

№46
(667)

ТВ-программа с 18 по 24 ноября 2024 года

12+

52
КАНАЛА
ТВ

ПЯТ
НИЦА!

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

«ОДИН ИЗ САМЫХ ОЖИДАЕМЫХ
СЕРИАЛОВ ГОДА»

КИНОПОИСК

ШЕФ

ДОВЕДЁТ ДО КИПЕНИЯ

С 18 НОЯБРЯ В 21:00
ТОЛЬКО НА ПЯТНИЦЕ!

ПОДРОБНЕЕ НА СТРАНИЦЕ 9

РЕКЛАМА 16+

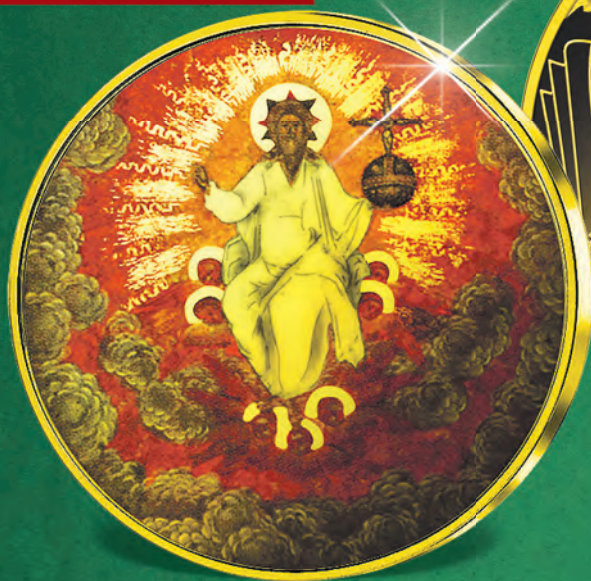
КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ISSN 2226-6380
9 1772226 1638770 2 40 46

Коллекция медалей по сюжету иконы

«ОТЧЕ НАШ»

Покрытие
золотом 999 пробы



СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА:
всего **1799 руб.**
вместо 3599 руб.

Икона «Отче наш» — это уникальное произведение искусства, представляющее собой визуальное воплощение главной молитвы православных христиан. Эта икона, написанная в 1813 году мастерами села Павлово-на-Оке, отличается необычной техникой исполнения в традициях палехского иконописного искусства: яркие краски, золочение, гравюрные орнаменты.

Сегодня у Вас есть возможность собрать эксклюзивную коллекцию медалей по сюжету величайшей святыни — иконы «Отче наш». Медали коллекции, покрытые чистым золотом 999 пробы, отчеканены в высшем качестве «пруф-лайк». На аверс каждой медали методом цветной тампопечати нанесен фраг-

мент знаменитой иконы XIX века, а на реверсе отчеканены строки молитвы «Отче наш».

Вместе с медалями Вы получите в подарок элегантный деревянный футляр-киот, который придаст Вашей коллекции особое значение. Футляр отображает орнамент фоновой части иконы и объединяет всю коллекцию медалей в единую композицию, в деталях повторяющую оригинальную икону «Отче наш».

Не упустите возможность собрать удивительную икону «Отче наш». Закажите драгоценную медаль «Отче наш, Иже еси на небесех!» с изображением первого фрагмента уникальной иконы по специальной цене — всего за 1799 руб. (+ 399. за упаковку и доставку) вместо 3599 руб. — Вы сэкономите 50 %!

ИДЕАЛЬНЫЙ ПОДАРОК для родных и близких!
Эта коллекция станет жемчужиной любого собрания!



ВАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА И ГАРАНТИИ

- Заказ на медаль «Отче наш, Иже еси на небесех!» дает Вам право на получение следующих медалей коллекции.
- **МОМЕНТАЛЬНАЯ ВЫГОДА 1800 РУБ.** на первую медаль.
- Вместе с медалями Вы получите **АКСЕССУАРЫ КОЛЛЕКЦИИ** без дополнительной оплаты:
 - Свидетельство о владении на коллекцию;
 - Сертификат подлинности к каждой медали;
 - элегантный футляр-киот для демонстрации и хранения медалей и папку для хранения Свидетельства и Сертификатов в ПОДАРОК*.



Папка для Свидетельства и Сертификатов подлинности



Цветная печать



Реверс медали

Цена медалей начиная со второй – 3599 руб. (+ 399. за упаковку и доставку).

*Папка для хранения Сертификатов отправляется в посылке № 2 по цене 1 руб. (стоимость медали в данной посылке уменьшается на 1 руб.), футляр-киот – в посылке № 3 по цене 1 руб. (стоимость медали в данной посылке уменьшается на 1 руб.). Медали, изображенные в футляре, отправляются отдельно по подписке.

6+

Самый простой способ сделать заказ

Для быстрого перехода на страницу резервирования



По телефону:
8 (800) 250-21-72

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ
(понедельник – воскресенье:
8:00–21:00 по московскому
времени)

На сайте:
<https://imdvor.ru/otchenas/>

Код для заказа:
12979903

УЗНАЙТЕ У ОПЕРАТОРА О ДОСТАВКЕ МЕДАЛИ В ПУНКТ ВЫДАЧИ!

Продавец: ООО «Императорский монетный двор»; ОГРН 1127746433462; адрес: 111024, г. Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 19. Произведено в России по заказу Императорского Монетного Двора. Материал: медно-никелевый сплав, покрытие золотом 999 пробы. Диаметр: 50 мм. Предложение действительно, пока товар имеется на складе. Срок действия предложения: до 13.01.2025. Условия отправки и цена следующих медалей в серии «Отче наш», отправляемых по подписке, могут быть изменены Продавцом в одностороннем порядке по причине роста стоимости металлов и/или других сопутствующих расходов Продавца. Подробности по телефону +7 (495) 974-29-47 или на сайте imdvor.ru. Возможность и способ доставки заказа в конкретный регион по адресу, указанному Покупателем при оформлении заказа, зависят от доступности способов доставки для Продавца и служб доставки и будут уточнены Покупателем оператором контакт-центра Продавца во время подтверждения заказа по телефону. В соответствии с подп. 1 п. 4 ст. 9 и ст. 15 ФЗ РФ «О персональных данных» № 152-ФЗ я предоставляю свои персональные данные, указанные мной в бланке заказа, и даю согласие на их обработку, включая сбор, запись, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, передачу (распространение, предоставление, доступ), обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение, передачу продавцу ООО «Императорский монетный двор» (ОГРН 1127746433462; адрес: 111024, г. Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 19), ООО «БЕТА групп» (ОГРН 5077746982209; адрес: 111024, г. Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, этаж 4, помещ. 26, каб. 1403А), АО «Почта России» (ОГРН 1197746000000), ООО «5 ПОСТЪ» (ОГРН 1187746567568; ИНН 7722461620; адрес: 109029, г. Москва, ул. Средняя Калитниковская, д. 28, стр. 4, этаж 1, помещ. VIII, ком. 7), ООО «ДАЛЛИ-СЕРВИС» (ОГРН 1137746670930; ИНН 7736662574; адрес: 119361, г. Москва, Озерная ул., д. 42, помещ. II, ком. 16), ООО «СТОР-ЭКСПРЕСС СЕРВИС» (ОГРН 1167746637794; ИНН 7723457987; адрес: 115088, г. Москва, Угрешская ул., д. 2, стр. 108, этаж/ помещ. 2/1), ООО «СДЖ-ГЛОБАЛ» (ОГРН 1157746448463; ИНН 7722327689; адрес: 630007, Новосибирская обл., г. Новосибирск, Кривошековская ул., д. 15, к. 1, этаж 1, 2) и их контрагентам. Данное согласие действительно в течение 5 лет. По истечении указанного срока согласие считается продленным на каждые последующие 5 лет при отсутствии моего заявления о его отзыве заказным письмом с уведомлением по адресу: 111116, г. Москва, а/я 62. За пересылку футляра взимается дополнительная плата. При получении посылки на почте взимается комиссия «Почты России» за перечисление наложенного платежа, составляющая 2,5 % от суммы заказа, но не менее 50 руб. Все права на изображения, нанесенные на продукцию ООО «Императорский монетный двор», и иллюстративные материалы защищены законодательством Российской Федерации об авторских и смежных правах, нормами международного права. Подробнее с правилами и условиями заказа товара можно ознакомиться в «Соглашении об условиях заказа товара», размещенном на сайте www.imdvor.ru/rules.

РЕКЛАМА



Елена Валюшкина показала художественный талант

Сразу два новых сезона увлекательного детектива «Загадки» ждут зрителей 29 ноября на телеканале ТВЦ. Героиням Елены Валюшкиной и Алёны Коломиной предстоит разгадать «Загадку Брюса Бедлама» и «Загадку Фудзиты».

Любопытно, что в продолжении телепроекта Елена Валюшкина удивит поклонников не только своей яркой и убедительной игрой, но и еще одним талантом. Оказалось, что актриса превосходно рисует. Специально для съемок Елена собственноручно подготовила рисунок, который стал сюжетообразующим в новой истории.

