности различных факторов. Эти факторы приводят к сбою в работе определенных отделов головного мозга и нарушениям нейронных связей. Другими словами, мозг перестает отдавать «правильные» приказы для четкой работы вашей системы кровообращения, что приводит к появлению шумов, а потом и к более серьезным последствиям, которые отмечались выше.

Как победить шум в голове и ушах быстро и эффективно?

Необходим продукт, который восстановит работу мозговых центров, отвечающих за регуляцию кровеносной системы.

Сосудистый комплекс рекомендован людям с целью питания и укрепления сердечной мышцы, а также лечения сердечно-сосудистых заболеваний. У кого уже есть проблемы с сердцем, сосудистый комплекс необходим при комплексном лечении стенокардии, арит-

При покупке сосудистого комплекса – амарантовое и каменное масла в ПОДАРОК*



БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Как вам поможет прием сосудистого комплекса?

Улучшится обмен веществ в клетках за счет нормализации капиллярного кровотока. Усилятся процессы вывода шлаков и токсинов из клеток и органов. Окрепнет иммунитет. Вы почувствуете новый прилив сил и активности. Вернется ощущение свежести, бодрости, поднимется настроение. За счет улучшения чистоты внутренних органов ваш организм начнет активно сопротивляться разрушительному течению времени – другими словами, повысится ваш уровень молодости.

А ТЕПЕРЬ САМОЕ ВАЖНОЕ:

- ✓ Сосудистый комплекс – наиболее мощное оружие современной практики при шуме в голове.
- ✓ Сосудистый комплекс – можно эффективно использовать совместно с любыми лекарственными продуктами, без каких-либо побочных эффектов.
- ✓ Сосудистый комплекс – употребляют тысячи людей в нашей СТРАНЕ.
- ✓ Производится в России.
- ✓ Многоуровневый контроль качества.
- ✓ Курс состоит из 6 банок.

Кроме этого, сосудистый комплекс восстановит вашу иммунную систему. Он поможет при очищении организма от шлаков и токсинов. Это повысит ваш уровень молодости и предотвратит развитие многих возрастных патологий. Вы будете оставаться крепким и активным до глубокой старости, а не вести вялотекущий образ жизни, ожидая помощи от своих детей, врачей, родных и близких.



мии, сердечной недостаточности, во время реабилитации после инфаркта миокарда. Регулярный прием магния снижает риск инфаркта в 2 раза, прием калия снижает риск инсульта на 40%.

Цена производителя
Кэшбэк 5%
при заказе полного комплекса

Почему так важен сосудистый комплекс?

Селен в сочетании с Калием и Магнием питает и укрепляет сердечную мышцу, нормализует обменные процессы в миокарде, улучшает работу сердца, предотвращает преждевременное старение и изнашивание миокарда, препятствует развитию атеросклероза, гипертонии, аритмии, ИБС и метаболических изменений в миокарде.

Как это работает?

Альгинат натрия, входящий в состав сосудистого комплекса, воздействует на управляющие центры головного мозга.

Мозг начинает вырабатывать десятки нейрогормонов и формировать «корректирующие» нервные импульсы.

Нейрогормоны во много раз эффективнее самых мощных лекарств, помогают в лечении. Нервные импульсы устраняют патологические процессы на клеточном уровне и корректируют работу других органов и систем организма.



Звоните и заказывайте сосудистый комплекс для себя и своих близких

8 (495) 221-92-01

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

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

РЕКЛАМА

Блюда из курицы хороши и в будни, и в праздники. Большой плюс куриного мяса в том, что его очень трудно испортить, поэтому с приготовлением блюд из курицы справится даже самая неопытная хозяйка.

Ауж для опытных хозяек и вовсе нет ничего проще. Ну разве что попробовать что-то новенькое – например, из тех рецептов, что мы сегодня предлагаем.

Сегодня нет никаких проблем с куриным мясом: можно купить тушку целиком, а можно – отдельными частями: окорочка, филе, крылышки и т.д. Конечно, намного выгоднее покупать целую курицу и разделять ее на 7 частей: филе, 2 бедра, 2 голени, 2 крылышка. Оставшаяся спинка с шеей – идеальная основа для бульона. Части, которые не нужны сразу, можно заморозить и использовать позже для приготовления других блюд.

КУРОЧКА • ИСТОЧНИК ВДОХНОВЕНИЯ



ПОСЛОВИЦЫ
 От курицы яйцо, а от яйца – курица.
 Хороша курочка перьями, а мясом ещё лучше.
 Курица кудахчет на одном месте, а яйца кладёт на другом.

Тавук гёксу (куриная грудка)

Турецкая кухня. На 4 персоны.
 Калорийность (на 100 г): 217 кКал



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 куриное филе ■ 1 л молока (жирностью не менее 3,5 %)
- 100 г рисовой муки
- 40 г кукурузного крахмала
- 180 г сахара ■ 1 пакетик ванильного сахара ■ молотая корица
- грецкие орехи по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе сварить в небольшом количестве воды до готовности (~20-25 минут).
- 2 Готовому филе дать остыть, разобрать на мелкие волокна, промыть холодной водой, отжать, опять залить водой, оставить на 10 минут, снова отжать – сделать так 3 раза.
- 3 Рисовую муку, крахмал и 100 мл молока взбить венчиком до однородности.
- 4 Оставшееся молоко нагреть до начала закипания, влить смесь с рисовой мукой; варить на слабом огне, постоянно помешивая, до загустения (5-10 минут).
- 5 Добавить к филе 4 ст. л. молочной массы (горячей), хорошо перемешать, выложить в емкость с оставшейся массой, взбить венчиком, не снимая с огня, всыпать сахар (включая ванильный), готовить до полного его растворения (~1 минуту).
- 6 Разложить по формочкам, дать полностью остыть, убрать в холодильник на 1-3 часа.
- 7 При подаче посыпать корицей и рублеными грецкими орехами.



Куриные маффины



Американская кухня. На 4 персоны.
 Калорийность (на 100 г): 133 кКал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 куриных филе ■ 0,5 стакана муки
- 100 мл молока ■ 2 яйца ■ 120 г сыра
- 4 ст. л. сметаны ■ 1 пучок зелени
- специи ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе сварить до готовности, дать полностью остыть, нарезать мелкими кубиками.
- 2 Сыр натереть на мелкой терке, зелень мелко нарубить.
- 3 Соединить муку, молоко, яйца, сыр, сметану, хорошо перемешать, добавить филе и зелень, посолить, добавить специи, перемешать еще раз.
- 4 Разложить получившуюся смесь по формочкам.
- 5 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 15 минут.

Лывжа (густой суп)



Осетинская кухня. На 6 персон.
 Калорийность (на 100 г): 157 кКал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 тушка курицы ■ 1 кг картофеля ■ 2 белых луковицы ■ 4-5 зубчика чеснока
- 150 г сливочного масла ■ 200 г сметаны
- 2 ст. л. муки ■ 1 пучок зелени ■ 0,5 ч. л. сушеного чабера ■ молотый черный перец ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Курицу разрубить на несколько кусков, залить холодной водой, варить до готовности, после чего извлечь из бульона, снять мясо с костей; бульон процедить, поставить на медленный огонь.
- 2 Картофель и лук нарезать крупно, половину чеснока нарезать мелко, зелень порубить. Куриное мясо посолить, поперчить, посыпать нарезанным чесноком.
- 4 Картофель сварить до готовности в подсоленной воде, размять. Лук обжарить на сливочном масле, добавить муку, жарить до золотистого цвета.
- 5 Вернуть в бульон курицу, добавить картофель, обжаренный лук, сметану и специи, перемешать, довести до кипения, снять с огня; дать настояться под крышкой 15-20 минут, при подаче посыпать зеленью.



Курица «Пикассо»



Испанская кухня. На 4 персоны.
 Калорийность (на 100 г): 109 кКал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 куриных филе ■ 3 разноцветных сладких перца
- 300 г помидоров ■ 2 луковицы ■ 3 зубчика чеснока
- 100 г тертого сыра ■ 100 мл сливок ■ 30 г сливочного масла
- 2 ст. л. растительного масла ■ 1 ст. л. сухих итальянских трав ■ мускатный орех ■ молотый черный перец ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перец нарезать кольцами, помидоры – небольшими кубиками, лук – полукольцами, чеснок измельчить.
- 2 Филе посолить, поперчить, обжарить на смеси масел до румяной корочки, переложить в форму для запекания.
- 3 В той же сковороде, где жарилось филе, обжарить до золотистого цвета лук, выложить в форму поверх филе.
- 4 Сделать соус: положить в сковороду чеснок, жарить 30 секунд, добавить помидоры, жарить, помешивая, 5-7 минут, добавить все специи, посолить, влить ~0,5 стакана горячей воды и сливки, хорошо перемешать, томить на слабом огне 5 минут.
- 5 В форму поверх лука выложить кольца перца, залить соусом; форму запечатать фольгой. Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 30 минут. Достать форму из духовки, снять фольгу, посыпать сыром, запекать еще 10-15 минут.



Салат с курицей-гриль



Итальянская кухня. На 4 персоны.
 Калорийность (на 100 г): 84 кКал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 350 г мяса курицы-гриль ■ 2 свежих огурца
- 1 красная луковица ■ 100 г мелких оливок б/к
- 1-2 зубчика чеснока ■ 1 небольшой пучок зелени (петрушка + зеленый базилик) ■ 1 пучок салатных листьев ■ 80 мл растительного масла ■ соль
- 7 мл винного уксуса ■ молотый черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриное мясо нарезать крупными кусками или разобрать на волокна.
- 2 Огурцы нарезать тонкой соломкой или кубиками, лук – полукольцами, зелень мелко порубить.
- 3 Сделать заправку: взбить растительное масло с уксусом, посолить, поперчить, добавить пропущенный через пресс чеснок и рубленую зелень, перемешать.
- 4 Соединить куриное мясо, огурцы, оливки и лук, заправить, перемешать.
- 5 Выложить салат на блюдо. Украсить зеленью по желанию.



Светлана ИВАНОВА

Летние привычки ЗАБИРАЕМ В ОСЕНЬ



Машенька,
девушка на выданье

Верочка,
домохозяйка

Анна
Адамовна,
учительница

Галина
Сергеевна,
бизнесвумен

На исходе лета наши старые знакомые бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька снова собрались за чашечкой чая, чтобы обсудить очень важную тему: какие летние привычки нужно взять с собой в осень?

1

– Осень – время грустное, унылая пора, когда больше всего хочется завернуться в теплый плед и сидеть в удобном кресле с чашкой горячего чая. Но мы же хотим быть здоровыми и красивыми, поэтому про плед и кресло давайте забудем. Лучше вспомним полезные привычки, которые появились у нас летом, и возьмем их с собой и в осень, и в зиму.

Например, моя самая любимая летняя привычка – это движение на свежем воздухе. Ежедневные прогулки, пляжный волейбол, загородные пикники с подвижными играми – все это держит организм в тонусе, придает энергии и сил. Конечно, осенью о пляжном волейболе не может быть и речи, но можно, например, покататься в парке на велосипеде или роликах, или взять палки и устроить «скандинавскую прогулку».



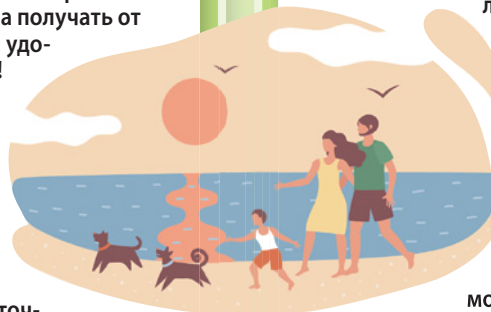
2

– Совершенно с тобой согласна: движение – жизнь! И осень не должна быть шлагбаумом на этом пути. Кстати, я летом активно плавала – в море, в речке, даже в пруду на даче. И за это время я так привыкла получать от плавания удовольствие!



Поэтому в сентябре записываюсь в бассейн. Знаю-знаю, у меня не так много свободного времени, как хотелось бы, но на посещение бассейна 2-3 раза в неделю точно найдется.

Плавание – отличная тренировка для всего тела, всех мышц, опорно-двигательного аппарата, легких, сердечно-сосудистой системы. Кроме того, это исключительно эффективный метод закаливания, что немало важно.



3

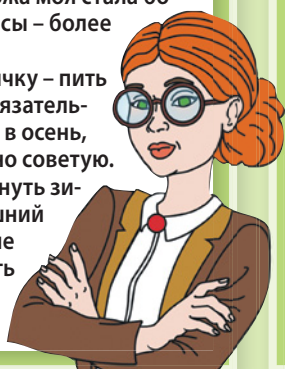
– А моя самая любимая летняя привычка – свежие овощи, фрукты, ягоды, зелень. На даче я имела это все в неограниченных количествах. Кажется, наелась на год вперед, но нет, витамины внутри организма не запасешь. Поэтому я наморозила впрок ягод и зелени – хватит до нового урожая. И конечно, я не перестану есть овощи и фрукты, особенно красные и зеленые, пусть и из магазина. Возможно, они не такие вкусные, как с моих грядок, но польза от них есть и будет. И это главное.



4

– А у меня этим летом появилась привычка не терпеть жажду. Не думала, что чистая вода такая вкусная. Жарких дней было много, поэтому я все время носила с собой бутылочку воды. И я действительно стала себя чувствовать лучше, хотя, признаться, раньше не верила, что простая вода на такое способна. Как-то сам собой пришел в норму вес, по-моему, и кожа моя стала более упругой, волосы – более крепкими.

Потому эту привычку – пить много воды – я обязательно возьму с собой в осень, и вам настоятельно советую. Не дам себе засохнуть зимой. И буду излишний аппетит и стресс не заедать, а запивать чистой вкусной водой.



5

– А я в отпуске встретила с очень интересной стильной дамочкой. Подружились. Знаете, какая у нее привычка? Она всегда носит в сумочке солнцезащитные очки. Аргумент у нее такой: и осенью, и зимой бывает яркое солнце – щуриться, и, как она говорит, привет лишним морщинкам.

А главное – при необходимости солнцезащитные очки и осенью, и зимой глаза от УФ лучей защищают. Но и это не все! Еще эта моя новая подружка пользуется солнцезащитным кремом круглый год. Конечно, этот УФ-крем у нее не пляжный, более легкий, и пользуется она им не каждый день, а когда солнце особенное. К тому же солнцезащитные очки – модный и очень стильный аксессуар, не стоит от него отказываться только из-за того, что на календаре не лето.

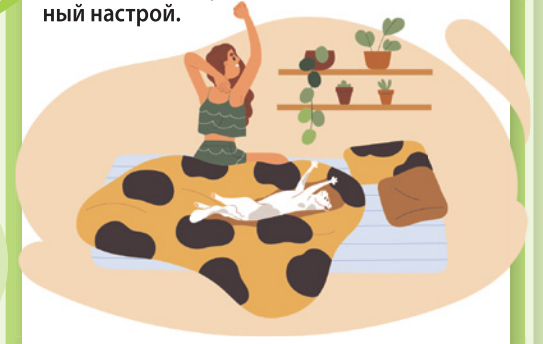
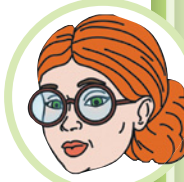


– Про крем я подумаю, да и есть с кем посоветоваться – с моим косметологом. А вот очки, пожалуй, точно в сумочке оставляю и на новый сезон. Бабье лето, солнце светит, идешь по аллее... Или зимний день – яркое солнце, кругом белый снег... А? Что скажете? И глазам приятно на ярком солнце, да и солнечные очки сами по себе модный аксессуар.



6

– А мне лето помогает рано просыпаться. Зимой хочется понежиться, а летом всегда рано встаю. Раньше всегда – больше успела. Вот это обязательно собираюсь поддерживать. Дни будут короче, спать ложиться буду пораньше и вставать пораньше. Ой, девчонки мне кажется, что лето нам для этого в помощь и дано – зарядиться на осенне-зимний сезон, поддержать в себе полезное и хорошее. Знаю-знаю, что привычки хорошие воспитывает дисциплина. Но все в наших руках, главное – правильный настрой.



сентябрь

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

4 сентября

Убывающая Луна в Тельце
Флоатинг, криосауна, можжевеловая баня – в эти лунные сутки приветствуются самые смелые эксперименты в борьбе за молодость и здоровье. Луна ратует и за обновление содержимого любимых косметичек.

5 сентября

Убывающая Луна в Близнецах
Внимательнее сегодня за рулем, особенно, если рулите настроением близких. Чувствуете, что на грани? Сбегите в массажный салон, расслабьтесь. Можно нарастить реснички и купить себе интересную брошь.

6 сентября

Убывающая Луна в Близнецах
Время выбора своего аромата. Подойдя к вопросу со всем тщанием, выберите именно тот, который надолго станет вашим фаворитом. Пора поухаживать за ножками, доверив их мастеру педикюра или подологу.

7 сентября

Луна в Близнецах, последняя четверть
Отдыхаем! Даже в рабочий день, найдите возможность часок погулять, думая только о приятном, ныряя в бездонность осеннего неба взглядом. Легкий ужин и массаж станут чудесным завершением дня.

1 сентября

Убывающая Луна в Овне
Первый день осени встречаем хорошим настроением, новой стрижкой и аккуратным маникюром. И вы еще не обзавелись ярсной осенней юбкой? Пора-пора! И постарайтесь не застудить поясницу.

2 сентября

Убывающая Луна в Овне
Держитесь подальше от сквозняков. Во-первых, это уберезит от насморка и боли в горле. А, во-вторых, ветер не растреплет кудряшки. А сегодня самое время их накрутить. И маску из огурца на личико.

3 сентября

Убывающая Луна в Тельце
Пришла пора пропеть оду ферментированному чаю – кипреевому, вишневному, из аронии черноплодной. Богатые антиоксидантами, они не только иммунитет поддержат, но и продлят красоту девицью.

8 сентября

Убывающая Луна в Раке
Если в ваших планах дать решительный бой лишним килограммам, присмотритесь к процедуре безоперационной липосакции – динамическому липолизу. Укажите на дверь быстрым углеводам и высыпайтесь!

9 сентября

Убывающая Луна в Раке
Время, когда инъекционная и хирургическая косметология обещают отличный результат. Если же шприцы и скальпель – не ваше, присмотритесь к скульптурному массажу и смелее экспериментируйте с имиджем.

10 сентября

Убывающая Луна во Льве
А как вы относитесь к наращиванию бровей? Похоже, пришло время для чего-то необычного. Или вот гидропластика волос – аминокислоты, масла и протеины обещают шевелюре отменный вид и здоровье.

11 сентября

Убывающая Луна во Льве
Окрашивание во все оттенки медного, биолавивка, татуаж межресничной области – есть в новом образе что-то лисье, завораживающее. Самое время примерить осеннее платье в этническом стиле, длинные серьги.

12 сентября

Убывающая Луна во Льве
Омолаживающие маски, в особенности, собственноручно приготовленные, сегодня будут иметь высшую эффективность. Можно купить или приготовить убитан под ваш тип кожи, подкорректировать бровки.

13 сентября

Убывающая Луна в Деве
И вовсе это не несчастливое число, очень даже подходящее для романтического свидания и встреч с друзьями. Прекрасный повод поэкспериментировать с макияжем, сделать прическу и запастись хорошим настроением.

14 сентября

Убывающая Луна в Деве
Лунные сутки подходят для начала курса оздоровительного массажа. И для травяных чаев тоже прекрасное время. Аккуратнее только с мочегонными сборами. Можно перегрузить почки, избавляясь от отеков.

15 сентября

Луна в Весах, новолуние
Воскурение ароматических палочек поможет гармонизировать эмоциональный фон дня, разложить по полочкам мысли и чувства, навести порядок в списке приоритетов. А массаж стоп расслабит и успокоит.

16 сентября

Растущая Луна в Весах
Нежелательные волосы на теле, бывает, здорово портят настроение – вот и дадим им отпор сегодня. Кожа надолго останется гладкой и нежной. И пришло время уделить внимание женскому здоровью.

17 сентября

Растущая Луна в Весах
Осень набирает обороты, поэтому самое время прошвырнуться по магазинам и примерить модные пальто. Эффект «вау» – прекрасный повод порадоваться обновке. А в салонах красоты ждут блондинок за новыми оттенками.

18 сентября

Растущая Луна в Скорпионе
Улыбка – лучшее украшение любой женщины. А потому, посетим-ка сегодня стоматолога – пора проверить здоровье зубов и сделать гигиеническую чистку. Улыбку подчеркнем новой помадой сочного оттенка.

19 сентября

Растущая Луна в Скорпионе
Плетем косы, завиваем кудри, выбираем женственные силуэты в одежде – в фаворе дня утонченность и привлекательность. Можно прокалывать уши и делать маникюр. Словом, всячески украшать себя, любимых.

20 сентября

Растущая Луна в Стрельце
Пора отважиться на глубокую чистку лица. А заодно подпитать кожу качественным кремом. Ножкам же подарите маску-носки с эффектом пилинга. И, быть может, стоит заказать ортопедические стельки?

21 сентября

Растущая Луна в Стрельце
Попробуйте заменить привычный тоник на тонер. Эффект увлажнения глубоких слоев кожи будет заметен уже через несколько дней. А в преддверии ветреного холодного сезона это совсем не будет лишним.

22 сентября

Луна в Козероге, первая четверть
Изобретенная не так давно капсула для медитаций доступна пока единицам. Однако звуки леса или льющейся воды, аромасвечи, музыка – вот те инструменты, которые помогут расслабиться и без капсулы.

23 сентября

Растущая Луна в Козероге
Отдохнули вчера, а сегодня – вперед! Хорошенько потренировавшись в спортзале, поплавайте в бассейне и доверьте натруженное тело профессиональному массажисту – пусть хорошенько промнет и расслабит.

24 сентября

Растущая Луна в Козероге
Наводим ревизию в гардеробе. Долой вышедшее из моды, давно не носимое, нелюбимое и стесняющее внутреннюю богиню! Тесная одежда и для здоровья не полезна. Осталось мало-мало нарядов? Ну, вы же знаете, что с этим делать.

25 сентября

Растущая Луна в Водолее
Театральный сезон открыт – берем подруг и отправляемся на спектакль. А потом вечерняя прогулка на каблучках и в красивом наряде, ммм... Слышите, как невероятно пахнет сентябрь? Осенним пирогом и счастьем.

26 сентября

Растущая Луна в Водолее
Баня, дровяная, с парилочкой – вот, что изгонит нынче дурные мысли, выбьет березовым веником меланхолию и зарядит на неделю вперед. Сосуды ликуют, кожа в тонусе, настроение отличное – эффект достигнут!

27 сентября

Растущая Луна в Рыбах
Если во вчерашней баньке вы вдруг забыли о скрабах, то побалуйте очищением кожу сегодня. Сухой щеткой тоже можно растереться, погонять кровь. И питательный крем от макушки до пят. Мы ли не заслужили?

28 сентября

Растущая Луна в Рыбах
Начните утро с зажигательной музыки и танцев. Дайте телу почувствовать себя живым. На излете сентября это особенно важно. Вспомните о светотерапии. И побалуйте волосы горячей маской.

29 сентября

Луна в Овне, полнолуние
Тургеневские нынче погоды стоят. Самое время погулять в компании с осенним ветром и робким солнечным светом. И пусть одежда будет свободной, обувь – комфортной, улыбка – загадочной.

30 сентября

Убывающая Луна в Овне
Провожаем сентябрь походом в салон. Наведем красоту, подкрасив бровки, сделав стрижку, обновив маникюр. А вечером ванна с ароматической солью, ромашковый чай и хорошая книга перед сном.



Календарь красоты и здоровья

Вовсе не обязательно быть йогом или буддийским монахом, чтобы погружаться в медитацию.

НАМЕДИТИРУЕМ себе изящную фигурку

Э тот процесс при желании можно освоить как инструмент для работы со своими несовершенствами – как психологическими, так и физическими. Мы сегодня поговорим о вторых.

Как действует медитация?

Научно установлено, что медитация способствует эмоциональному оздоровлению и улучшению гормонального баланса, снижает уровень стресса и беспокойства. А если конкретнее, то:

- увеличивается уровень соматотропина, который ускоряет синтез белка и усиливает сгорание подкожного жира, тем самым корректируя соотношение мышечной и жировой массы;
- поднимается уровень мелатонина, который еще называют гормоном молодости. Он является мощным антиоксидантом, который помогает сохранять тонус кожи (а это особенно важно при похудении);

ВАЖНО!

Нежелательно приступать к медитации сразу после приема пищи.



Худеющие дамы в диет-ресторане:
– Официант, это не суп, а какая-то вода!
– Не какая-то, а кипяченая!



- снижается уровень кортизола и увеличивается уровень серотонина (лишний раз перекусить сладкой плюшкой или шоколадкой вам уже точно не захочется).

Подбираем место

Мастер медитаций может медитировать и в шумном месте. Но если вы новичок, то тихое спокойное место все-таки будет комфортнее. Вы не должны никуда торопиться. Время желательно выбирать одно и то же, так же, как и место. В этом случае быстрее сформируется привычка и вам проще будет погружаться в это состояние.

Татьяна МИХАЛЁВА

Техника выполнения

Можно сесть на пол, скрестив ноги по-турецки. Или можно сесть на стул, поставив ступни твердо на пол, а колени согнуть под прямым углом. Вы должны чувствовать себя комфортно и устойчиво. Спина должна быть прямой – представьте, что к макушке вашей головы прикреплена ниточка, и она тянет вас вверх. Почувствуйте, как вытягивается и удлиняется ваш позвоночник, а подбородок слегка опускается. Можно слегка покачаться, как маятник, поймав самое устойчивое положение. После этого позвольте телу расслабиться. Мысленно пройдите по частям тела (шея, ладони, живот и т.д.). Отметьте для себя их состояние, что они чувствуют. Расслабьте челюсть. Глаза могут быть открытыми, полукрытыми и закрытыми. Новичкам лучше глаза закрывать. Это поможет лучше сосредоточиться. Следите за дыханием. Медленно вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд и сделайте медленный выдох через рот. Фоном можно включить спокойную музыку (классические произведения, звуки природы и т.д.).

Мнение специалиста Немного о содержании

Более подробно о том, какая медитация принесёт больше пользы, нашим читателям расскажет инструктор по лечебной физической культуре, руководитель оздоровительного центра в г. Королёве Мария Иванова. – Какими должны быть медитации для похудения? Нужно ли выполнять их каждый день?