– Я окончила художественную школу и хорошо рисую, – рассказала нам актриса. – Признаюсь, раньше я рисовала чаще, но тогда у меня было больше свободного времени, а сейчас его практически нет... Но зато дети мои рисуют. Сын Василий – архитектор по образованию, дочь Маша учится на факультете дизайна. Так что у нас весь дом обвешан их произведениями – я живу практически в картинной галерее (улыбается).

Фото телеканала ТВЦ

«Мажор» возвращается

Начались съемки фильма «Мажор в Дубае». К роли известного для многих персонажа – мажора Игоря Соколовского – вернулся Павел Прилучный. Режиссерское кресло занял Егор Чичканов. Съемки проходят в пустыне, и в других локациях, среди которых – и крыши небоскребов, и старые городские кварталы в ОАЭ.

Подробности сюжета, как и то, кто еще будет задействован в главных ролях, пока держится в тайне.

Производством фильма занимаются «Плюс Студия» и «Бар Продакшн» в сотрудничестве с Dubai Film and TV Commission. В России картина выйдет в прокат в 2025 году.

Фото Вадима Тараканова



Сериал «Васька» расскажет о полицейских буднях

В Санкт-Петербурге начались съемки детективного сериала «Васька» – так петербуржцы между собой называют Васильевский остров – один из центральных районов города. Герои сериала: начальник уголовного розыска Васильевский район Александр Емелин (в этой роли – Александр Барановский) и полковник Василий Емельянов (Роман Грибков), переведенный на «Ваську» из другого района. Емелин испытывает сильное разочарование, узнав, что не его, а Емельянова назначают начальником отдела полиции, и с ревностью относится ко всему, что тот делает. Но так как оба – преданные своему делу профессионалы, то очень скоро Емелину и Емельянову придется стать одной командой, чтобы вместе защищать любимый район от бандитов.

Новый детективный сериал, в котором будет 30 серий, выйдет на телеканале НТВ.

Новые вызовы в седьмом сезоне сериала «Скорая помощь»

В эфире телеканала НТВ 18 ноября состоится премьера седьмого сезона остросюжетной мелодрамы «Скорая помощь». В новом сезоне на главного героя картины – Константина Кулыгина – в исполнении Гоши Куценко, как всегда, свалятся неожиданные испытания. Но хорошо, что рядом есть друзья – сотрудники родной подстанции скорой помощи. И какой бы непростой ни была личная жизнь героев, в первую очередь они врачи. Им предстоит спасти больных от инфарктов, инсультов, ложно крупы и затянувшегося приступа астмы, выезжать на помощь к девушке, которая решила потренироваться в углождении и сожгла себе стопы, к отвергнутой женщине, решившей приворожить возлюбленного ядом перуанской жабы. А еще главные герои пять раз подряд будут вытаскивать мужчину из клинической смерти. Выезжая к пациентам, они забывают обо всем кроме желания помочь, спасти, вернуть.

Фото PR НТВ



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

РЕЧНЫЕ И МОРСКИЕ КРУИЗЫ

КРУИЗНОЕ АГЕНТСТВО АНДРЕЯ ПЕРЕВЕРЗЕВА +7 (495) 166-84-91 • AP-TRAVEL.RU «Семёновская»

06.01.2025 – 12.01.2025 (7 дн.) лайнер «Astoria Grande» (комфорт-класс) Сочи (Россия) – Стамбул (2 дня, Турция) – Амасра (Турция) – Самсун (Турция) – Сочи (Россия) (Требуется заграничный паспорт! Экскурсии за доп. плату)	15.07.2025 – 21.07.2025 (7 дн.) теплоход «Империя» (комфорт-класс) Иркутск – Листвянка (начало круиза) – мыс Половинный (КБЖД) – остров Огой – остров Ольхон – Малые Ушканьи острова – пос. Давша – бухта Аяя – Хакусы – остров Ольхон (автомобильное сафари на УАЗах) – бухта Академическая (бухта Песчаная, бухта Бабушка) – Листвянка (окончание круиза) – Иркутск (Экспедиционный круиз по Байкалу!)	30.09.2025 – 05.10.2025 (6 дн.) теплоход «Волга Дрим» (люкс-класс) Москва – Мышкин – Плес – Кострома – Углич – Москва (Тематический круиз «Левитановский Плес»)
21.01.2025 – 28.01.2025 (8 дн.) лайнер «MSC Grandiosa» (люкс-класс) Сальвадор (Бразилия) – Масейо (Бразилия) – Санто (Бразилия) – Бузиос (Бразилия) – Сальвадор (Бразилия) (Требуется заграничный паспорт! Экскурсии за доп. плату)	27.07.2025 – 05.08.2025 (10 дн.) теплоход «Принцесса Анабелла» (люкс-класс) Санкт-Петербург – Шлиссельбург – Старая Ладога – Великий Новгород – Старая Ладога – Мандроги – Горлицы – Череповец – Мышкин – Москва (Уникальный круиз с заходом на реку Волга! Экскурсии за доп. плату)	01.10.2025 – 08.10.2025 (8 дн.) теплоход «Мустай Карим» (люкс-класс) Санкт-Петербург – Выборг – Коневец – Свирьстрой – Мандроги – Кизи – Горлицы – Углич – Москва (Круиз «Сага о Выборге»)
01.03.2025 – 15.03.2025 (15 дн.) лайнер «Astoria Grande» (комфорт-класс) Сочи (Россия) – Стамбул (2 дня, Турция) – Кушадасы (Турция) – Александрия (2 дня, Египет) – Измир (Турция) – Амасра (Турция) – Сочи (Россия) (Круиз к берегам Турции и Египта. Требуется заграничный паспорт! Экскурсии за доп. плату)	16.07.2025 – 28.07.2025 (13 дн.) теплоход «Бородино» (эконом-класс) Москва – Углич – Тулаев – Ярославль – Кинешма – Макарьево – Казань – Болгар – Чебоксары – Нижний Новгород – Муром – Рязань – Константиново – Москва («Московская кругосветка» по Волге и Оке)	04.10.2025 – 10.10.2025 (7 дн.) теплоход «Сергей Дагилев» (комфорт-класс) Москва – Углич – Кострома – Кинешма – Плес – Ярославль – Тулаев – Мышкин – Москва
08.05.2025 – 11.05.2025 (4 дн.) теплоход «Маленький принц» (комфорт-класс) Москва – Тверь – Углич – Мышкин – Москва (Праздничный круиз выходного дня)	10.08.2025 – 10.08.2025 (8 дн.) теплоход «Сергей Дагилев» (комфорт-класс) Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Свияжск – Казань – Елабуга – Чайковский – Пермь	20.10.2025 – 27.10.2025 (8 дн.) теплоход «Николай Жарков» (люкс-класс) Санкт-Петербург – Валаам – Мандроги – Петрозаводск – Кизи – Горлицы – Углич – Москва (Новейший СПА-теплоход с бассейном уникального проекта!)
02.06.2025 – 12.06.2025 (11 дн.) теплоход «Н. А. Некрасов» (комфорт-класс) Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Ядрин – Свияжск – Казань – Чебоксары – Козьмодемьянск – Нижний Новгород – Городец – Кострома – Калезин – Москва («Жемчужины Волги и река Сура»)	10.08.2025 – 22.08.2025 (13 дн.) теплоход «К. А. Тимирязев» (эконом-класс) Москва – Калезин – Череповец – Горлицы – Кизи – Лодейное Поле – Санкт-Петербург – Старая Ладога – Валаам – Кузино – Углич – Москва	С 16.05.2025 по 19.09.2025 (пятницы по воскресенье) теплоход «Президент» (стандарт-класс) Москва – Углич – Мышкин – Хвойный Бор – Москва
05.06.2025 – 14.06.2025 (10 дн.) теплоход «Россия» (люкс-класс) Москва – Углич – Кузино – Кизи – Петрозаводск – Бесов нос – Горлицы – Череповец (Вологда или Белозерск) – Дубна – Москва	01.09.2025 – 05.09.2025 (5 дн.) теплоход «Лунная соната» (комфорт-класс) Москва – Углич – Мышкин – Кимры – Дубна – Тверь – Москва	С 30.04.2025 по 07.09.2025 (каждые 10 дней) теплоход «Илья Муромец» (эконом-класс) Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Казань – Чебоксары – Козьмодемьянск – Городец – Кострома – Мышкин – Хвойный Бор – Москва
06.06.2025 – 18.06.2025 (13 дн.) теплоход «Александр Пушкин» (стандарт-класс) Москва – Углич – Горлицы – Кизи – Шлюз № 5 – Сосновец – Беломорск – Соловецкие острова (2 дня) – Беломорск – Петрозаводск (2 дня) – Свирьстрой – Санкт-Петербург (Северный круиз до Соловков!)	02.09.2025 – 06.09.2025 (5 дн.) теплоход «Генерал Лавриненков» (люкс-класс) Москва – Мышкин – Рыбинск – Коприно – Углич – Калезин – Москва	С 19.05.2025 по 16.09.2025 (каждые 19 дн.) теплоход «Иван Кулибин» (эконом-класс) Москва – Мышкин – Кострома – Нижний Новгород – Казань – Саратов – Волгоград – Астрахань – Никольское – Волгоград – Саратов – Усовка – Самара – Казань – Чебоксары – Козьмодемьянск – Нижний Новгород – Ярославль – Рыбинск – Дубна – Москва (Экспресс за доп. плату)
14.06.2025 – 21.06.2025 (8 дн.) теплоход «Лебединое озеро» (комфорт-класс) Санкт-Петербург – Шлиссельбург (крепость Орешек) – Валаам – Хийденсельга (Рускеала) – Старая Ладога – Свирьстрой – Петрозаводск – Кизи – Мандроги – Санкт-Петербург	02.09.2025 – 12.09.2025 (11 дн.) теплоход «Сергей Дагилев» (комфорт-класс) Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Казань – Чебоксары – Нижний Новгород – Городец – Юрьевец – Кинешма – Плес – Кострома – Мышкин – Москва	С 11.05.2025 по 28.09.2025 (каждые 7 дн.) теплоход «Константин Симонов» (стандарт-класс) Москва – Углич – Горлицы – Кизи – Мандроги – Валаам – Санкт-Петербург
21.06.2025 – 06.07.2025 (16 дн.) теплоход «Маленький принц» (комфорт-класс) Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Казань – Елабуга – Сарапул – Пермь (2 дня) – Чайковский – Чебоксары – Козьмодемьянск – Нижний Новгород – Чаловск – Кострома – Дубна – Москва	03.09.2025 – 10.09.2025 (8 дн.) теплоход «Антон Чехов» (комфорт-класс) Москва – Углич – Горлицы – Кизи – Свирьстрой – Хийденсельга (парк «Рускеала») – Валаам – Коневец – Санкт-Петербург (теплоход с бассейном!)	С 25.05.2025 по 22.06.2025 (каждые 6 дн.) теплоход «Симфония севера» (стандарт-класс) Санкт-Петербург – Шлиссельбург (крепость Орешек) – Валаам – Свирьстрой – Петрозаводск – Кизи – Мандроги – Санкт-Петербург
29.06.2025 – 11.07.2025 (13 дн.) теплоход «Александр Пушкин» (стандарт-класс) Санкт-Петербург – Шлиссельбург (крепость Орешек) – Мандроги – Петрозаводск – Шлюз № 5 – Сосновец – Беломорск – Соловецкие острова (2 дня) – Беломорск – Повенец – Вытегра – Горлицы – Углич – Москва (Северный круиз до Соловков!)	13.09.2025 – 17.09.2025 (5 дн.) теплоход «Огни большого города» (комфорт-класс) Москва – Мышкин – Калезин – Дубна (Кимры) – Тверь – Москва	С 14.06.2025 по 11.10.2025 (каждые 8 дн.) теплоход «Белая Русь» (стандарт-класс) Брест – Ляховичи – Дубое – Пинск – Стахово – Качановичи – Пинск – Кобрин – Новосады – Брест
02.07.2025 – 18.07.2025 (17 дн.) теплоход «Н. А. Некрасов» (комфорт-класс) Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Казань – Елабуга – Сарапул – Пермь – Березники (Соликамск) – Пермь – Чайковский – Чистополь – Чебоксары – Нижний Новгород – Чаловск – Кострома – Коприно – Мышкин – Москва	17.09.2025 – 26.09.2025 (10 дн.) теплоход «Century Paragon» (люкс-класс) Шанхай (2 дня) – Ичан – Ушань – Фэнцзе – Фэнду – Чунцин – Пекин (3 дня) (Новейший речной круиз по Китаю! Требуется заграничный паспорт!)	У нас также есть много других дат и маршрутов! Подробности уточняйте по телефону!
03.07.2025 – 08.07.2025 (6 дн.) теплоход «Принцесса Анабелла» (люкс-класс) Санкт-Петербург – Шлиссельбург – Старая Ладога – Великий Новгород – Старая Ладога – Санкт-Петербург (Уникальный круиз с заходом на реку Волга! Экскурсии за доп. плату)	15.09.2025 – 26.09.2025 (12 дн.) теплоход «К. А. Тимирязев» (эконом-класс) Москва – Мышкин – Ярославль – Кинешма – Юрьевец – Нижний Новгород – Чебоксары – Елабуга – Казань – Чаловск – Тулаев – Калезин – Москва	Руководитель и консультант круизного агентства – Переверзев Андрей Викторович, выпускник академии водного транспорта, кандидат экономических наук, опыт работы в круизном туризме с 2009 года, автор и ведущий видеорепортажей по круизной тематике YouTube-канала «Круизёр».
12.07.2025 – 22.07.2025 (11 дн.) теплоход «Россия» (люкс-класс) Москва – Углич – Горлицы – Кизи – Петрозаводск – Соловецкие острова – Петрозаводск – Мандроги – Валаам – Сортавала – Санкт-Петербург (Круиз на Соловки!)	22.09.2025 – 05.10.2025 (14 дн.) теплоход «Огни большого города» (комфорт-класс) Москва – Углич – Ярославль – Кострома – Нижний Новгород – Казань – Ульяновск – Самара – Балаково – Саратов – Волгоград – Астрахань (Гранд-круиз «Театральная Волга»)	