– Я бы посоветовала сделать акцент не на медитации похудения, а на медитации принятия своего тела, любви к нему. Постарайтесь вспомнить, как вы относились к своему телу в детстве. Вам же было в нем комфортно? Важно понять, что тело – это вы, ваш инструмент и ваш союзник. Ругать его за лишний вес неправильно. Если вы не принимаете свое тело, значит, не принимаете и себя. А без любви к себе похудеть будет непросто. Лучше делать медитации каждый день, чтобы сознание постепенно менялось в более позитивную сторону. Длительность может быть любая. Даже пять минут в день – прекрасно! Важно, чтобы медитация проводилась в удовольствие, без насилия над собой. Лучше выделять на нее время с утра, чтобы получить заряд на весь день. Но и вечером не возбраняется.

Фото из личного архива Марии Ивановой и www.shutterstock.com

ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2024 г.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Продолжается подписка на 1-е полугодие 2024 года на издание «ТЕЛЕК Pressa.ru».*



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

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

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК Pressa.ru»* на 1-е полугодие 2024 г.

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
271,07 ₹	542,14 ₹	813,21 ₹	1084,28 ₹	1215,65 ₹	1355,35 ₹

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

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

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

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

П2939
«ТЕЛЕК Pressa.ru»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Осень – отличное время для посадки деревьев и кустарников! В эту пору имеется большой выбор посадочного материала, насекомые-вредители уже не активны, работы в огороде не много, а значит, можно произвести посадку без спешки и напряжения.

И главный плюс: укоренившиеся осенью растения весной стремительно тронутся в рост и спокойно переживут все капризы погоды. Вы спросите: «А как же риск вымерзания»? Сажайте деревья и кустарники осенью по всем правилам, и сможете избежать вымерзания с вероятностью 99,9%!

правило 1

Выбираем подходящий материал

Для осенней посадки подходят 1-2 летние саженцы с одревесневшими побегами: морозостойкие сорта яблонь и груш, малина, крыжовник, жимолость, смородина. Саженцы должны быть районированными, посадочный материал – здоровым. Предпочтение стоит отдавать саженцам с закрытой корневой системой.

Для осенней посадки не подходят: не адаптированные к климатическим условиям сорта с низкой морозостойкостью; посадочный материал низкого качества (с пересошими или замерзшими корнями); саженцы косточковых культур (период укоренения у косточковых длится дольше, чем у семечковых, поэтому их все же лучше сажать весной).

ГОТОВИМ САД К ОСЕННИМ ПОСАДКАМ



правило 2

Соблюдаем сроки посадки

В средней полосе России деревья и кустарники с открытой корневой системой лучше сажать до 10 октября, чтобы у саженцев был запас времени для укоренения. Если деревце или кустик обра-

зовали корешки на новом месте, то зимние невзгоды саженец перенесет стойко и без потерь. В южных регионах посадки можно производить и в середине октября. В северных регионах ориентироваться нужно на конец сентября – начало октября. Бонус для севера – раннее появление снежного покрова, который защищает корни молодых растений от вымерзания.

правило 3

Высаживаем растения в состоянии покоя

Высаживать деревья и кустарники нужно только в период покоя растения. Как убедиться, что рост саженцев в этом сезоне окончился? Если верхушечные почки сформированы, а побеги одревеснели по всей длине, то рост прекратился. Если посадить вегетирующее растение, оно с высокой степенью вероятности подмерзнет.

Кстати

Никаких азотных удобрений!

Рука садовода так и тянется «помочь» молодому деревцу удобрениями. Но делать это нужно осторожно. Максимум, что можно себе позволить, – добавить в яму при посадке фосфорные удобрения, такие, как суперфосфат или специальные осенние составы. Фосфор способствует росту корневой системы. Если добавить при посадке азотные удобрения (навоз, куриный помет, перегной, азофоску и т.п.), можно спровоцировать ростовые процессы, а как мы знаем, растения, которые уходят в зиму в стадии вегетации, скорее всего, вымерзнут!

Яхту нужно покупать по молодости, а то потом все деньги на саженцы уходят.



правило 4

Следуем технологиям посадки

- Подготовить посадочные ямы заранее: для взрослых яблонь и груш с открытой корневой системой габариты ямы должны быть не меньше 120x80 см, для посадки карликовых культур и кустарников – 80x50 см. Размер посадочной ямы для саженца с закрытой корневой системой должен вдвое превышать размер контейнера.

- На дно ямы уложить слой дренажа (керамзитная подушка, битый кирпич, песок) – он защитит деревце от весеннего переувлажнения. Затем в

яму насыпать холмик земли (можно смешать легкий грунт с вынутой землей). На образовавшийся холмик поставить саженец, расправляя корни по сторонам холмика. Установить кол для подвязывания. Важно не заглублять и не поднимать над землей корневую шейку растения, а посадить так, чтобы она оказалась строго на уровне земли (можно положить поперек ямы доску, чтобы видеть уровень почвы). Сверху яму засыпать легким грунтом.

- Через сутки хорошо пролить посадки водой, сформировать приствольные круги и замульчировать посадки торфом или другим материалом слоем 5-7 см.

правило 5

Посадкам нужна защита

При осенней посадке обязательно нужно позаботиться о защите саженцев от вымерзания, солнечных ожогов, мышей и зайцев, о защите кроны от обламывания веток под грузом снежной массы. Защитить от мороза корни молодого деревца помо-

жет слой мульчи, уберечь от ожогов поможет осенняя побелка ствола и веток, а от зайцев, грызунов и лома спасут укрытия из нетканого материала или шалашики из лапника, высотой не ниже 1 м. Соблюдайте 5 главных правил осенней посадки, и растения успешно перенесут все невзгоды и будут радовать вас урожаем много лет.

Валерия ПАШЕЧКИНА

ПОДРОБНОСТИ

Сидераты являются отличной альтернативой химическим удобрениям (достаточно до цветения скосить их и оставить прямо на грядке), предотвращают зарастание земли сорняками, оздоравливают и структурируют почву. Какие сидераты особенно хороши для осенней посадки?

5 лучших подзимних сидератов

- **ОВЕС, РОЖЬ, ЯЧМЕНЬ** способствуют водопроницаемости почвы, восполняют содержание азота и калия, предотвращают вымывание и выветривание земли.

- **ГРЕЧИШНЫЕ** сидераты обогащают бедные почвы калием, фосфором, полезными органическими соединениями, уменьшают кислотность почвы.

- **ЛЮПИН**, как и все бобовые, переводит фосфорные соединения в усвояемую другими растениями форму, коптит азот. Люпин хорошо

рыхлит землю, отпугивает медведку и майского жука.

- **РЕДЬКА, ГОРЧИЦА, РАПС** насыщают субстрат калием и фосфором, помогают бороться с нематодами, слизняками и проволочником.

- **ФАЦЕЛИЯ** дает большое количество ботвы и корней, при перегнивании которых образуется хороший гумусовый слой. «Дезинфицирует» землю. Отпугивает долгоносика, саранчу, тлю, нематоду, проволочника.



Каких только разновидностей фикусов сейчас не встретишь. Но фикус Панда особенный – его часто выращивают как бонсай.

И все это благодаря небольшим листочкам этого фикуса и его удивительной способности уплотнять и искривлять свой ствол. И, согласитесь, особенно приятно вырастить и создать свой бонсай из маленького растеньица.

ВЫРАСТИМ БОНСАЙ из фикуса Панды



– Дорогая, когда я шёл к тебе на свидание, думал купить тебе цветы, но подумал, что арбуз не завянет. Пойдём поедим.



Освещение

Фикус Панда очень светолюбив. Что летом, что зимой его важно держать на хорошо освещенном месте и лучше всего – на подоконнике или рядом с окном. Если выберете для цветка южное окно, то в жаркий полдень обязательно притеняйте растение. Зимой же, скорее всего, для вашего фикуса потребуется специальная подсветка – фитолампа. Впрочем, о том, что цветку не хватает освещения, он подскажет сам: на недостаток света укажут тонкие некрасиво вытянувшиеся побеги и бледные новые листья.

Полив

Фикус Панда требует регулярного полива. Летом цветок поливают более обильно, особенно в жару. Главное – излишек воды удалять из поддона, и чтобы верхний слой земли просыхал на пару сантиметров. В осенне-зимнее время количество полива уменьшают. Воду для полива обязательно берут отстоянную, комнатной температуры или немного теплее.

Влажность воздуха

Фикус Панда любит повышенную влажность. Особенно это касается жарких летних дней. Для ее повышения можно регулярно растение опрыскивать, разместить на поддоне с влажным керамзитом или воспользоваться увлажнителем воздуха.

Пересадка

Молодые растения пересаживают ежегодно методом перевалки. Следите за тем, чтобы при пересадке шейка была оставлена на том же уровне. На дно горшка выкладывается слой дренажа. Землю лучше использовать специальную для фикусов. Для придания большей рыхлости можно добавить в почву разрыхлитель. Взрослые растения лучше не пересаживать, а только обновлять верхний слой земли. Пересадку же осуществлять, только когда корням горшок станет мал.

Подкормки

Подкармливают фикус с весны до октября каждые две недели. Можно использовать специальные удобрения для фикусов или комплексные удобрения для декоративно-лиственных растений. Подкармливая цветок, помните, что лучше недокормить, чем перекармливать. Избыток удобрений может привести цветок к болезни.

Температура

Оптимальная температура для фикуса будет в пределах 17-25 градусов летом и не менее 15 градусов зимой. Более низкие температуры пагубно отражаются на здоровье растения. Если же внешние температуры очень высокие, скажем, градусов за 30, – для того, чтобы фикусу добавить больше комфорта, позаботьтесь о повышении влажности воздуха. Кроме того, на летнее время можно вынести растение на балкон или террасу. Важно, чтобы растение не находилось на сквозняке и на него не попадали осадки.

Детали

Даёшь форму

Фикус Панда нуждается в формирующей обрезке. Эту процедуру обычно проводят в конце весны или начале лета. В первую очередь удаляют сильно вытянувшиеся или поврежденные сухие побеги. У остальных укорачивают только кончики. Благодаря обрезке фикус начинает больше ветвиться и ему можно придать любую форму.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА СЕНТЯБРЬ

Фазы Луны:
С 1 по 14 сентября – убывающая Луна, 15 сентября – новолуние, с 16 по 28 сентября – растущая Луна, 29 сентября – полнолуние, 30 сентября – убывающая Луна.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
28 	29 	30 	31 	1 	2 	3
4 Боремся с кротами и другими вредителями, живущими в почве. 	5 Собираем плоды лекарственных растений. 	6 Наводим порядок на клумбах и в цветниках. 	7 Переносим комнатные растения из сада в дом и с балкона в квартиру. 	8 Поливаем, подкармливаем декоративно-лиственные растения. 	9 Боремся с вредителями и болезнями растений. 	10 Вносим минеральные и органические удобрения, перекапываем почву.
11 Удаляем дику поросль, избавляемся от старых и больных деревьев. 	12 Выкапываем корнеплоды для длительного хранения. 	13 Заготавливаем почву для комнатных растений и рассады. 	14 Ремонтируем забор, дачные постройки, дом. 	15 Убираем из сада падалицу, ветки, мусор. 	16 Пересаживаем лекарственные и комнатные растения. 	17 Делим, пересаживаем, удаляем побеги у многолетников.
18 Сажаем и пересаживаем декоративно-лиственные растения. 	19 Проводим влагозарядный полив сада. 	20 Собираем и заготавливаем семена для следующего сезона. 	21 Перекапываем и рыхлим почву. 	22 Сажаем плодовые деревья и ягодные кустарники. 	23 Сажаем многолетние декоративные растения, нарциссы. 	24 Сажаем плодовые деревья, ягодные кустарники, многолетние цветы.
25 Подкармливаем растения по мере необходимости. 	26 Удаляем с грядок остатки растений и другой мусор. 	27 Консервируем, замораживаем, сушим урожай. 	28 Проводим дренажные работы в саду. Роем колодец. 	29 Собираем урожай яблок и груш. 	30 Проводим санитарную обрезку плодовых деревьев и мульчируем приствольные круги. 	1