3-разовое питание, развлекательные программы и экскурсии* включены в стоимость! В ряде круизов предусмотрена скидка пенсионерам и ветеранам боевых действий!

* В некоторых круизах экскурсии оплачиваются дополнительно, об этом дана информация в скобках после маршрута

РЕКЛАМА

СЕКРЕТ УСПЕХА

А вы интересный собеседник?

Стать успешным человеком без умения общаться практически невозможно. Людям должно быть с вами интересно, чтобы им захотелось прислушаться к вашим идеям. Для этого нужно следующее.



ПРОЯВЛЯЙТЕ ИНТЕРЕС

Ведите диалог, а не монолог. Если хотите, чтобы собеседник остался доволен беседой, интересуйтесь его делами, дайте ему возможность рассказать о себе. В этом случае вы на 80 % можете быть уверены, что ваш визави останется доволен общением.

ВНИКАЙТЕ В ПОДРОБНОСТИ

Важно научиться задавать так называемые открытые вопросы, предполагающие развернутые ответы. Ответы «да» или «нет» интересной беседе не способствуют.

РАЗВИВАЙТЕ КРУГОЗОР

Смотрите новостные выпуски по ТВ, научно-популярные передачи, больше читайте, путешествуйте, встречайтесь с разными людьми. Человек, который ведет интересную жизнь, всегда будет востребованным собеседником.

ЛОВИТЕ ЭМОЦИИ

Используйте приемы активного слушания: улыбайтесь, проявляйте заинтересованность, постарайтесь быть на одной эмоциональной волне с собеседником.

ДЕРЖИТЕ ИСТОРИИ ПРО ЗАПАС

Они должны быть основаны на реальных событиях, которые произошли с вами лично. При этом динамичными, захватывающими и в меру краткими, чтобы собеседник не утомился, ожидая финал рассказа.

К сожалению, не только любовь имеет свойство заканчиваться. Дружба тоже может однажды исчезнуть из жизни.

Это всегда грустно, но при этом не всегда плохо! Потому что дружеские отношения имеют смысл только на условиях равной значимости. Если же есть перекосы, да еще на постоянной основе, то общение лучше прекратить совсем. И тогда вслед за испорченной дружбой уйдут ненужные обиды, стресс и душевный дискомфорт. Итак, по каким признакам понять, что у ваших с другом или подругой отношений нет будущего?

Когда общение «душит»

Бывает ли у вас так: давно не виделись, встретились, начали разговаривать, и вы ловите себя на мысли, что чувствуете вину, раздражение, зависть? Один раз это может говорить о вашей усталости. Но если такое повторяется из раза в раз, проанализируйте ваш разговор. Может быть, друг навязывает вам эти эмоции? Снижает вашу самооценку не тактичными шутками, выставляет себя успешным на вашем фоне, обесценивает ваше мнение? Подобные отношения психологи называют «токсичными» и советуют поскорее разорвать.

– Ты решишь в дружбу? – Только в бензопилу и плавильный сырок...

Как понять, что дружба – врозь?

Вы не имеете значения

Вы встречаетесь только для того, чтобы друг или подруга рассказывали о себе. Как только вы открываете рот, чтобы поделиться своими мыслями, новостями, эмоциями, сразу наткнетесь на стену раздражения. Да разве могут ваши ничтожные дела сравниться с его или ее событиями вселенского масштаба? Конечно, нет! А значит, ваша участь – поддакивать и реагировать в зависимости от содержания: восхищаться собеседником и хаять его или ее недоброжелателей. Спросите себя: устраивает ли вас роль «звезд-ды»?