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «КРУИЗ ПО ДЖУНГЛЯМ». (12+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «КРУИЗ ПО ДЖУНГЛЯМ». (12+)</p> <p>22.20 «Водить по-русски». (16+)</p> <p>23.30 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>00.30 «ИЛЛЮЗИЯ ПОЛЕТА». (16+)</p>	<p>20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>19.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p> <p>21.00 «ПЕРВОКУРСНИЦЫ». (16+)</p> <p>22.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>23.00 «БЕСПРИНЦИПНЫЕ В ДЕРЕВНЕ». (16+)</p> <p>Россия, 2023 г. Комедия. В ролях: Павел Деревянко, Оксана Акиньшина, Аглая Тарасова. Отставному генералу Хадякову стукнуло 60 лет, и он решает отпраздновать юбилей не на Патриках, а в настоящей русской деревне, с баней и рыбалкой.</p> <p>01.10 «Такое кино!» (16+)</p> <p>01.40 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>03.10 «Шоу «Студия Союз». (16+)</p> <p>05.40 «Импровизация». (16+)</p>	<p>18.30 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)</p> <p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.15 «Слепая». (16+)</p> <p>09.15 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.30 Гадалка. (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 «Старец». (16+)</p> <p>14.30 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>15.30 Гадалка. (16+)</p> <p>16.45 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)</p> <p>Невеста Максима трагически погибла прямо во время свадьбы...</p> <p>20.30 «ВРЕМЯ ВЕДЬМ». (16+)</p> <p>22.15 «ИМПЕРАТРИЦА КИ». (16+)</p> <p>23.30 «МИСТЕР ОШИБКА». (18+)</p> <p>01.30 Дневник экстрасенса с Дарией Воскобоевой. (16+)</p> <p>05.15 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>06.40 Дорожные войны. (16+)</p> <p>07.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>09.30 «СОЛДАТЫ-5». (12+)</p> <p>16.00 «СОЛДАТЫ-6». (12+)</p> <p>17.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший антидепрессант и панацея от плохого настроения. Все серии шоу пропитаны искрометным юмором и смешными шутками.</p> <p>20.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.45 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)</p> <p>04.15 Невероятные истории. (16+)</p> <p>05.30 Дорожные войны 2.0. (16+)</p>	<p>10.35 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>06.00 «Звёзды без правил». (12+)</p> <p>06.30 «Всё о главном». (12+)</p> <p>07.00 10.10 02.55 Новости</p> <p>07.05 13.25 18.55 21.45 00.30 Все на Матч!</p> <p>10.15 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>10.35 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>11.05 Смешанные единоборства. С. Ган - С. Спивак. UFC. (16+)</p> <p>12.25 03.00 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура. (6+)</p> <p>13.55 Футбол. «Динамо» (Киров) - «2Drots» (Москва). FONBET Кубок России</p> <p>16.00 «Громко»</p> <p>16.55 Футбол. «Тюмень» - «Арсенал» (Тула). МЕЛБЕТ-Первая Лига. Прямая трансляция</p> <p>19.15 Хоккей. «Ак Барс» (Казань) - «Трактор» (Челябинск)</p> <p>22.30 Дартс. Профессиональная лига</p>	<p>02.35 «ЕДИНСТВЕННЫЙ МОЙ ГРЕХ». (16+)</p> <p>06.30 «б кадров». (16+)</p> <p>06.40 06.00 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.35 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.35 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.45 23.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.50 00.20 «Порча». (16+)</p> <p>13.00 01.15 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.35 01.40 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.10 02.10 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.45 «Кризисный центр». (16+)</p> <p>19.00 «Я ЗАБЕРУ ТВОЮ ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p>Россия, 2023 г. Мелодрама. В ролях: Анна Немченко, Ян Ильвес, Юрий Круглов. Начинающий врач Лена Варлакова только что устроилась на работу...</p> <p>02.35 «ЕДИНСТВЕННЫЙ МОЙ ГРЕХ». (16+)</p>

ЦЕНТРАЛЬНОЕ ЮРИДИЧЕСКОЕ БЮРО

- ✓ Бесплатная консультация
- ✓ Возврат денег
- ✓ Взыскание ущерба
- ✓ Помощь обманутым вкладчикам
- ✓ Списание долгов (банкротство)
- ✓ Возврат денег за некачественные услуги и товары

Социальные скидки

ЗВОНИТЕ!
8 (495) 101-41-21

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

ТЕПЛОХОДЫ «РОДНАЯ РУСЬ» И «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»

10.09.2023 – 24.09.2023 «РУССКИЙ СЕВЕР» от 86 599 р.
Москва – Углич – Кичи – Повенец – Соловки (3 дня) – Архангельск – Беломорск – Сосновец – Повенец (водопад Кивач) – Ярославль – Мышкин – Москва

22.09.2023 – 29.09.2023 «РЫЖАЯ КАЗАНОЧКА» от 26 799 р.
Москва (авто) – Ярославль – Н. Новгород – Чебоксары (Иошкар-Ола) – Казань – Городец – Чкаловск – Кострома – Калезин – Москва

24.09.2023 – 05.10.2023 «БЕЛОМОРСКИЙ ЭКСПРЕСС» от 53 999 р.
Москва – Горький – Вытегра – Соловецкий архипелаг – Архангельск – Сосновец – Повенец (Медвежьегорск) – Мышкин – Москва

02.10.2023 – 08.10.2023 «ОСЕНЬ – КРАСОТКА В ЛЮБУЮ ПОГОДУ» от 19 999 р.
Москва – Углич – Мышкин – Ярославль – Кострома – Тутаев – Рыбинск – Калезин – Тверь – Москва

06.10.2023 – 17.10.2023 «СОЛОВЕЦКИЙ АРХИПЕЛАГ» от 50 599 р.
Москва – Углич – Вытегра – Беломорск – Соловки (2 дня: ботанический сад, Секирная гора) – Сосновец – Повенец – Мышкин – Москва

18.10.2023 – 27.10.2023 «КАРЕЛЬСКИЙ ВЕРНИСАЖ» от 38 199 р.
Москва – Углич – Горький – Мандрог – Невская Дубровка – С.-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога – Вытегра – Калезин – Москва

КРУИЗЫ 2024 ГОДА. СКИДКА ДО 20%

01.05.2024 – 15.05.2024 «ЗДЕСЬ И БЕЛАЯ, И ВЯТКА, И ПЛАНЕТА АРКАИМ» от 93 299 р.
Москва – Горький – Н. Новгород – Свияжск – Елабуга (Мамалдыш) – автотур: Агидель – Уфа – Арзамас – Казань – Чебоксары (Иошкар-Ола) – Чкаловск – Ярославль – Москва (аванс 5 000)

26.07.2024 – 10.08.2024 «АРХАНГЕЛЬСК – МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ» от 104 399 р.
С.-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога – Кичи – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – о. Кий – г. Онега – Беломорск – Сосновец – Повенец (г. Воттоваара) – Петрозаводск (В. Кивач) – Москва (аванс 5 000)

со скидкой до 11% + АКЦИЯ «ОТЛИЧНАЯ ЦЕНА 2024», ТЕЛ.: 8 (495) 241-23-64
Действительно при наличии мест. Реклама

ПЕНСИОНЕРАМ!

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

ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ

«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком ренты*

Звоните:
(495) 626 45 55

*ООО "Жилсоцгарантия" ИНН 7701090069, ОГРН 1157746172220

– Что такой растерянный?
– Да вообще не знаю, как жить. Как строить своё будущее. Хотел вчера сходить к экстрасенсу, но что-то засомневался и передумал.
– И?..
– И сегодня пришло СМС: «Ну и зря».

– Мальчик, кого ты рисуешь?
– Инопланетянина!
– Но ведь никто не знает, как он выглядит!
– Вот теперь узнаете!

– Избаловали мы тебя, сынок, придёт-ся наказывать!
– Где справедливость? Избаловали вы, а меня наказывать!

ДОМАШНИЙ ПОВАР №5 / 2023

КУРОЧКА
В БУДНИ И ПРАЗДНИКИ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

Курица – один из немногих продуктов, который с одинаковым энтузиазмом рекомендуют диетологи, готовят хозяйки и едят домохозяйки. Курятина доступна по цене и легка в приготовлении, а самое главное – блюда из нее так разнообразны, что не могут приесться. Словом, суперпродукт, никак не меньше! Поэтому мы с огромным удовольствием представляем вам сборник рецептов именно с этим основным ингредиентом. В нем вы найдете:

- простые и сложные рецепты на основе куриного бульона,
- способы заготовки куриного бульона впрок,
- идеи блюд на каждый день – разнообразных и быстрых в приготовлении,
- рецепты из курицы для праздничного стола,
- советы по подбору специй и приправ для курицы,

• подсказки по сочетанию с другими продуктами и многое другое.

Уверены, что нам удастся вас приятно удивить! Готовьте блюда с душой, отличным настроением и «Домашним поваром»! Приятного аппетита!

Номер в продаже с 1 сентября!

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>



КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.20 Мультфильмы. (0+)
06.55 «Рики-Тики-Тави». Мультфильм. (6+)

VIBU TV1000
05.30 «ЗВЕЗДНЫЙ ПУТЬ». (16+)
07.30 «СТАРТРЕК: ВОЗМЕЗДИЕ». (12+)

VIBU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Пин-код». Мультсериал. (6+)

ДОМ КИНО
06.00 «Синдбад. Пираты семи штормов». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.20 «ОТЕЛЬ МУМБАИ: ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
06.50 «МАРАФОН». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ
00.55 «НАША RUSSIA. АЙЦА СУДЬБЫ». (16+)

РОДНОЕ КИНО
01.00, 02.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН
07.25 «ДВА БЕРЕГА НАДЕЖДЫ». (12+)

CINEMA
07.30 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)

red .RED
06.00, 17.20 Правила моей кухни. (16+)

РЕТРО
06.15 «ПАРУСА МОЕГО ДЕТСТВА». (12+)

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

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ».

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

ТВ 21
07.00 «АФРИКАНЕЦ». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.45, 10.20 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ». (16+)

ПОБЕДА
04.50 «Путь к Победе». (16+)

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

Ю
05.00, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
04.55 На пути к Великой Победе. (12+)

VIBU HISTORY
06.00 Древняя история Сибири. (12+)

ДОКТОР
06.00, 12.55, 18.20, 23.55 О самом главном. Полезные свойства киселя. (12+)

Усадьба
08.50 Органическое земледелие. (0+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.05, 06.30, 09.55, 10.25, 14.35, 15.00, 20.00, 20.30, 00.00, 00.30.

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

REN	TNT	ТВ-3	Че!	Матч!	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «ВИКТОР ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)</p> <p>05.00 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!»</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>10.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ВИКТОР ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)</p> <p>22.05 «Водить по-русски». (16+)</p> <p>23.30 «Знаете ли вы, что?»</p> <p>00.30 «ВО ВЛАСТИ СТИХИИ». (16+)</p>	<p>09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>17.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p> <p>21.00 «ПЕРВОКУРСНИЦЫ». (16+)</p> <p>22.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>23.00 «АФЕРА ГОЛЛИВУДСКИ». (18+)</p> <p>США, Великобритания, 2020 г. Комедия. В ролях: Роберт Де Ниро, Томми Ли Джонс, Зак Брафф. Голливуд, 1974 год. Последний фильм продюсера Макса Барбера «Монахини-убийцы» не собрал ни цента и получил разгромную критику, а сам он теперь должен мафии.</p> <p>01.10 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>02.50 «Студия «Союз». (16+)</p> <p>05.10 «Импровизация». (16+)</p>	<p>13.30 «Старец». (16+)</p> <p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>06.30 «МИСТЕР ОШИБКА». (16+)</p> <p>08.15 «Слепая». (16+)</p> <p>09.15 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.30 Гадалка. (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 «Старец». (16+)</p> <p>14.30 Герои. (16+)</p> <p>15.30 Гадалка. (16+)</p> <p>16.45 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)</p> <p>20.30 «БЫВШАЯ С ТОГО СВЕТА». (16+)</p> <p>США, Австралия, Великобритания, 2020 г.</p> <p>22.30 «ИМПЕРАТРИЦА КИ». (16+)</p> <p>23.45 «МИСТЕР ОШИБКА». (18+)</p> <p>01.30 Охотники за привидениями. (16+)</p> <p>03.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>06.30 Дорожные войны. (16+)</p> <p>07.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>10.00 «СОЛДАТЫ-6». (12+)</p> <p>17.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>20.00 Решала. (16+)</p> <p>Каждый день тысячи россиян становятся жертвами аферистов. О подобных преступлениях редко заявляют в полицию, а те, которые все-таки попадают в сводки, раскрыть почти невозможно. Но какой трудной ни была бы проблема - ее надо решать! Ведущий проекта Влад Чижов - блогер.</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.45 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)</p> <p>04.20 Невероятные истории. (16+)</p> <p>05.30 Дорожные войны 2.0. (16+)</p>	<p>13.40 «Есть тема!»</p> <p>06.00 15.25 «Звёзды без правил». (12+)</p> <p>06.30 «Наши иностранцы». (12+)</p> <p>07.00 10.10 15.00 Новости</p> <p>07.05 15.55 18.45 21.45 00.30 Все на Матч!</p> <p>10.15 15.05 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.35 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>11.35 Баскетбол. Чемпионат мира. Мужчины. 1/4 финала. Прямая трансляция</p> <p>13.40 «Есть тема!»</p> <p>16.25 Хоккей. МХК «Спартак» (Москва) - «Академия Михайлова» (Тульская обл.). OLIMPBET Чемпионат МХЛ. Прямая трансляция</p> <p>19.15 Хоккей. ЦСКА - «Металлург» (Магнитогорск). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция</p> <p>22.30 Дартс. Профессиональная лига</p>	<p>02.35 «КАРНАВАЛ». (16+)</p> <p>06.30 05.50 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.45 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.45 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.55 23.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.00 00.20 «Порча». (16+)</p> <p>13.05 01.15 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.40 01.40 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.15 02.10 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.50 «Кризисный центр». (16+)</p> <p>19.00 «ЯБЛОКО РАЗДОРА». (16+)</p> <p>Россия, 2023 г. Мелодрама. В ролях: Анастасия Тимушкова, Наталия Колодяжная. Яркая и жизнерадостная провинциалка Светлана встречает своего долгожданного принца...</p> <p>02.35 «КАРНАВАЛ». (16+)</p> <p>05.00 «6 кадров». (16+)</p>



ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

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

Важно знать: что делать в экстренной ситуации

Порядок действий в случае смерти человека

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

Индексация льгот с 1 февраля 2023 года



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

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

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

 **+7 499 100 6 100**

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

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
 <p>20.00 «ДЖУМАНДЖИ: ЗОВ ДЖУНГЛЕЙ». (16+)</p>	 <p>20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p>	 <p>18.30 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)</p>	 <p>04.20 Невероятные истории. (16+)</p>	 <p>07.05 Все на Матч!</p>	 <p>02.30 «СЕЗОН ДОЖДЕЙ». (16+)</p>
<p>05.00 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 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>20.00 «ДЖУМАНДЖИ: ЗОВ ДЖУНГЛЕЙ». (16+)</p> <p>США, 2017 г. Приключенческий боевик.</p> <p>22.15 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «ЭОН ФЛАКС». (16+)</p>	<p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>17.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p> <p>21.00 «ПЕРВОКУРСНИЦЫ». (16+)</p> <p>22.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>23.00 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ». (12+)</p> <p>Германия, США, 2000 г. Боевик. В ролях: Кэмерон Диас, Дрю Бэрримор, Люси Лью, Билл Мюррей, Сэм Рокуэлл.</p> <p>Три девушки - Натали Кук, Дилан Сандерс и Алекс Мандэй - поражают не только своей красотой. Они специально подготовлены для решения невыполнимых задач.</p> <p>01.00 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>02.40 «Студия «Союз». (16+)</p> <p>05.00 «Импровизация». (16+)</p>	<p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>06.30 «МИСТЕР ОШИБКА». (16+)</p> <p>08.15 «Слепая». (16+)</p> <p>09.15 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.30 Гадалка. (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 «Старец». (16+)</p> <p>14.30 Лучший друг человека. (16+)</p> <p>15.30 Гадалка. (16+)</p> <p>16.45 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)</p> <p>20.30 «МАХНЕМСЯ ТЕЛАМИ». (16+)</p> <p>Бельгия, Франция, 2020 г. Комедия.</p> <p>22.15 «ИМПЕРАТРИЦА КИ». (16+)</p> <p>23.30 «МИСТЕР ОШИБКА». (18+)</p> <p>01.30 «Нечисть». (12+)</p> <p>04.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>06.40 Дорожные войны. (16+)</p> <p>07.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>10.00 «СОЛДАТЫ-6». (12+)</p> <p>17.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>20.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>Ведущие проекта - журналист Виктория Разницына и адвокат Ольга Митрофанова. К ним можно обратиться с любой проблемой, требующей разрешения конфликтных ситуаций в личной жизни, в общении с близкими, помощи в разоблачении случаев обмана и выведении на чистую воду недобросовестных людей.</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.45 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)</p> <p>04.20 Невероятные истории. (16+)</p> <p>05.30 Дорожные войны 2.0. (16+)</p>	<p>06.00 «Звёзды без правил». (12+)</p> <p>06.30 Футбол. Мелбет-Первая Лига. Обзор тура. (6+)</p> <p>07.00 10.10 15.00 Новости</p> <p>07.05 18.45 21.45 00.30 Все на Матч!</p> <p>10.15 15.05 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.35 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>11.35 15.25 Баскетбол. Чемпионат мира. Мужчины. 1/4 финала. Прямая трансляция из Филиппин</p> <p>13.40 «Есть тема!»</p> <p>17.25 «Дуэль. Финал». (12+)</p> <p>19.15 Хоккей. «Торпедо» (Нижний Новгород) - СКА (Санкт-Петербург). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция</p> <p>22.30 Смешанные единоборства. Б. Туменов - Л. Палмер. АСА. (16+)</p> <p>01.25 География спорта. (12+)</p>	<p>06.30 05.45 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.35 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.35 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.45 23.10 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.50 00.15 «Порча». (16+)</p> <p>13.00 01.10 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.35 01.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.10 02.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.45 «Кризисный центр». (16+)</p> <p>19.00 «МОЙ ЛАСКОВЫЙ ВРАГ». (16+)</p> <p>Россия, 2023 г. Мелодрама. В ролях: Кристина Казинская, Евгения Вайс. Молодая девушка Анастасия работает экскурсоводом в Великом Новгороде.</p> <p>02.30 «СЕЗОН ДОЖДЕЙ». (16+)</p> <p>05.40 «6 кадров». (16+)</p>

ВЫСТАВКА БАД-ЕХРО – РАСКРЫВАЕМ ТАЙНЫ ДОЛГОЛЕТИЯ!

14-16 СЕНТЯБРЯ В МОСКВЕ ПРОЙДЕТ ЮБИЛЕЙНАЯ ВЫСТАВКА БАД И ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Какие БАД подходят для вашего возраста и состояния здоровья?
Совместимы ли БАД с другими лекарствами?
Как правильно подобрать и не нарваться на подделку?



Зачем приходить?

- 1 Узнать новые способы поддержания здоровья и красоты
- 2 Получить персональную консультацию
- 3 Найти конкретные решения для заботы о своем здоровье
- 4 Получить доступ к эксклюзивным акциям и спецпредложениям
- 5 Приобрести качественную продукцию

Ответы на эти вопросы вы получите на выставке-продаже **БАД-ЕХРО**, которая уже в 10-й раз объединит производителей, экспертов в области здоровья, а также активных и начинающих потребителей. Выставка представит разнообразные БАД и продукты здорового питания от 350 брендов. Вы сможете получить консультацию, продегустировать, подобрать продукцию именно для себя и приобрести ее по специальным ценам. На мероприятии будут проводиться мастер-классы, которые помогут расширить ваш кругозор и подсказать пути к здоровому образу жизни, а также пройдут розыгрыши с продукцией экспонентов. Приходите на **БАД-ЕХРО** и сделайте шаг к активной и радостной жизни на стороне здоровья!

Людмила, 54 года, Коломна
«Мне уже перевалило за 50, и моя забота о здоровье стала на первое место. На выставке **БАД-ЕХРО** я нашла не только ответы на свои вопросы, но и вдохновение начать новый этап жизни».

Вера, 61 год, Москва
«Мысли о том, что БАД – это просто пустая оболочка, долго мешали мне решиться на их покупку. На **БАД-ЕХРО** я встретила людей, которые доказали мне обратное. Эти позитивные изменения – реальность!»

Светлана, 68 лет, Подольск
«БАД казались мне дорогим удовольствием, но благодаря выставке я нашла доступные варианты и поняла, что инвестировать в свое здоровье – это лучшее решение. Очень рада, что решилась посетить!»

Елена, 55 лет, Ступино
«Я давно погрузилась в вопросы употребления витаминных комплексов, добавок. И употребляла их бессистемно, по принципу – чем больше, тем лучше. Узнала о выставке, пришла, и тут специалист-нутрициолог мне рассказал и доказал, что при моих заболеваниях надо принимать определенную продукцию. Благодаря выставке я убедилась, что ко всему нужно подходить с умом и тогда результат не заставит себя ждать».

Сергей, 53 года, Реутов
«Скептически относился к БАД, но решил дать шанс. Здесь я нашел не только качественную продукцию, но и разъяснения от специалистов, какие добавки подходят именно мне. Очень доволен, что посетил».

Таисия, 59 лет, Рязань
«В моем возрасте каждая мелочь важна, но я всегда боялась неизвестного. Выставка **БАД-ЕХРО** стала для меня настоящим источником знаний. Теперь я понимаю, как правильно выбирать БАД и что они действительно могут помочь».

Мария, 42 года, Москва
«На выставке **БАД-ЕХРО** я не только получила полезную информацию, но и почувствовала общее вдохновение заботиться о своем здоровье. Теперь я уверенно делаю свой выбор!»

Ирина, 56 лет, Зеленоград
«На выставке я поучаствовала в розыгрыше не особо надеясь на победу. Но когда мое имя было названо, я была так взволнована! Теперь у меня есть возможность попробовать новые продукты и заботиться о своем здоровье».

18+ Реклама БАД ОГРН 1027704003975



EVENT-ХОЛЛ «ИнфоПространство»
м. Кропоткинская, 1-й Зачатьевский пер., 4
+7 (495) 690 72 41

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БЕСПЛАТНОГО БИЛЕТА НА ВЫСТАВКУ
НУЖНО ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ НА САЙТЕ **ВАА-ЕХРО.RU**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.10 Мультфильмы. (0+)
06.50 «НЕПОДДАЮЩИЕСЯ». (12+)
08.20 «ЗИГЗАГ УДАЧИ». (12+)
09.50 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (12+)
11.25 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (12+)
12.55 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (12+)
14.25 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (12+)
15.50 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (12+)
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-8». (16+)
20.00 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (12+)
22.55 «ИНТЕРДЕВОЧКА». (16+)
01.35 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ». (16+)
03.00 «ТАБОР УХОДИТ В НЕБО». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+
01.25 «ОТЕЛЬ МУМБАИ: ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (18+)
03.20 «СЕРДЦА И КОСТИ». (16+)
Драма, Австралия, 2019 г.
05.10 «СВЯТАЯ ДЖУДИ». (16+)
06.55 «КРОВЬЮ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ». (16+)
08.55 «ПОСВЯЩЕННЫЙ». (12+)
10.30 «БОЛЬШАЯ СВАДЬБА». (16+)
11.55 «СТАРЫЙ ГЕНРИ». (16+)
13.30 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (16+)
15.20 «РОМОВЫЙ ДНЕВНИК». (16+)
17.15 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)
18.45 «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ». (12+)
20.30 «КУЖЕ СКУЧАЮ ПО ТЕБЕ». (16+)
22.20 «СПАСИБО ЗА ОБМЕН». (16+)

РУССКИЙ РОМАН
07.20 «ВОСПИТАНИЕ И ВЫГУЛ СОБАК И МУЖЧИН». (12+)
09.10 «ВТОРЖЕНИЕ». (12+)
10.55 «ЕЕ СЕКРЕТ». (12+)
14.20 «ТРИ ИСТОРИИ ЛЮБВИ». (12+)
18.00 «НАВАЖДЕНИЕ». (12+)
2016 г. В ролях: Марина Петренко, Денис Васильев, Наталья Самбуурская, Игорь Миркурбанов
21.45 «МАРУСЯ». (12+)
2018 г. В ролях: Анна Большова, Юрий Батурин, Вероника Плашкевич, Максим Кречетов, Денис Паршин, Вероника Волоха
23.25 «МАРУСЯ. ТРУДНЫЕ ВЗРОСЛЫЕ». (12+)
01.10 «ВОСПИТАНИЕ И ВЫГУЛ СОБАК И МУЖЧИН». (12+)
02.50 «ВТОРЖЕНИЕ». (12+)
04.25 «СЖИГАЯ МОСТЫ». (12+)

СУББОТА! СУББОТА!
05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
17.00, 18.00, 19.10, 20.20, 21.20 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)
22.30 Богиня. (16+)
23.40 Суббота News 2023. (16+)
23.50 Моя жена рулит. (16+)
01.00 Кулинарные детективы. (16+)
02.10, 02.50, 03.40 «ВО ИМЯ ЛЮБВИ». (16+)
Сериал. Мелодрама, Бразилия, 1997-1998 гг. В ролях: Реджина Дуарте, Антонио Фагундес, Фабио Ассунсон, Вивиан Пажмантер, Каролина Дикманн
04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
05.15 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. ЛИСЬЯ НОРА». (16+)
08.45, 10.10 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. УДАРНАЯ ВОЛНА». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 02.35 Новости
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.40 Мировое соглашение. (16+)
18.50 Игра в кино. (16+)
21.40 Назад в будущее. (16+)
22.30 Всемирные игры разума. (16+)
23.05 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (16+)
00.45 Рожденные в СССР. Никита Хрущев. (16+)
01.15 «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ». (16+)
03.05 Мультфильмы. (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ
365 ДНЕЙ ТВ
05.55 Нюрнберг. Кровавые деньги. Суд над промышленниками. (12+)
06.40 Пешком по Москве. (6+)
06.55 Люди Гитлера. (16+)
07.50 Обыкновенная история. (6+)
08.00 Сквозь времена. (12+)
08.35, 20.50 Книжные аллеи. (12+)
09.00 Прошай, немытая Россия. (12+)
09.45 В поисках утраченного искусства. (12+)
10.10 Из истории советского периода. (6+)
10.35 Народный фронт Победы. (12+)
11.05 Чудеса. Путешествие по Италии. (12+)
12.00 Секреты истории. (12+)
13.55, 14.20 Морской узел. (12+)
14.50, 21.45 На пути к Великой Победе. (12+)
15.15 Непокорённые. (12+)
16.00 Архивы истории. (12+)
16.10, 16.40 Петергоф - жемчужина России. (6+)
17.05 Историограф. (12+)
17.50 Семь дней истории. (12+)
18.00 Скорбное эхо блокады. Лев Раков. (12+)
18.55 Кремль. Эпоха царей. (12+)
20.00 Историада. (12+)
21.20 Личность в истории. (12+)
22.15 История одной фотографии. (6+)
22.30 Самое главное в жизни. (12+)
23.15 Франц Лефорт: танцующий адмирал. (12+)