Резкие советы

Бывает, что человек, который сам в чем-то небогат, пытается «перетянуть» на свою сторону и друга, то есть вас. Его успокаивает, если еще у кого-то рядом такие же проблемы. Например, безработная подруга советует работающей: «Да я бы на твоём месте и месяца не задержалась, если мне не гарантируют отпуск на все лето! Кому нужны такие кабелильные условия?» Прежде чем воспользоваться советом подруги, задумайтесь: вы готовы так же, как она, перебиваться случайными заработками? Кому вы сделаете лучше, уволившись?

Конкуренция под видом помощи

Вы заметили, что в компании друг или подруга слишком активно интересуется вашей второй половинкой. На вопрос, что происходит, вы слышите: «Да это проверка! Хочу узнать, так ли этот человек тебя любит? Это только ради тебя!» Знайте: это повод серьезно задуматься! Настоящий друг или подруга не будет играть чувствами близких людей и провоцировать их на глупости. А может быть, его или ее цель – как раз разбить вашу семью?

Помощь в одну сторону

Как только вас просят о помощи, вы откладываете все дела и тратите свой единственный выходной на решение чужих проблем. А когда помощь нужна вам, у друга или подруги находится миллион уважительных причин вам отказать. И так происходит раз за разом. Такие отношения можно назвать «дружбой в одни ворота». На них жалко тратить даже час своей жизни!

Кроме дружбы ничего не существует

Еще одна крайность, которая свидетельствует о нездоровых отношениях между друзьями, – это стремление полностью захватить ваше время и внимание. На вас обижаются, если вы проводите выходные не с другом или подругой, а время от времени позволяете себе отдохнуть в компании родственников или коллег. Это уже не дружба, а какая-то созависимость...

НА ЗАМЕТКУ

На одной волне

Если же вам посчастливилось встретить настоящего друга, с которым вы как две половинки одного яблока, знайте:

- Скорее всего, у вас есть сходство в строении ДНК. В свете этого фраза «Мой друг – как часть меня» не такая уж фигуральная.
- Если вам удастся сохранить дружбу даже в момент создания семьи (по статистике, две трети дружеских отношений заканчиваются именно в этот период), то вы с большой вероятностью продолжите общаться всю оставшуюся жизнь.
- Дружить лучше всего четным количеством человек. Психологи уверяют: у четверки друзей меньше шансов поссориться, чем у тройки.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Акуле – море, карасю – пруд

Сегодня известно более 400 видов акул, размеры которых бывают от 14 сантиметров до 18 метров. Мощные челюсти и высокая скорость передвижения сделали этих хрящевых рыб хозяевами положения в воде, вероятно, поэтому люди боятся акул. Давайте вспомним об этих хищных рыбах.

1 Акулы – одни из древнейших рыб, существующих на Земле.

Миллионы лет назад воды Мирового океана населяла акула, которая питалась самыми большими ныне животными на планете – китами. Как звали монстра, находящегося на вершине пищевой цепочки среди обитателей моря?

- а) Катран. б) Мегалодон.
в) Кархародон.



2 Орган чувств у акул – так называемые ампулы Лоренцини (механизм электрорецепции) – расположены у них на морде. Благодаря им хищник чувствует мельчайшие электрические импульсы, а их вырабатывает всё, что движется в воде. Не все виды акул агрессивны, однако эта акула атакует даже несъедобные объекты. В их желудках находили сапоги, бутылки и даже деревянные бочки. Какая акула так свирепа, что способна съесть всё, что попадает ее на глаза?

- а) Тигровая акула. б) Белая акула. в) Акула-мако.

3 В этом рассказе Джека Лондона про трагедию с мальчиком и акулой-людоедом виновником случившегося стала молодая богачка мисс Кэрюфрез. Путешествуя на пароходе Восточной компании по пути к отцу, она бросает монеты, а мальчишки-туземцы прыгают за ними в воду. Появление акулы остановило представление. Как называется рассказ, в котором легкомысленная красавица погубила туземного мальчишку с острова Цейлон?

- а) «Путешествие на «Снарке».
б) «Под палубным тентом».
в) «На берегах Сакраменто».

ДОКТОРА СКАЗАЛИ: ХОДИТЬ НЕ БУДЕТ!

БОЛИ В СПИНЕ. ЧТО ПОМОГЛО МНЕ ВСТАТЬ НА НОГИ ПОСЛЕ ТЯЖЕЛОЙ АВАРИИ?

-Привет, Андрей, как дела?

-Здравствуй, а я уже дома.

-Как дома?

-Хожу уже без костылей. Все в порядке.

Мне чуть за 60. По нынешним меркам, можно сказать, молодой. До сих пор ещё работаю. И про дачу, конечно же, не забываю. А уж на рыбалку или в лес за грибами — это вообще святое.

Но всего бы этого могло не быть. Я мог навсегда остаться инвалидом, прикованным к коляске. Если бы на моём пути не встретился молодой доктор. Который буквально поставил меня на ноги. И я сегодня пользуюсь его советами. Но обо всём по порядку.

АВАРИЯ

Шёл 1990 год. Тот день должен был стать для меня самым счастливым. Я ехал в райцентр забирать из роддома жену с новорождённым сыном. И так торопился, что не сразу заметил автомобиль, выехавший мне навстречу. От столкновения мне удалось уйти. Но машина улетела в кювет. Очнулся я уже в больнице.

Вердикт врачей: «Ходить не будет». Травма позвоночника, повреждены коленные суставы. Надо сказать, в 90-х медицина находилась в полном упадке. Мною просто не хотели заниматься.

Все, кроме одного доктора. Только после института, молодой, амбициозный. Он, что называется, горел своей профессией. Именно тот врач сказал: «А давай попробуем новый метод!» Мы решили рискнуть: терять-то нечего...И начали заниматься.

ВОЛШЕБНЫЙ КАБИНЕТ

В волшебный кабинет моего лечащего врача люди заходили на костылях или с палочкой. А после курса процедур выходили без. Своими ногами. Кто-то лечил спину, кто-то поясницу, тазобедренный сустав; был пациент и с невралгическими болями. Кого только не встретишь в очереди. Но, по признанию доктора, я был самым тяжёлым. В кабинете стоял большой аппарат с электродами. «Это аппарат для нейростимуляции нервов и мышц. Будем восстанавливать твою спину и ноги», — объяснил доктор. И лечение началось.

Аппарат то сокращал, то расслаблял мои мышцы, заставляя их работать.

Причём именно те, которые успели атрофироваться. Очень скоро я стал ощущать, что ноги стали потихоньку слушаться. И даже спина стала болеть значительно меньше.

Не буду лукавить, процесс восстановления был небыстрым. Мне понадобилось больше времени, чем остальным. Но результат того стоил — из больницы я вышел, как говорят, на своих двоих.

С тех пор прошло уже более тридцати лет. К сожалению, ничто в этой жизни не проходит бесследно.

И с возрастом стали беспокоить старые травмы: заклинивает спину, ноют колени, простреливает поясницу. И я снова обратился к своему доктору. И вот какой совет он мне дал.

ЧЕСТНЫЙ ОТВЕТ.

ЧЕМ ЛЕЧАТСЯ ПРОФЕССИОНАЛЫ.

— Того аппарата, которым Вы лечились давно уже нет в поликлинике, 30 лет прошло, сами понимаете. Он устарел, и его списали. А новый, к сожалению, так и не установили. Но, я могу Вам посоветовать другой — точный аналог, только уже современный и компактный. Таким же можно лечиться дома самому, — сказал доктор.

— Отлично, это даже удобнее. Как называется аппарат?

— Тренажёр Маркелова. С его создателем Маркеловым Вадимом Евгеньевичем я знаком лично. Поэтому могу с уверенностью сказать: вещь рабочая!

Вадим Евгеньевич уникальный человек, почётный гражданин Республики Карелия. Будучи спортсменом, он долгое время занимался восстановлением и реабилитацией после травм.

Опираясь на свой опыт и знания, он изобрёл аппарат, лучше которого не придумали ещё во всём мире! Боль снимает практически мгновенно — проверено на себе!

— Как такое возможно?

— Его принцип работы в корне отличается от всех известных электромиостимуляторов. Он заставляет работать мышцы, которые трудно прокачать обычными физическими упражнениями. При остеохондрозе, грыжах, протрузии это ощутимая помощь.

Тренажёр Маркелова также используется в период реабилитации после травм, ушибов и переломов.



А ещё в восстановительной терапии после инсультов, при нарушении обмена веществ и решении проблем мочеполовой системы у мужчин и женщин.

— Так много показаний для применения?!

— Да. Эксклюзивная технология лечения позволяет эффективно и безболезненно лечить детей и взрослых без применения медикаментов. Представляете какая это экономия?! И, что важно, никаких тебе побочных эффектов. Аппарат не только мягко воздействует, но и в дальнейшем позволяет жить без боли!

— Я уже хочу попробовать!

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

В народе говорят: «Встречают по одежке, а провожают по уму». Это выражение можно точно применить к тренажёру Маркелова.

На первый взгляд невзрачная коробочка. Всё по-простому: только пульт и электроды. Сразу скажу по секрету, даже моя тёща разобралась. А ведь ей уже под 90!

А всё потому, что производители вложились в качество, а не рекламу! Поэтому и цена, по сравнению с аналогами, ниже. Не надо переплачивать. Кроме того, в инструкции написано, что аппарат уже зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения.



И рекомендован к применению на территории Российской Федерации. А клинические исследования его проходили в самом «Университете имени академика И.П. Павлова» в Санкт-Петербурге. Согласитесь, внушает доверие! И пользоваться не страшно: контроль на самом высоком уровне.

Я выбрал нужную программу, нажал кнопку, и лечение началось!

ВАМ ТАКОЕ ДАЖЕ НЕ СНИЛОСЬ?!

Во время процедуры электрические импульсы аппарата преодолевают сопротивление слоев мышц. Разжимают зажатые мышцы и снимают спазм.

Ощущение непередаваемое! Как будто тысячи невидимых мягких пальцев массируют Ваши мышцы снаружи и изнутри. Это потрясающее чувство комфорта. Хочется, чтоб не прекращалось.

Происходит полное расслабление. Боль отступает, появляется сила, энергия. Кажется, что каждый орган, каждая клетка твоего организма начинают работать с новой силой. Как будто внутри тебя какая-то невидимая сила запустила двигатель, как мотор в машине.

Спина, поясница — всё становится гибкими, как будто только и делал, что всю жизнь занимался спортом. И даже самому не верить, что ещё вчера стонал от боли и не мог даже на бок перевернуться.

Поверьте моему опыту: после курса процедур Вы себя просто не узнаете. Как будто скинули десяток-другой! И вот Вы снова молоды и активны. А главное — ничего не болит!

НА ЗДОРОВЬЕ НЕ ЭКОНОМЯТ?

Так ли это на самом деле? У тренажёра Маркелова есть один секрет. С ним Вы сможете ощутимо сэкономить на лекарствах. А также свести к минимуму риск передозировки и побочных эффектов от препаратов. Ведь для достижения желаемого эффекта их потребуются совсем чуть-чуть.

Всё дело в том, что у аппарата есть функция оинофорез. Эта дополнительная функция помогает вводить лекарства и обезболивающие непосредственно в проблемную зону. Как это работает?

Под действием электрических импульсов активные компоненты лекарственных средств проникают в более глубокие слои тканей. Это даёт сразу двойной эффект.

Во-первых, они начинают действовать активнее и проникают туда, куда без помощи электрических импульсов им не добраться. А значит, лечение будет более продуктивным и быстрым.

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

КОНЕЦ ВАШИМ СТРАДАНИЯМ!

Испробовав на себе тренажёр Маркелова, знаете, что я Вам скажу? Это настоящее спасение для людей, заболевания которых ограничивают движения, причиняют боль, а вместе с ней и невыносимые страдания.

Оглянитесь вокруг. Сколько людей с больными суставами и спиной?! Сгорбленные, скрюченные, с палочками. И это только те, кого видно! А сколько ещё лежит дома, не в силах даже выйти на улицу? Хотите пополнить их ряды? Нет? Тогда начните уже лечиться по-настоящему! Приведите наконец-то в порядок свою спину и суставы, помогите им! Воспользуйтесь действительно эффективным средством!

Поверьте мне, тренажёр Маркелова вернёт Вам радость движения! Больше не нужно будет обременять родственников или просить посторонней помощи. Ведь главное преимущество аппарата его с высокой эффективностью можно применять даже дома! Вы сами с лёгкостью сможете проводить процедуры, прямо не вставая с дивана. Удобно? Конечно же, да!

Тем более, что в большинстве случаев положительный лечебный эффект наступает уже после первого применения! Только вдумайтесь: уже после первого! А Вы всё ещё терпите боль? Зачем?!

Поэтому звоните прямо сейчас по номеру 8-800-511-25-87, сегодня, не откладывая в долгий ящик. Завтра всё равно ничего не изменится, Ваша болезнь никуда не денется. А вот лечить её станет уже сложнее. Так стоит ли терять драгоценное время?

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (800) 511-25-87

200 АППАРАТОВ СО СКИДКОЙ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!*

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЁВЫХ ПОДДЕЛОК!

Только на упаковке оригинального аппарата имеется защитная голограмма



ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. *Акция действует с 13.11.2024 г. по 13.12.2024 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Первый канал возвращает в сетку спортивно-развлекательное шоу «Ледниковый период», получившее в этом году приставку «народный».

В Лужниках начались съемки новых выпусков популярного проекта. Зрители с нетерпением ждут эфира, чтобы снова увидеть своих кумиров – на сей раз с фигуристами-любителями, прошедшими для участия в шоу жесткий кастинг. Наш корреспондент побывал на съемках, чтобы увидеть своими глазами, как чувствует себя в новом для нее шоу Елизавета Туктамышева? Комфортно ли на коньках чемпионкам мира, гимнасткам сестрам Авериных? И как справляется с дорожками и поддержками самая взрослая участница проекта – 65-летняя преподаватель информатики из Екатеринбурга Наталья Саблина?..

На вершине счастья

Алексей Ягудин в нынешнем сезоне пробует усидеть сразу на двух стульях. Пока у него получается. Алексей – не только ведущий проекта «Народный Ледниковый период», но и непосредственный участник ледовой «битвы». Партнерша у него завидная – та самая Наталья Саблина, которая рискнула вступить в соревнование в свои 65!

Алексей надо отдать должное: он внимателен к партнерше и учитывает все ее пожелания. Проявляет терпение, когда она, вместо того, чтобы тренироваться, вдруг останавливается и начинает снимать на телефон какого-нибудь известного спортсмена. Он понимает: для Натальи сейчас все – здесь и сейчас. Это вершина счастья, исполнение желаний, хотя сама Наталья признается, что и мечтала об этом не могла. Понятно, что в силу возраста многие технические элементы Наталье вряд ли удастся осилить, зато артистизма ей не занимать!

А вот Георгию Сперанскому, партнеру олимпийской чемпионки Аделины Сотниковой, не хватает именно актерского мастерства, о котором ему постоянно напоминают члены жюри. Аделина же, которая в последние годы ушла в тень, настолько набрала в актерском «весе», так хороша на льду, что хочется повторить вслед за Татьяной Навкой: «Как здорово, что она участвует в этом проекте!»

«Ледниковый период» теперь ещё и «народный»



Наталья Саблина и Алексей Ягудин.



Дина Аверина и Дмитрий Соловьёв.



В «Народном Ледниковом периоде» участие примут не только актеры и спортсмены, но и обычные люди, прошедшие строгий отбор.

звали в «Ледниковый...» и, наконец-то, дождались. Императрицу фигурного катания зрители встречают стоя. Уже сейчас можно говорить о том, что в паре с актером Артуром Сопельником они могут довольно быстро вырваться в фавориты.

Мечты сбываются

Думаю, фору другим могут дать и сестры-гимнастки Авериных, многократные чемпионки мира. В этом проекте им придется соревноваться не только с другими парами, но и друг с другом, хотя обе заявляют, что между ними противостояния нет. Напротив, они переживают друг за

друга и поэтому никогда (в большом спорте было так же) не смотрят выступления друг друга. А вот их партнеры Владимир Морозов (катается в паре с Ариной) и Дмитрий Соловьёв (в паре с Диной) в голос утверждают, что настроены на победу. – Зачем тогда участвовать в соревнованиях? Какой в этом смысл? – говорит Дмитрий Соловьёв, с нежностью глядя на партнершу.

– С Димой ничего не страшно, – почувствовав его взгляд, включается в беседу Дина Аверина. – Считаю, что мне достался лучший партнер! И хотя тренируемся каждый день от 6 до 8 часов, мы не устаем друг от друга. Напротив, тренировки проходят весело. Кстати, я давно мечтала участвовать в этом шоу, но не хватало времени. Теперь мечта сбылась.

«Ледниковый» – это галеры

Мама троих детей, руководитель Центра фигурного катания, олимпийская чемпионка Татьяна Волосожар вовсю «зажигает» на льду с народным участником, 59-летним Борисом Крестинным. У них сложилась озорная, задорная пара, и жюри не устает отпускать им комплименты. Правда, сам Борис самокритичен и оценивает себя трезво.

– Технику еще, возможно, я подтяну, но вот лицедейство для меня чуждо. По природе своей я не актер. Зато адреналина получаю здесь больше, чем в прыжке с парашютом, а у меня их было немало.

Борис – из Нижнего Новгорода, работает диагностом в автосервисе. В 44 года встал на коньки и с тех пор дважды в неделю старается выходить

на лед. Для этого ездит за 60 километров от города в Школу фигурного катания. В 2018 году встал в пару с партнершей, с которой даже выиграл Чемпионат России среди любителей.