УСАДЬБА
08.25 Вершки-корешки. (12+)
09.40 Фитоаптека. (12+)
09.10, 12.15 Домашние заготовки. (12+)
09.25 ... И компот! (12+)
09.40 История одной культуры. (12+)
10.10 Старые дачи. (12+)
10.40 Пустите строителей в дом. (12+)
11.30 Квас. (12+)
11.45, 19.00 Огород с Блокиным-Мечталыным. (12+)
12.30 Соленья-варенья-маринады. (12+)
12.45 Сад своими руками. (12+)
13.15 Частный сектор. (12+)
13.45 Дело в отделе. (12+)
14.15 Полное лукошко. (12+)
14.30 Осенние работы с Мариной Рыкавиной. (12+)
14.50, 18.00, 23.30 Дачные радости. (12+)
15.15, 21.30 Урожай на столе. (12+)
15.45 Огород круглый год. (12+)
16.15, 22.30 Цветик-семцветик. (12+)
16.30, 22.45 Фитокосметика. (12+)
16.45 Стройплощадка. (12+)
17.20, 23.55 Идите в баню. (12+)
17.35, 00.10 50 оттенков желе. (12+)
17.45 Букварь дачника. (12+)
18.30, 00.20 Варенье. (12+)
18.45, 00.35 Кисельные берега. (12+)
19.30 Садовый доктор. (12+)
19.45 ЛучкииПучки. (12+)
20.00, 23.00 Дом с нуля. (12+)
20.30 Кашеварим. (12+)
20.45 Правила огородника. (12+)
21.00 Органическое земледелие. (0+)
22.00 Идеальный сад. (12+)

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА
06.00 Дартс. Профессиональная лига. Про Тур 6. Трансляция из Москвы. (0+)
08.10, 10.00, 13.00, 15.55 Новостные
08.15, 16.25 «Что по спорту? Вологда». (12+)
08.45 «Спортивный интерес». (12+)
09.15, 02.25 «Одержимые. Дмитрий Саутин». (12+)
09.40, 21.10 «Мы знаем, что они делали этим летом». (12+)
10.05 Лёгкая атлетика. «Королева российского спорта». Трансляция из Екатеринбурга. (0+)
12.30 «Магия большого спорта». (12+)
13.05 Специальный репортаж. (12+)
13.25 Спортивная гимнастика. Кубок России. Финалы в отдельных видах. Трансляция из Сочи. (6+)
15.35 «Лица страны. Егор Мехонцев». (12+)
16.00, 21.25 «Большой хоккей». (12+)
16.55 Автоспорт. Ралли-кросс. Чемпионат России. Трансляция из Казани. (0+)
17.50 Летний биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Спринт. Мужчины. Трансляция из Сочи. (0+)
19.35 Летний биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Спринт. Женщины. Трансляция из Сочи. (0+)
21.50 «Спортивный интерес». (12+)
22.20 Специальный репортаж. (12+)
22.40 «Есть тема!» (16+)
23.55 Автоспорт. Ралли-кросс. Чемпионат России. Трансляция из Казани. (0+)
00.50 Хоккей на траве. Кубок наций. Финал. Трансляция из Казани. (6+)
02.50 «Здоровый образ. Регионы». (12+)
03.20 Конный спорт. Скачки. «Сады Придонья» Большой Всероссийский приз (ДЕРБИ). (0+)
05.30 «Магия большого спорта». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Лайкер. (16+)
06.00 Муз'атив. (16+)
06.40 PRO-новости. (16+)
07.00 Лайкер. (16+)
07.35 Топ чарт. (16+)
08.00 Лайкер. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Новое радио чарт. (16+)
10.00 Плейлист. Осень. (16+)
11.00 Битва фанклубов. (16+)
12.00 Плейлист по кайфу. (16+)
12.30 Хиты по-русски. (16+)
14.00 WEB чарт. (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Юмор FM чарт. (16+)
17.00 Лайкер. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
19.20 Хит-Сторис. На-На «Фанина». (16+)
20.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)
22.00 Чёс на износ: ужасы гостальной жизни. (16+)
23.00 PRO-новости. (16+)
23.20 Рок-н-стоп. (16+)
00.20 Хиты по-русски. (18+)
01.30 Лайкер. (16+)
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ
06.00, 14.30 «Смешарики». (0+)
06.30, 11.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
08.00, 13.00, 19.00 «Барбоскины». (0+)
08.25, 13.25, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Морики Дорики». (0+)
09.15 «Сказочный патруль». (0+)
10.00, 14.00, 17.20 «Фиксики. Новенькие». (0+)
10.30, 20.00 «Кошечки-собачки». (0+)
11.00 «Лео и Тиг». (0+)
15.00 «Мотофайтеры». (6+)
15.25 «Простоквашино». (0+)
17.00 «Друзья на все времена. «Баранкин, будь человеком!» (0+)
18.00 «Буба». (6+)
18.30 «Лунтик». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.00 «Смешарики. Пин-код». (0+)
21.30 «Спина к спине». (0+)
22.00 «СУПЕР 10». (6+)
22.25 «Фиксики. Дай пять! Оригами». (0+)
23.00 «Ник-изобретатель». (0+)
05.00, 12.00 «Мир за минутку». (0+)
05.05 «Фри и Картошка». (0+)
06.00 «Тима и Тома». (0+)
07.00 «Чик-зарядка». (0+)
07.05, 18.35 О! Музыка! (0+)
07.30, 19.00 «Три кота». (0+)
10.00 «Суперкрылья. Мировые защитники». (0+)
10.25 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)
11.50 «Динозавры». (0+)
11.55 «Ответы от кометы». (0+)
12.05, 23.45 «Малыши дикой природы». (0+)
12.10, 00.40 «Смешарики». (0+)
14.00 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
16.00 «ТриО!» (0+)
16.20 «С добрым утром, Мартин!» (0+)
18.30 «Доктор Малышкина». (0+)
21.30 «Царевны». (0+)
23.30 «Дракошия. Обучалочки». (0+)
23.35 «Звёздная логика». (0+)
23.40 «Мой музей». (0+)
23.50 «Оранжевая корова». (0+)
02.30 «Команда Флоры». (0+)
03.30 «Фиксики». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 12.35, 18.00 «Фиксики». (6+)
06.30, 12.00, 18.30, 00.00 «Панда и Крош». (0+)
07.00, 13.00, 19.00 «Смешарики». (6+)
07.30, 19.30 «Ювик с планеты Ю». (12+)
07.40, 13.30, 19.40 «Тру и Радужное королевство». (6+)
08.25, 15.55, 20.25 «Октонавты». (0+)
08.45, 16.15, 20.45 «Олли: Веселый грузовичок». (0+)
08.55, 16.25, 20.55 «Металионы». (6+)
09.30, 17.00, 21.30 «Команда Флоры». (6+)
09.50, 17.20, 21.50 «Диносити». (0+)
10.00, 17.30 «Роботы-поезда». (6+)
10.30, 22.30 «Карлик Нос». (12+)
11.50, 15.45, 23.50 «Енотки». (0+)
14.10 «Спина к спине». (6+)
14.25 «Большое путешествие. Специальная доставка». (6+)
22.00 «Бабушкины сказки». (12+)
22.10 «Granny's Fairytales». (12+)

СОЛНЦЕ

05.00 «Маша и Медведь». (0+)
07.00 «Ералаш». (6+)
08.15 «Буба». (0+)
09.00 «Египтус». (6+)
10.20 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
11.00 «Фиксики». (0+)
12.30 «Простоквашино». (0+)
14.30 «Ералаш». (6+)
15.25 «КВН. Дети. Новый сезон». (6+)
Второй сезон комедийного шоу, в котором талантливые дети играют во взрослую игру, пораждает как детей, так и их родителей. Новые ведущие, новые юрты и еще более талантливые ребята!
16.30 «МАНЮНЯ». (6+)
17.20 «Фиксики. Новенькие». (0+)
18.25 «Простоквашино». (0+)
19.35 «РОДИТЕЛИ». (12+)
20.25 «РОДИТЕЛИ. ТАК И ЖИВЕМ». (12+)
22.30 «ФИТНЕС». (16+)
00.05 «СЕМЕЙНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ». (16+)
01.45 «Ералаш» (субтитры). (6+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
05.35 Апостолы. Филипп и Варфоломей. (0+)
06.05 «ЖИЛА-БЫЛА ДЕВУЧКА». (0+)
07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30 Византия. Жизнь после смерти. 21 серия. (0+)
11.20 В поисках Бога. (6+)
11.55, 23.40 Александрова дорога. (6+)
12.30 Профессор Осипов. (0+)
13.05, 22.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
13.40, 14.05, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00 Апостолы. Филипп и Варфоломей. (0+)
15.35, 16.55, 18.10 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ». 3-5 серии. (16+)
19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
21.30 Лики Богородицы. Владимирская икона Божией Матери. (0+)
22.50, 02.35 Византия. Жизнь после смерти. Третий Рим. 22 серия. (0+)
00.10 День Патриарха. (0+)
00.25 Война и мир Александра I. Фильм 2. Наполеон против России. Изгнание. (0+)
01.35 «Свое» с Андреем Даниленко. (6+)
02.05 Святой среди пиратов. (0+)
03.15 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

7 сентября
Седмица 14-я по Пятидесятнице. Глас 4.
Перенесение мощей ап. Варфоломея.



Ап. от 70 Тита, еп. Критского. Свт. Мины, патриарха Константинопольского. Свт. Варсиса и Евлогия, епископов Едесских, и Протогена, исп. Каррийского, еп. Прмч. Моисея. Сщмч. Владимира пресвитера.

Поста нет.

«Для сохранения мира душевного также всячески должно избегать осуждения других. Неосуждением и молчанием сохраняется мир душевный. Когда в таком устроении бывает человек, то получает Божественные откровения».
Прп. Серафим Саровский

НА ДОСУГЕ
Иллюстрация с погодными значками и девушкой, думающей о погоде.

Найди 10 отличий
Погода и настроение

За окном дождик собирается? А как узнать, какая погода сегодня на душе? Например, просто облачно или облачно-дождливо? Или облачно с солнечными просветами? Всё зависит от настроения.

Ответы: облачно-дождливо; ясно; пасмурно; солнечно; ветрено; туманно; морозно; жарко; прохладно; дождливо; снегопадно; грозово; штормово.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ
ГИДРОЛАТ
ВАРЕНЬЕ ИЗ ШИШЕК
ХИДЖАМА
«ГРЯЗНЫЕ» ЛОКТИ
ДОМАШНЯЯ ПАСТИЛА
«МРАМОРНАЯ КОЖА»
ЧТО ТАКОЕ ЛИВЕДО И ЧЕМ ОНО ОПАСНО

Дорогие читатели, ну что, готовы ворваться в осень с хорошим настроением и полными бодрости и сил? Как не уверены в себе? Есть же «Секреты здоровья» – журнал, который точно поможет чувствовать себя на высоте. В свежем номере для вас:

- ✔ врач расскажет о таком синдроме, как ливедо – «мраморная кожа» – и поможет выяснить, симптомом каких заболеваний он является;
- ✔ поведаем о синдроме «грязных локтей» и причинах неэстетичной пигментации;
- ✔ разберем пользу процедуры, приобретающей все большую популярность – хиджама, а заодно расскажем, что же это такое.

А еще вам совершенно точно придется по вкусу статья о домашней пастиле – лакомстве, богатом пользой и простейшем в при-

готовлении. На составляющие разберем варенье из сосновых шишек и попробуем найти в нем ценные ингредиенты для нашего здоровья. Прокачаем мозг с помощью новых увлекательных заданий на логику и память, поделимся рецептами народной медицины из ваших писем.