– Здесь, конечно, намного сложнее, – признался он. – По сравнению с тем, как катаюсь дома, тут – галеры (смеется).

Ах, Карнавал, Карнавал!

Безусловно, под прицелом внимания молодежи пара Никиты Кацалапова и Вали Карнавал, у которой огромная армия поклонников. Карнавал в этом сезоне трудится сразу в нескольких направлениях – и песни выпускает, и в шоу «Голос. Дети» работает, а теперь еще и в «Ледниковом периоде» участвует. Как только все успеет?

Две красивые пары проекта – Виктория Синицина с актером Кириллом Чернышенко и актриса Ангелина Стречина с Александром Энбертом явно претендуют на призовые места. Уже сейчас они получают такие оценки, которые в перспективе могут привести их к победе.

Эксперты как на подбор

Собственно, глядя на то, как истово тренируются все пары, как настроены на результат, уже можно сказать, что «битва» между ними будет серьезная. Все мечтают о победе. И тут веское слово остается за экспертным жюри во главе с несравненной Татьяной Анатольевной Тарасовой. В этом году вместе с ней будут выставлять оценки Татьяна Навка, Роман Костомаров, Максим Траньков и Анна Щербакова. А помогать вести шоу Алексею Ягудину будет Евгения Медведева.

Осталось добавить, что точная дата премьеры нового сезона шоу «Народный Ледниковый период» пока неизвестна. Но съемки продлятся почти до конца декабря. Ждем!

Наталья АНОХИНА



Члены жюри Роман Костомаров, Татьяна Тарасова и Татьяна Навка, а также тренеры проекта Илья Авербух и Александр Жулин.

ШУМ В УШАХ ПРИ СОСУДИСТЫХ НАРУШЕНИЯХ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

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. Шум может иметь различную интенсивность, постоянный или приступообразный характер. Очень часто неприятные ощущения сопровождаются головокружением, тошнотой, снижением работоспособности и другими последствиями для вашего организма.

Главная опасность таких шумов заключается в том, что они являются симптомами развития широкого спектра опасных заболеваний – от сосудистых нарушений до злокачественных опухолей мозга. Именно поэтому при возникновении у вас шума в голове или ушах так важна ранняя диагностика и вовремя начатое лечение.

Что будет, если не обратиться к специалисту?



В большинстве случаев шум в голове или ушах свидетельствует о наличии у вас серьезных патологий, представляющих реальную угрозу.

Согласно проведенным медицинским исследованиям, скорость развития этих патологий и осложнений в последние годы стремительно растет.

Если вы не примете срочные меры или будете использовать неэффективное лечение, то в вашем организме неизбежно запустятся мощные патологические процессы, которые приведут к прогрессированию основного заболевания и необратимым последствиям для вашего организма. Кроме того, постоянный шум в голове вызывает множественные неврологические расстройства и существенно снижает качество жизни.

Как правильно питать организм и восстановить вашу иммунную систему?



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. Укрепнет 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:

- ✓ **Собственный производственный комплекс, построенный в соответствии с требованиями государственных и международных стандартов, научная база под руководством доктора технических наук, профессора Подкорытовой Антонины Владимировны.**
- ✓ **Сосудистый комплекс – наиболее мощное оружие современной практики при шуме в голове. РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КУРС – 2 МЕСЯЦА.**
- ✓ **Сосудистый комплекс – можно эффективно использовать совместно с любыми лекарственными продуктами, без каких-либо побочных эффектов.**

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 вялотекущую образ жизни, ожидая помощи от своих детей, врачей, родных и близких.

Главная причина шума в голове и ушах

Абсолютно все процессы в нашем организме управляются головным мозгом. Его клетки получают информацию от всех органов и систем, анализируют эту информацию, вырабатывают нужную реакцию и по нервным клеткам передают соответствующие приказы различным органам тела. Иными словами, человек остается здоровым, пока мозг четко и коррек-

тно управляет этими процессами.

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?

Ответ очевиден: необходимо регулирование процессов внутреннего обмена веществ – первопричины расстройств системы кровообращения. Очень важно затормозить склеивание тромбоцитов, проще сказать – разжижить кровь. А еще – ускорить образование тканей при повреждении. 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, аритмии, сердечной недостаточности, во время реабилитации после инфаркта миокарда. Регулярный прием магния снижает риск инфаркта в 2 раза, прием калия снижает риск инсульта на 40%.

Почему так важен сосудистый комплекс?

Селен в сочитании 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.

Всем крепкого здоровья, и берегите себя, здоровье у нас одно.



www.vita-li.ru

* Сроки проведения акции с 13.11 по 30.11.2024 г. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону 8 (495) 792-30-40.

Скидки*
с 13.11.24 по 30.11.24
Курс по цене производителя

VitaLi
8 (495) 792-30-40
8 (925) 985-92-25
Режим работы: с 9:00 до 19:00
Наш магазин: Москва, ул. Заповедная дом.16, корп.1
Бесплатные звонок, консультация специалистов, а также бесплатная адресная доставка

Анатолия Петрова представлять читателям не надо. Достаточно вспомнить его яркие и такие разные роли в фильмах «Наркомовский обоз», «Потерявшие солнце», «ГДР», «Царевич Алексей», «Пустыня», «Крылья империи» и многие другие.

Анатолий ПЕТРОВ:

«Амбиции должны быть здоровыми»

Мы встретились с артистом за кулисами Большого драматического театра (БДТ), где он служит, и поговорили о ролях, философии, сериалах и... Петергофе.

О «могучей кучке» и самооценке

— Анатолий, думаю, почти всех, работающих в Большом драматическом театре Петербурга, можно назвать большими артистами. Но в этой «могучей кучке» вы достойно заняли своё место. Как считаете, удачно сложилась ваша творческая биография? Амбиции остались? Актёру всегда хочется большего...

— Если у артиста амбиций стало меньше, значит, ему пора на пенсию. Амбиции — это неплохо, но они должны быть здоровые. При этом важно, чтобы все-таки присутствовала собственная самооценка. К примеру, я хочу сыграть вот этого персонажа. Ну, здорово! Только дело в том, что по возрасту или по характеру уже не подхожу на эту роль. Бывает наоборот: иногда находишь там, где не ждешь. Что касается меня, то не обижен ролями, занимаюсь своим делом и не гневлю Бога.

О философе Саади, ролях и камнях

— Удивительно, но часто режиссёры предлагают вам роли отрицательных персонажей. Когда дебютировали в кино, в сериале «Бандитский Петербург» (а это было 26 лет назад, — Прим. ред.), начали также с роли негодяя...



ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

— Это был очень хороший проект. Был рад, что попал в него. Замечательная режиссерская работа, интересная команда, очень хорошие артисты. Мне очень повезло, что попал в этот проект, хотя снимался лишь в первых двух частях, поскольку моего героя в других сериях не было — сценаристы выбросили его из окна (улыбается).

— Наверное, артисту интересно играть отрицательных персонажей,

— Здоровья. Это самое главное! Будете здоровы вы, будут счастливы все ваши близкие и друзья. Вместе с ними у вас будет хватать времени на всё. Например, на то, чтобы почитать газету «Телек», посмотреть телевизор, выбрать то, что вам нравится, и поделиться тем, что вам по душе, со своими друзьями.



Спектакль «Гроза».



Спектакль «Холопы».

поскольку заходишь на неизвестную территорию...

— Тут все просто и сложно одновременно. Согласитесь, когда общаешься с такого рода людьми, не знаешь, что перед тобой мерзавец. Он говорит правильные красивые слова, и вы думаете: какой приятный человек! Вы же не видите его нутро. А он в этот момент думает о том, как вас обойти, обмануть, отодвинуть. Он в таких де-

лах профи. Вы спрашиваете: легко ли играть таких людей? В какой-то степени да. Знаете почему? Потому что такие люди, как правило, всегда находят себе оправдание. Нормальный человек не озабочен оправданиями своей жизни. У людей с нечистой совестью это происходит сплошь и рядом. Есть такой персидский философ Саади, который свою жизнь делил на три части: учеба, скитания и учения. Так вот он говорил: «В дерево, которое не плодоносит, камни не бросают». Понимаете, о чем я?

О мультфильмах, играх и сериале в 500 серий

— Вас называют легендой дубляжа. Помимо фильмов и мультфильмов вы озвучиваете компьютерные игры. Игры требуют актёрского мастерства?

— Их я озвучивал мало. Для этого нужен лихой характер или какая-то крутизна (смеется). Это не моя история. Что касается сериалов, я озвучивал их десятками — от мексиканских до бразильских, некоторые из них были по 300 серий. Американский сериал «Даллас» и вовсе 500 серий! «Догоняют» его мультфильмы, имеющие такую же продолжительность. Например, я озвучивал знаменитого Лунтика.