НЕ ПРОПУСТИТЕ, НОВЫЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 1 СЕНТЯБРЯ!
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



16+ Реклама

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>СОЛЬ</p> <p>00.05 Соль. (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 18.00 «Главные тайны мира». (16+)</p> <p>20.00 «ВИКИНГИ ПРОТИВ ПРИШЕЛЬЦЕВ». (16+)</p> <p>22.10 «ЛЕГИОН». (16+)</p> <p>00.05 Соль. (16+)</p> <p>01.50 «ДАЛЬНИЙ КОСМОС». (16+)</p>	<p>23.00 «Галустян плюс». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>15.35 «ХОЛОП». (12+)</p> <p>Россия, 2019 г. Комедийная мелодрама. В ролях: Милош Бикович, Александра Бортич. Мажор Гриша умудрился достать всех, включая собственного папу-олигарха. В конце концов терпение у родителя лопнуло...</p> <p>17.50 «БЕСПРИНЦИПНЫЕ В ДЕРЕВНЕ». (16+)</p> <p>Россия, 2023 г. Комедия. В ролях: Павел Деревянко, Оксана Акиньшина. Отставному генералу Хадякову стукнуло 60 лет, и он решает отпраздновать юбилей в настоящей русской деревне...</p> <p>20.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>23.00 «Галустян плюс». (16+)</p> <p>01.00 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>02.40 «Студия «Союз». (16+)</p> <p>05.00 «Импровизация». (16+)</p>	<p>18.30 Экстра такси. (16+)</p> <p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «МИСТЕР ОШИБКА». (16+)</p> <p>08.00 «Слепая». (16+)</p> <p>09.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.15 Секреты здоровья. (16+)</p> <p>09.30 Гадалка. (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 «Старец». (16+)</p> <p>14.30 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>15.30 Гадалка. (16+)</p> <p>16.45 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 Экстра такси. (16+)</p> <p>19.00 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)</p> <p>23.15 «МИСТЕР ОШИБКА». (18+)</p> <p>01.00 «ПОСТ МОРТЕМ». (16+)</p> <p>Венгрия, 2020 г. Ужасы.</p> <p>02.45 Мистические истории. (16+)</p> <p>03.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>10.00 «СОЛДАТЫ-7». (12+)</p> <p>06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>06.40 Дорожные войны. (16+)</p> <p>07.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>10.00 «СОЛДАТЫ-7». (12+)</p> <p>17.00 Утилизатор. (16+)</p> <p>Ржавые банки на колесах захламляют городские дворы, а упрямые автовладельцы заламывают цены на старые авто. Команда «Утилизатора» поможет навести порядок на улицах городов России и безжалостно уничтожит ненужное железо! Все, что нужно владельцу авто, - высокая автоэрудияция.</p> <p>19.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.45 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)</p> <p>04.20 Невероятные истории. (16+)</p> <p>05.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p>	<p>15.05 Лица страны. (12+)</p> <p>06.00 «Звёзды без правил». (12+)</p> <p>06.30 «Третий тайм». (12+)</p> <p>07.00 10.10 15.00 18.00 03.30 Новости</p> <p>07.05 15.25 18.05 21.00 23.45 Все на Матч!</p> <p>10.15 «Небесная грация». (0+)</p> <p>10.35 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Отборочный турнир. (6+)</p> <p>11.35 Баскетбол. Чемпионат мира. Мужчины. 1/2 финала «Есть тема!»</p> <p>13.40 «Есть тема!»</p> <p>15.05 Лица страны. (12+)</p> <p>15.55 Футбол. Узбекистан - Россия. Товарищеский матч. Молодёжные сборные</p> <p>18.50 Футбол. Грузия - Испания. Чемпионат Европы-2024. Отборочный турнир</p> <p>21.35 Футбол. Словакия - Португалия. Чемпионат Европы-2024. Отборочный турнир</p> <p>00.55 Автоспорт. (6+)</p>	<p>07.35 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>06.30 05.45 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.35 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.35 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.45 23.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.50 00.20 «Порча». (16+)</p> <p>13.00 01.15 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.35 01.40 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.10 02.10 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.45 «Кризисный центр». (16+)</p> <p>19.00 «БЕЗ ПРАВА НА ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p>Россия, 2023 г. Мелодрама. В ролях: Александра Бурьянова, Максим Радугин, Алексей Вакулов. Две молодые женщины Катя и Ира одновременно поступают в роддом. Ира умирает при родах...</p> <p>02.35 «СКОЛЬКО ЖИВЁТ ЛЮБОВЬ». (16+)</p>

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 4 ПО 10 СЕНТЯБРЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 4 ПО 10 СЕНТЯБРЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Трудолюбивые Овны могут получить множество бонусов к своим доходам, они смогут открыть новые двери в карьере. Не упустите эту возможность сделать свою жизнь ярче и интереснее. Хороший период для тех, кто готов терпеливо шагать к цели и работать над перспективами.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Эта неделя принесет Львам уверенность в своих силах и расставит ближайшие приоритеты. Вы сможете определиться: чего на самом деле желаете, а от чего вам давно следует отказаться. Но необходимо собраться с силами и заставить себя хорошо поработать.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Звезды предостерегают Стрельцов: не следует брать на себя больше, чем положено. На пути к цели можете столкнуться с рядом трудностей и препятствий. Что касается свободного времени, его лучше провести в компании единомышленников.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Звезды предупреждают Водолеев о нестабильности в личных отношениях. Не давайте партнеру оснований считать, что вы пренебрегаете отношениями или относитесь к ним легкомысленно. Цените чувства и уважайте мнение любимого человека. Больше позитива и больше романтики.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Успех ждет Тельцов, которые готовы прислушиваться к чужому мнению, но не желают довериться каждому. Держите руку на пульсе событий. На работе проявите уважение к коллегам. Проявите внимательность и заинтересованность к творческим порывам ваших родных и друзей.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
У Дев успешный период – чем бы вы ни занимались, будь это профессиональная деятельность, решение бытовых проблем или любовных, везде вас ждет успех. Выходные проведите в большой шумной компании друзей, сходите в кино, кафе, на концерт – главное, чтобы с пользой.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Близнецам стоит посмотреть на свои проблемы с другой стороны. Возможно, они окажутся не только менее значительными, но и надуманными. Для отдыха предпочтительно расслабление, лучше всего вдали от городской суеты. По возможности возьмите с собой семью.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Весы будут переполнены идеями и задумками. Азарта, жизненной энергии хватит на то, чтобы убедить окружающих в своей правоте. Заводите новые деловые знакомства, укрепляйте свой авторитет. В выходные отдохните с семьей, больше общайтесь, проявляйте заботу.

РАК (22.06 – 22.07)
Звезды советуют Ракам не перенапрягаться. Вам нужен отдых и положительные эмоции. Выбирайте занятие себе по душе – посмотрите новый фильм, сходите в театр. Это поможет вам зарядиться энергией для новых свершений. Не пренебрегайте советами любимого человека.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Неделя у Скорпионов будет богата на эмоции. Возможна чрезмерная суета, которая отнимет у вас много времени. Из-за этого вы будете очень раздражительны. На работе постарайтесь воздержаться от проявления эмоций и бойтесь переоценки своих возможностей.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Окружающие стараются не спорить с Козерогами, поскольку понимают, что это бессмысленно. В тех вопросах, где вы не эксперт, могут возникнуть разногласия. Проявите учтивость и старайтесь не обострять ситуацию чрезмерной настойчивостью.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Рыбы могут подолгу помнить обиды и лелеять свои раны. Переступайте через отрицательные впечатления, но помните важные уроки жизни. Это сделает вас значительно сильнее, успешнее и добрее, а также наполнит жизнь новыми позитивными впечатлениями.

ЗАМУЧИЛИ ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ И НЕДЕРЖАНИЕ? ВЫХОД ЕСТЬ!

УРОСТИМОЛ — ПОМОЖЕТ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ФУНКЦИИ РЕПРОДУКТИВНОЙ, МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ ЭНДОКРИННОЙ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И НЕРВНОЙ СИСТЕМ, ПОДДЕРЖИТ ИММУНИТЕТ.

Частое мочеиспускание вызывают следующие заболевания мочеполовой системы:

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

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

УРОСТИМОЛ — ПОМОЖЕТ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ФУНКЦИИ РЕПРОДУКТИВНОЙ, МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ ЭНДОКРИННОЙ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И НЕРВНОЙ СИСТЕМ, ПОДДЕРЖИТ ИММУНИТЕТ.

УРОСТИМОЛ – ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

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

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>18.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>05.00 04.45 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.00 Самая полезная программа. (16+)</p> <p>11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>15.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>17.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>18.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>19.00 «ГЛАВНЫЙ ГЕРОЙ». (16+) США - Канада, 2021 г. Приключенческий боевик. В ролях: Райан Рейнольдс, Джоди Комер, Лил Рел Ховерли, Джо Кири, Уткарш Амбудар, Тайка Вайтити.</p> <p>21.10 «ЛЮДИ ИКС». (16+)</p> <p>23.10 «ЛЮДИ ИКС-2». (12+)</p> <p>01.50 «ЭОН ФЛАКС». (16+)</p> <p>03.20 «ЛЕГИОН». (16+)</p>	<p>11.00 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>07.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>11.00 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>17.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+) В каждом выпуске участники будут проходить испытания, а члены жюри, зрители и сами экстрасенсы определяют тех, кто сделал это лучше, а кому стоит продолжить практиковать свои умения.</p> <p>21.00 «Конфетка». (16+) Шоу «Конфетка» соберёт непрофессиональных музыкантов и поможет их шедеврам по-настоящему зазвучать.</p> <p>23.00 «Женский стендап». (16+)</p> <p>00.00 «Такое кино!» (16+)</p> <p>00.35 «Выжить в Дубае». (16+)</p> <p>02.20 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>04.00 «Студия «Союз». (16+)</p> <p>05.30 «Импровизация». (16+)</p>	<p>02.45 Мистические истории. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>07.45 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ». (12+)</p> <p>09.30 Вкусно с Ляйсан. (16+)</p> <p>10.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>11.00 «ВЕЧНОСТЬ МЕЖДУ НАМИ». (12+)</p> <p>13.00 «ДЕВУШКА-НЕВИДИМКА». (16+)</p> <p>15.00 «МАЖОР». (16+)</p> <p>17.00 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+) У Паши пропал брат Михаил, уехавший на заработки в Москву. Ивановы выясняют, что мужчину убили, но Дарине в видео почему-то приходит чужая могила и женщина с цветами. Но как это связано со смертью Михаила? Ивановым предстоит выйти на след убийцы...</p> <p>21.00 «СНЕГОУБОРЩИК». (16+)</p> <p>23.15 «ПАССАЖИР». (16+)</p> <p>01.15 «ИЧЧИ». (16+)</p> <p>02.45 Мистические истории. (16+)</p> <p>03.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>23.30 Большой кэш. (16+)</p> <p>06.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>06.20 Улётное видео. (16+)</p> <p>08.30 «СОЛДАТЫ-6». (12+)</p> <p>20.30 «+100500». (16+) самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для ЧЕ. Зачем волшебник гоняет на самокате, а Дарт Вейдер играет на волынке? Почему с потолков падают коты, а чайки едят слабительное?...</p> <p>23.30 Большой кэш. (16+) Новое шоу о решительных и смелых. Две команды из трех человек борются за крупный денежный приз. Каждому из участников придется испытать себя на прочность...</p> <p>00.30 «+100500». (18+)</p> <p>03.00 За гранью реального. (16+)</p> <p>04.30 Улётное видео. (16+)</p>	<p>10.15 Мультфильм. (0+)</p> <p>06.00 Автоспорт. (6+)</p> <p>06.30 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>07.00 10.10 14.55 18.00 03.30 Новости</p> <p>07.05 13.05 15.00 18.05 21.00 23.45 Все на Матч!</p> <p>10.15 Мультфильм. (0+)</p> <p>10.35 Летний биатлон. Гонка преследования. Мужчины</p> <p>12.00 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. «Moscow Raceway». GT4</p> <p>13.35 Летний биатлон. Гонка преследования. Женщины</p> <p>15.50 Футбол. Азербайджан - Бельгия. Чемпионат Европы-2024. Отборочный турнир</p> <p>18.50 Футбол. Андорра - Белоруссия. Чемпионат Европы-2024. Отборочный турнир</p> <p>21.35 Футбол. Северная Македония - Италия. Чемпионат Европы-2024. Отборочный турнир</p>	<p>08.30 Пять ужинов. (16+)</p> <p>06.30 06.15 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.50 04.45 «НЕ МОГУ СКАЗАТЬ «ПРОЩАЙ»». (16+)</p> <p>08.30 Пять ужинов. (16+)</p> <p>08.45 00.45 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+) Россия, 2014 г. Криминальная мелодрама. В ролях: Елена Аросьева, Кирилл Сафонов. В маленьком южном городке, где жила Вика, все девушки мечтали об одном - встретить успешного мужчину...</p> <p>19.00 «ЯРКОЕ ПЛАМЯ». (16+) Турция, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Демет Эвгар, Дилан Чичек Дениз. История трёх женщин - Джемре, Руи и Чичек, жизнь которых навсегда изменил страшный пожар, возникший во время светского приёма.</p> <p>22.35 Скажи, подруга. (16+)</p> <p>22.50 «ЧЕТЫРЕ КРИЗИСА ЛЮБВИ». (16+)</p>

ДОМАШНИЙ ПОВАР СВ №3 / 2023

100 ВКУСНЫХ РЕЦЕПТОВ

ЗАГОТОВОК ВПРΟΚ



ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✓ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✓ Все блюда можно приготовить из **доступных продуктов**, купленных в обычном магазине

- ✓ Каждый рецепт **имеет информацию** о калорийности, количестве персон и времени приготовления блюда
- ✓ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 1 СЕНТЯБРЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

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

Реклама. 12+

Нам 18 лет

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

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

ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

ИМПЛАНТАЦИЯ ПОД «КЛЮЧ»

ИМПЛАНТ OSSTEM + ЦИРКОНИЕВАЯ КОРОНКА

ТОЛЬКО ДО 30.09.2023!!! **34 000 р.**

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

*АКЦИЯ ДО 30.09.2023. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!
Скидки действуют при оплате наличными!

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

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

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

Table with columns: РУССКИЙ РОМАН, CINEMA, red .RED, РЕТРО. Contains program listings for Russian novels, cinema, and retro content.