В некоторых мультфильмах я дарю голос сразу пяти или шести персонажам. Так что среди детей у меня море поклонников.

О рыбалке, грибах и бобрах

— Раз заговорили про детей, впору спросить про места вашего детства и юности. Вы родились и выросли в Петергофе, так что сразу представляются дворцы, фонтаны, природная и архитектурная роскошь...

— Для меня Петергоф моего детства и юности — это не только фонтаны, но и Английский парк, где можно было искать грибы и в ручье ловить голец. Это такие рыбки, которыми кормили потом котов. После рыбной ловли мы шли купаться на накопительные пруды. А в районе Низино в старших классах работали от школы в трудовом лагере, собирали турнепс, морковь, потом купались в озере. Там выдры дрались с бобрами. Интересно было наблюдать.

Люблю в Луговом парке развалины Розового дворца и, конечно же, дворец Бельведер, от которого виден весь Петербург. Очень красивое место. Все эти впечатления формировали меня и мое мировоззрение. Тогда это счастье было бессознательным, сегодня осознанно понимаю, какое золотое было время.

Наталья АНОХИНА

Фото: Стася Левина и www.personastars.com

ПИСЬМО - Поздравление от Дедушки Мороза

В ОТКРЫТКЕ:

- ✦ Письмо от имени Деда Мороза
- ✦ Именная Похвальная грамота от Дедушки Мороза (имя ребенка в Грамоте вписывается самостоятельно родителями от руки)
- ✦ Детская игра от Деда Мороза



УЖЕ В ПРОДАЖЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Путь к мечте бывает невероятно извилистым, и пройти его может только тот, кому это действительно нужно.

В новом сериале «Шеф», который стартует на телеканале «Пятница!» 18 ноября в 21.00, путь к мечте будет прокладывать молодой талантливый повар Кай в исполнении Дениса Прыткова. В надежде покорить главный кулинарный конкурс страны он готов вытерпеть внезапные проверки, размолвки с девушкой и даже открыть свой ресторан... в тюрьме! Мы поговорили с актером Денисом Прытковым и попытались взглянуть на Кая его глазами.

Непростая личность

– Денис, почему у вашего героя такое необычное имя – Кай? Или это прозвище?

– На самом деле он Николай Николаевич, но наперекор всем называет себя Каем, так покороче. Плюс всю жизнь у него были непростые отношения с отцом, которые мы можем наблюдать на протяжении всей нашей истории. Это важная деталь для развития его характера.

– Расскажите о вашем персонаже. Что вас в нём привлекает больше всего?

– Он очень принципиален по отношению к людям и к профессии. Мне нравится его настойчивость и целеустремленность. Кай многогранный и сложный, особенно в острых моментах, когда на нем лежит ответственность и нужно принимать непростые решения. Надеюсь, образ получится целостным.

На память – рецепт безе

– Чем вас привлёк проект «Шеф»? Почему согласились на роль?

– На момент проб пару лет назад была написана только пилотная (первая) серия. Я прочитал сценарий, и мне понравилась задумка этой истории. Мы сняли пилот и через полтора года приступили к основным съемкам, пошли в большое путешествие под названием «кино». Почему согласился на роль? Даже не знаю, если честно... Наверное, это часть моей профессии!

– Съемки проектов о еде – невероятно аппетитные для зрителя и наверняка сложные технически. Что вам запом-

Денис ПРЫТКОВ:

// На память о «Шефе» остался рецепт безе

«Кай многогранный и сложный, особенно в острых моментах, когда на нём лежит ответственность и нужно принимать непростые решения».



Молодой шеф-повар должен быть амбициозным и волевым! Иначе на кухне наступит хаос.



Ресторан можно открыть где угодно, даже в женской колонии. На кухне – шеф-повар Кай и его помощница Света (Ирина Рахманова).

Культура приготовления

– А в целом, вы часто готовите дома? Какое у вас фирменное блюдо?

– Готовлю редко, хотя люблю это дело. В силу занятости мы с женой нечасто оказываемся у плиты, но если получается – то это лучшие домашние вечера. Мое фирменное блюдо – мясо по-французски. Но мне кажется, я всех уже достал им! (Смеется.)

– Может, когда-то мечтали открыть собственный ресторан или кафе?

– Нет, не мечтал, честно говоря. Потому что много и смотрел, и читал про рестораторов. Я понял, насколько это тяжелое и рискованное дело. Чтобы быть ресторатором, как мне кажется, надо чувствовать эту культуру, быть прочно вплетенным в нее. Не могу сказать этого о себе.

– Тогда, может быть, был какой-то ресторан, который произвёл на вас неизгладимое впечатление, потому что им занимается как раз такой увлеченный человек?

– Про конкретный ресторан не скажу, но поделюсь последним кулинарным впечатлением. Миша

Кстати Кино про человека

– Денис, какие у вас ожидания от сериала?

– Я очень его жду. Для меня проект «Шеф» стал очень родным и близким. Я чувствую, что мы всей командой вложили в него много сил, любви и трепета. Хочется верить, что у нас получилось кино, в котором зрители смогут разглядеть человека вместе с его любовью, надеждами и чаяниями.

Я по нему еще не готовил, но очень хочу попробовать, как только появится свободное время. Прекрасные ребята, которые помогли нам готовить в кадре и консультировали на кухне, рассказали мне рецепт и секреты приготовления. Надеюсь, безе получится!

нилось больше всего?

– Да, процессы готовки – самое сложное, по крайней мере для меня. Это требует сноровки и хороших навыков. Мне удалось научиться быстро нарезать овощи, и я считаю это своим маленьким достижением!

– Тогда не могу не спросить: был ли рецепт или блюдо, о котором вы узнали на съемках сериала и решили потом повторить дома?

– На память о съемках мне остался рецепт безе.

Детали Такие разные повара

– Повар – довольно распространённый персонаж в кино, поварами играли многие мировые знаменитости – от Жана Рено до Брэдли Купера. У вас был какой-то пример, на который вы ориентировались?

– Любая профессия, напрямую связанная с человеком, есть в кино. Это же часть жизни, тем более когда речь идет о еде. Несмотря на это, у меня не было конкретного примера. Но я, безусловно, видел такие проекты, как «Точка кипения», «Кухня», «Шеф» с Брэдли Купером, «Медведь», «Повар на колесах» и многие другие, поэтому было очень любопытно окунуться в этот мир. Дело в том, что эти картины сильно отличаются друг от друга, но мне было важно найти в них что-то общее – ритмику, атмосферу, черты характера.

Что первично – победа или дело?

– Ваш герой мечтает победить в кулинарном конкурсе «Русский шеф». А как вы относитесь к конкурсам? Вы азартны?

– К конкурсам я отношусь достаточно нейтрально. В погоне за первенством можно элементарно потерять себя. Хотя, безусловно, приятно получать призы за свою работу. Это ведь означает, что ты делаешь свое дело хорошо. Вопрос в том, что первично? Либо ты всю жизнь бежишь за первым местом как за главной целью, либо просто добросовестно и качественно делаешь свое дело и в итоге получаешь приз. Мне кажется, тут огромная разница.

– Считается, что о человеке многое говорит

блюдо, которое он предпочитает на завтрак. Вечно опаздывающие едят бутерброды, педанты – кашу и так далее. А что о вас может рассказать ваш обычный завтрак?

– Мой стандартный завтрак в 7-8 утра «немного-словен» (улыбается). Это чашка кофе с сахаром, и ничего больше. Да, согласен, тяжело вообще называть это завтраком, но такова моя многолетняя привычка. Она позволяет мне с утра проснуться и просто подумать в тишине. К тому же вот уже год, как у нас в семье появилась собака. Теперь прогулка с ней совмещена с моим скромным завтраком. Надеюсь, что когда-нибудь я научусь завтракать полноценно.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Дождь и снег, выпавшие на фестивальную неделю в Туле, не смогли омрачить яркого, тёплого праздника, прошедшего в городском концертном зале.

Именно здесь 1 ноября отметил свое рождение Первый Открытый Российский кинофестиваль «Кино и музыка».

Президент фестиваля – народная артистка РФ, кинорежиссер Алла Сурикова, сумевшая в это непростое время «поднять» столь солидный кинофорум, призналась, что время для него – самое подходящее.

В главной роли – музыка

В течение всей фестивальной недели в Туле и области было показано более 60 фильмов, посвященных ее величеству Музыке. И не просто музыке, а музыке в кино. Помимо основной конкурсной программы полнометражных игровых фильмов (всего 15), была представлена и внеконкурсная программа. Заинтересованный зритель сумел оценить новую версию «старой» сказки «По щучьему велению», познакомиться с мелодраммой «Между нами лето» и музыкальной комедией «Тур с Иванушками», испытать острые ощущения от детектива «Хитровка. Знак четырех» и сильно поволноваться на просмотре картины «Год рождения»... В каждой из этих кинолент звучала музыка.