Table with columns: СУББОТА!, СУББОТА!, ФЕНИКС ПЛЮС КИНО, CTC LOVE, ТВ 21. Contains program listings for Saturday shows and various channels.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю. Contains program listings for world news, history, and Friday shows.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

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

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

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>05.00 23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Самая народная программа». (16+)</p> <p>09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>10.30 «Наука и техника». (16+)</p> <p>11.30 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>12.45 «КРУТЫЕ МЕРЫ». (16+)</p> <p>14.30 «ПТИЦА В КЛЕТКЕ. ЗАРАЖЕНИЕ». (16+)</p> <p>16.15 «ПРИЗРАК В ДОСПЕХАХ». (16+)</p> <p>18.15 «ЖИВОЕ». (16+)</p> <p>США, 2017 г. Фантастический триллер. В ролях: Джейк Джилленхол, Ребекка Фергюсон, Райан Рейнольдс, Хироюки Санада, Эрион Бакаре.</p> <p>20.15 «МАРСИАНИН». (16+)</p> <p>23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)</p>	<p>07.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>10.00 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>19.00 «Выжить в Дубае». (16+)</p> <p>Премьера! Новое масштабное реалити канала TNT. Ради победы и приза в 10 миллионов рублей двум командам - звездной и народной, - придется пройти все испытания, которые только может готовить пустыня.</p> <p>21.00 «Шоу Воли». (16+)</p> <p>Премьера! Впервые за 25 лет TNT запускает собственное авторское юмористическое шоу, которое будет выходить воскресными вечерами.</p> <p>22.00 «Женский стендап». (16+)</p> <p>00.00 «ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p>01.50 «Я тебе не верю». (16+)</p> <p>03.30 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>05.05 «Студия «Союз». (16+)</p> <p>06.40 «Импровизация». (16+)</p>	<p>09.30 СуперЖенщина. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>07.00 Женский журнал ТВ-3. (16+)</p> <p>08.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.15 Секреты здоровья. (16+)</p> <p>09.30 СуперЖенщина. (16+)</p> <p>10.00 Чудо. (12+)</p> <p>11.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)</p> <p>11.30 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)</p> <p>15.30 Экстра такси. (16+)</p> <p>16.00 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)</p> <p>Дмитрий Ефремов - следователь-оперативник, разрабатывает поимку крупного бандита по фамилии Царев...</p> <p>20.15 «БОЛЬШАЯ ИГРА». (16+)</p> <p>22.00 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+)</p> <p>00.15 «ОСОБО ОПАСНА». (16+)</p> <p>02.00 Мистические истории. (16+)</p> <p>03.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>01.20 iТопчик. (16+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>08.30 «СОЛДАТЫ-7». (12+)</p> <p>20.30 «+100500». (16+)</p> <p>00.30 Большой кэш. (16+)</p> <p>Новое шоу о решительных и смелых. Две команды из трех человек борются за крупный денежный приз. В программе гремучая смесь азарта, страха и неожиданностей. А главное, они увидят, на какие дикости готовы пойти люди ради победы.</p> <p>01.20 iТопчик. (16+)</p> <p>Признайся, тебе давно хотелось ответить Максусу из «+100500». Мы тебя услышали! Знакомься: новое шоу «iТопчик» на «Че!». У популярного ведущего появится напарник, таинственный Мистер Голос. Наконец-то кто-то поставит Макса на место, поспорит с ним и скажет все, что думает.</p> <p>04.00 Невероятные истории. (16+)</p> <p>05.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</p>	<p>18.50 Футбол. Финляндия - Дания</p> <p>06.00 Смешанные единоборства</p> <p>08.00 10.10 15.00 17.50 03.30 Новости</p> <p>08.05 13.10 15.05 17.55 21.00 23.45 Все на Матч!</p> <p>10.15 Мультфильмы. (0+)</p> <p>10.35 Летний биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Масс-старт. Мужчины</p> <p>12.05 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. «Moscow Raceway». GT4</p> <p>13.35 Летний биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Масс-старт. Женщины</p> <p>15.35 Баскетбол. Чемпионат мира. Мужчины. Финал</p> <p>18.50 Футбол. Финляндия - Дания. Чемпионат Европы-2024. Отборочный турнир</p> <p>21.35 Футбол. Ирландия - Нидерланды. Чемпионат Европы-2024. Отборочный турнир</p>	<p>06.15 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.30 06.15 «6 кадров». (16+)</p> <p>07.15 «ВЕЧЕРА НА ХУТОРЕ БЛИЗ ДИКАНЬКИ». (16+)</p> <p>08.35 Уют за 15 минут. (16+)</p> <p>08.50 «МОЛОДАЯ ЖЕНА». (16+)</p> <p>СССР, 1978 г. Мелодрама. В ролях: Анна Каменкова, Владлен Бирюков.</p> <p>11.00 «Я ЗАБЕРУ ТВОЮ ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p>15.15 «ЯРКОЕ ПЛАМЯ». (16+)</p> <p>22.50 «КЕМ МЫ НЕ СТАНЕМ». (16+)</p> <p>Россия, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Ольга Арнтгольц, Екатерина Соломатина.</p> <p>Гена и Дима работали вместе, обоим за тридцать. И столько же - их спутницам жизни, Ирине и Софье. Детей в обеих семьях не было.</p> <p>00.45 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)</p> <p>04.45 «ЧЕТЫРЕ КРИЗИСА ЛЮБВИ». (16+)</p>	

НАШ ДЕТЕКТИВ – ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

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

Я блони на даче у Петровича были немолодыми – отец еще сажал, а потому урожай давали раз в два года. Вот и этот год оказался урожайным на яблоки. Их было так много, что некоторые ветви не выдерживали и ломались, несмотря на предусмотрительно поставленные Петровичем подпорки. Тем не менее, он смотрел на яблочное изобилие с удовольствием: красивая картинка румяных фруктов в окружении зеленых листьев радовала глаз.

А жена Петровича, доселе равнодушно отправлявшая чрезмерный урожай в компостную яму, в этом году внезапно загорелась яблочными заготовками. Она постоянно что-то варила, сушила, раскладывала по банкам, которые привозил Петрович, командированный в ближайший хозяйственный магазин. Банок становилось все боль-

Сочная задачка



ше, они заняли уже почти весь погреб и часть сарая, а яблоки все никак не кончались.

Однажды, оглядев критическим взглядом ряды компотов и варений, жена сказала:

– Все, не могу я больше на эти яблоки смотреть.

– А придется, – ответил, улыбаясь в усы, Петрович. – В саду еще пара-тройка яблонь даже осыпаться еще не начала.

– Это поздние, две антоновки и пепин шафранный, – отмахнулась жена. – Антоновку я замочу, а остальные на хра-

нение уберу. Хорошо, что летние сорта закончились, а то надоело мне уже чистить-резать.

– Нет, не кончились, – сказал Петрович. – За сараем еще два ящика яблок стоят. Я вчера вечером собрал, пока ты банки закрывала, а потом с соседом заговорился и забыл о них. И тебе про них сказать забыл, и даже в сарай не занес. Так и стоят там, в тенечке. Куда их теперь, в свете твоих последних решений? В компост?

Жена подумала немало и решительно ответила:

– Нет.

– А куда? – удивился Петрович. – Чистить ты устала, в засолку они не пойдут, съест мы их при всем желании не сможем. Ты придумала новый вариант переработки?

– Да, – кивнула жена. – Я сварю из них сок. В сарае старая соковарка стоит, вот ею и воспользуюсь.

– Опять банки возить? – поинтересовался Петрович.

– Нет, не надо банки, – ответила жена. – У меня осталось несколько штук, и в сарае пятилитровая стоит – думаю, хватит.

Петрович с облегчением выдохнул и пошел за забытыми ящиками. К вечеру следующего дня были закатаны несколько банок яблочного сока, среди которых и пятилитровая.

– Ну вот, теперь можно и домой ехать, – удовлетворенно констатировала жена.

– Их в подвал или в сарай отнести? – спросил Петрович, глядя на аккуратный ряд банок, стоящих вдоль стены.

– Не надо их куда-то носить, пусть пока здесь постоят, – ответила жена, и они уехали в город.

В следующие выходные они снова приехали на дачу. Первым делом жена попросила Петровича спустить в подвал все банки с яблочным соком, кроме пятилитровой.

– Да мне не тяжело, – сказал Петрович, думая, что жена просто не хочет его напрягать. – Могу и эту в подвал, без проблем.

– Нет-нет, не нужно, – ответила она и вдруг лукаво улыбнулась. – У меня на эту банку совсем другие планы.

– Хорошо, – улыбнулся в ответ Петрович. – А какие планы, не скажешь?

– Нет, – ответила жена. – Это секрет. Пусть будет сюрприз.

– Сюрприз – это я люблю, – сказал Петрович и полез в подвал.

Через пару часов жена подошла к дремлющему у камина Петровичу:

– Дорогой, у меня проблема.

– Что случилось? – встрепенулся тот.

– Понимаешь, мне нужно ровно четыре литра сока. А в банке – пять. Литровой банки, чтобы отлить ненужное, у меня нет. Что делать?

Петрович подумал и спросил:

– А еще какие банки, кроме пятилитровой, есть у тебя?

– Есть, – кивнула жена, – одна двухлитровая и одна трехлитровая.

– Никаких проблем, дорогая, – улыбнулся Петрович. – Пошли, сейчас я тебе организую ровно четыре литра.

Виктория АНДРЕЕВА

Каким образом Петрович отмерил четыре литра сока?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 34: Картофель в Россию был завезен в конце восемнадцатого века, а широкое распространение получил только в конце девятнадцатого. Поэтому в письме середины семнадцатого столетия никак не могло быть не только рассказа о том, что крестьянам «приходится сидеть на одной картошке», но даже и упоминания этого овоща.)

Рис. Ирина Светлова

СУПЕР СКИДКИ ДО -80%

НА ТВ-ХИТЫ И ЛИДЕРЫ ПРОДАЖ!



Кошелек

Материал: кожа, подкладка – 100% полиэстер. Размеры: 20x10,5x3,8 см. КНР. Лот 156 6130 Коричневый Лот 155 7907 Черный

скидка 65%

~~1990 P~~ **690 P**

Всегда сухая сторона



Умный зонт

С обратным механизмом сложения.

Материал: металл, полиэстер. Диаметр купола: 105 см. КНР.

скидка 53%

Лот 200 47527

~~1490 P~~ **690 P**



Сумка «Шоколад»

Сумка из кожи пэчворк – просто находка! 2 больших отделения на молниях, 5 карманов снаружи, крепкие ручки и съемный ремень на плечо.

Материал: кожа, ПВХ. Размер: 31x24,5x10,5 см. КНР. Лот 200 47520

скидка 75%

~~3990 P~~ **990 P**



Потайной карман для зонта



Кварцевый механизм с дискретным ходом. Дизайн часов может отличаться от фото. Батарея в комплекте. КНР.



ЧАСЫ В ПОДАРОК при покупке от 1000 р.

ПО ПРОМОКОДУ: При заказе на сайте MOYMIR.RU

23SYM

Часы «Классика»

Ваш подарок за заказ – роскошные часы «Классика» в корпусе цвета розового золота, украшенные пересыпающимися искрящимися стразами, классическим черным ремешком, тисненым «под кожу питона».



Язычок для удобства надевания



Модные туфли «Санторини»

Легкие дышащие туфли в модном греческом стиле станут лучшим выбором на каждый день! Они практически неощутимы на ноге. Имеют гибкую амортизирующую подошву, смягчают нагрузку на стопы.

скидка 80%

~~3990 P~~ **790 P**



Гибкая нескользящая подошва

Материал: иск. замша, подошва – полиуретан. КНР. Размеры: 37, 38, 39, 40, 41. Лот 102 512 Песочный, Деним



Ножницы для плотных ногтей + щипцы

С длинными ручками и коротким захватом. Они создают большее усилие при обрезании ногтя на пальцах ног.

Ножницы. Материал: сталь, пластик. Размер: 21 см. КНР. Щипцы. Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 11x6 см. КНР. Лот 689 883

+ ПОДАРОК

~~790 P~~



Материал: 80% хлопок, 20% полиэстер. Длина: брюки 100 (±3) см, кофта 74 (±3) см. Р. Узбекистан. Размеры: 46-48, 50-52, 54-56, 58-60, 62-64, 66-68, 70-72.

Лот 200 48587 Черный Лот 200 48574 Бордо



НОВИНКА

Костюм «Леопард»

Из приятного телу хлопка с добавлением полиэстера, отлично сохраняет форму и обладает хорошей воздухопроницаемостью. Кофта с боковыми карманами. Костюм не сковывает движений и красиво смотрится на женщине любой комплекции!

скидка 65%

~~5990 P~~ **1990 P**



Теплые бабуши

Осенью и зимой они защитят от сквозняков и холодного пола, а летом, благодаря непромокаемой подошве, будут носиться на улице. Материал: сукно, ПВХ, искусственный мех. Россия. Размеры: 37, 38, 39, 40, 41, 42. Лот 200 50480

скидка 48%

~~2490 P~~ **1290 P**



4 пары в наборе

Мужские носки «Релакс»

Носки без резинки

Не затрудняют отток крови, не перетягивают ногу. Подходят для полных ног.

Материал: 74% хлопок, 24% п/а, 2% эластан. Россия. Цвет в ассортименте. Мужские размеры: 25, 27, 29. Женские размеры: 23-25, 25-27. Спрашивайте Ваш размер при заказе! Лот 143 0774 Релакс Лот 151 4528 Отдых



3 пары в наборе

Женские носки «Отдых»

скидка 45%

~~1450 P~~ **790 P**



Заказ на moymir.ru или по бесплатному тел.

8 (800) 350-35-73

код заказа: ТЕЛ_547_23_СУМ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 179 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам АО «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2,5% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Хом шоппинг раша», ОГРН 1137746372290, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, этаж 4, помещ. 2. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок, срок службы, срок годности в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок действия акции с 30.08.2023 г. до 31.10.2023 г. при условии наличия товара на складе. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по тел. 8 (800) 350-35-73 и на сайте www.moymir.ru. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода ТЕЛ_547_23_СУМ. Реклама.