Приз – композитору и мушкетёру

Надо признать, что туляки – зрители не просто искренние, но еще и благодарные. Они столь тепло приветствовали композитора Максима Дунаевского, который не только провел творческую встречу, но и получил из рук Аллы Суриковой Приз «За выдающийся вклад в Киномузыку», что, думаю, многие в этот вечер ему завидовали. Еще бы! Кто не знает его музыку к кинофильмам

Кино и музыка на все времена

«Д'Артаньян и три мушкетера», «Карнавал», «Мэри Поппинс, до свидания», «Ах, водевиль, водевиль...», «Граница. Таежный роман», «Летучий корабль»... Кстати, за музыку к фильму «Д'Артаньян и три мушкетера» Дунаевский был принят в общество мушкетеров во Франции, где ему вручили плащ, шляпу и шпагу. «Все это немного напоминало игру, но для меня это был елей на сердце», – признался позже Максим Исаакович.

От Бумбараша до Шерлока Холмса

Другой, не менее именитый композитор, получивший еще один приз «За выдающийся вклад в кинематограф», – Владимир Дашкевич, отметил в этом го-

ду 90-летие! Мы знаем и любим его музыку к кинолентам «Шерлок Холмс и доктор Ватсон», «Бумбараш», «Собачье сердце», «Зимняя вишня», «Вор», «Ворошиловский стрелок»... Всего Дашкевич написал музыку более чем к 120 (!) фильмам. Поскольку сам композитор на фе-

ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА» ОТ АЛЛЫ СУРИКОВОЙ:

– Пусть в вашей жизни каждый день звучит музыка. Она возвышает, вдохновляет, приглашает мечтать, созидать. С ней все мы намного счастливее, чем без нее. Будьте счастливы!

стиваль приехать не смог, Приз за Владимира Дашкевича получал его давний друг, поэт, драматург и бард Юлий Ким. Зал приветствовал его столь тепло и радушно, что Ким в долгу не остался и под свою «нервную» гитару исполнил несколько песен, одна из которых – из кинофильма «Обыкновенное чудо». Помните? «Нелепо, смешно, безрассудно. Безумно – волшебное!» Слова Кима, положенные на музыку Геннадия Gladкова... Пожалуй, этими словами – безумно – волшебное! – хочется охарактеризовать весь фестиваль.

Добавлю, что на этом кинофоруме не только демонстрировали фильмы, но и устраивали незабываемые творческие встречи, яркие концертные программы и увлекательные круглые столы, где вместе собирались композиторы, режиссеры, продюсеры. А поскольку фестиваль посвящен музыке в кино, пели здесь все. В том числе Григорий Gladков, вошед-

ший в Книгу рекордов Гиннесса по количеству выпущенных альбомов с песнями для детей, актриса Полина Лазарева, запел даже ведущий торжественной церемонии закрытия фестиваля Дмитрий Губерниев...

Игорь Скляр пригласил в Комарово

Но не только композиторы были удостоены высокой награды. Зал восторженно принял третьего обладателя почетного приза – обаятельного, виртуозного актера Игоря Скляра. У него более полусотни работ в кино, но популярность ему принесли именно фильмы, где ярко, во весь голос звучала музыка. Не удивительно, что он приветствовал зрителей всенародно любимой песней, давно ставшей шлягером: «Комарово»... Зал пел вместе с ним и таким образом становился полноправным участником этого вечера, кото-

рый, как и собственно фестиваль, вряд ли случился, если бы, как заметил Максим Дунаевский, «не любовь Аллы Суриковой к музыке».

Жюри объявило победителей

Кино и музыка на этом кинофоруме были главными действующими лицами. И конкурсная комиссия, председателем которой был композитор Алексей Шелыгин, в последний день фестиваля объявила победителей. Зал громкими аплодисментами поддерживал каждое решение жюри. Кстати, после каждого фильма зрители тоже голосовали, таким образом высказывая свои предпочтения.

В результате в разных номинациях награды получили картины «Хитровка. Знак четырех» (композитор Юрий Потеев), «Мухадракон» (композитор Артём Васильев), «Подростки. Первая любовь», «Ненормальный» (Савва Розанов и Игорь Яковенко), «Она танцует» (Никита Каменский)... Алла Сурикова вручила свой «Приз за дебют» (фильм «Чайка») ученице высших режиссерских курсов им. Георгия Данелии Полине Лазаревой.

Ну, а обладателем Главного приза фестиваля – Гран-при –

стал композитор Кирилл Белоруссов, написавший музыку к фильму Михаила Местецкого «Год рождения».

С днем рождения, фестиваль!

Наталья АНОХИНА



Актер и певец Игорь Скляр.

Кинорежиссер, президент фестиваля Алла Сурикова.

Максим Дунаевский.

Композитор Григорий Gladков.

Сарик Андреасян покажет новую сказку

Идут съёмки фильма по мотивам произведения Александра Пушкина «Сказка о царе Салтане». Снимает киноленту Сарик Андреасян.

Роль Царя Салтана досталась Павлу Прилучному, князем Гвидоном предстанет Алексей Онежен, Царицу-мать сыграет Елизавета Морьяк, а роль Царевны-Лебеда получила Алиса Кот. Также в фильме задействованы Владимир Сычёв, Ольга Тумайкина, Фёдор Лавров и другие актёры.

– «Сказка о царе Салтане» – это не просто волшебное приключение, а многослойная глубокая история, – говорит режиссер проекта Сарик Андреасян. – Это история про взаимоотношения отцов и детей, а также о том, что какие чудеса ни преподнесла бы вам жизнь – на первом месте должна оставаться семья. Для меня как для папы важнее всего история Гвидона и его желание встретиться с отцом. Я думаю, что наш фильм – о любви, разлуке и счастливом воссоединении – тронет сердце каждого, взрослого и ребенка.

Съёмки фильма проходят в Долгопрудном и Геленджике. Планируется, что в прокат кинолента выйдет в 2026 году.

Виктория Исакова снялась в сериале о лихих 90-х

Телеканал НТВ и онлайн-кинотеатры START и Wink готовят к показу 8-серийную криминальную драму «Дети перемен». История разворачивается в лихие 90-е. Главные герои – три брата от разных отцов: Пётр, Юрий и Руслан (их играют Слава Копейкин, Макар Хлебников и Хетаг Хинчагов) и их мать Флора (Виктория Исакова). Она пытается объединить непохожих друг на друга сыновей в любящую семью, но они все больше отдаляются друг от друга. Через историю одной се-

мьи зрители смогут лучше понять, что происходило в те непростые времена.



Фото PR НТВ

– Мне очень повезло и с материалом, и с режиссерами, и с молодыми актёрами, которые играют моих сыновей, – рассказывает Виктория Исакова. – Когда такое единение случается, это всегда показатель того, что мы занимаемся чем-то настоящим...

Также в фильме снялись Тимофей Трибунцев, Александр Яценко, Сергей Гилёв, Артём Быстров, Анна Снаткина, Артём Кошман и другие.

Фото PR НТВ

Шоу «Кто круче всех?» ждёт второй сезон

Завершились съёмки модного шоу «Кто круче всех?», премьера которого состоялась в августе на телеканале CTC. Напомним, в нем главные участницы – девушки, которые соревнуются между собой за звание самой модной особы. Их образы оценивают эксперты в области моды и приглашенные звезды. Последние выпуски покажут перед Новым годом, а уже скоро, как стало известно, начнутся съёмки второго сезона модной передачи.

– Хочу сказать спасибо каждому из моей команды: участникам, нашим партнерам и звездным гостям, – говорит автор и ведущий шоу Александр Рогов. – От этого немножко грустно, но есть и хорошие новости: мы продолжим вас удивлять в новом сезоне!

Фото PR телеканала CTC

Кристина Казинская забудет мужа в триллере «Наваждение»

Представьте, что вы просыпаетесь в постели с незнакомцем, который утверждает, что вчера вы поженились. Именно в такой ситуации оказывается героиня мини-сериала «Наваждение», премьера которого состоится 17 ноября в 19.10 на телеканале ТВ-3. Главную роль в проекте исполнила Кристина Казинская («Чернобыль: Зона отчуждения»).

По сюжету наутро после свадьбы Дина просыпается и понимает, что вообще не помнит собы-

тия последних двух лет своей жизни! Родные и врачи успокаивают девушку и списывают все на сильный стресс. Однако Дина решает во всем разобраться сама, понимая, что никому не может доверять.

В кадре компанию Казинской составили Василий Молодцов, Антон Денисенко, Юлия Волкова, Илья Денискин и другие. Режиссерское кресло заняла Ольга Кандидатова («Тайны следствия»).

Фото телеканала ТВ-3



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

ЗАБУДЬТЕ ПРО ЗАПОРЫ РАЗ И НАВСЕГДА С НОВЫМ СРЕДСТВОМ РегуляторПРО!

Вопрос от читателя: «Уже не знаю, что делать. У меня хронический запор. Мучаюсь больше 10 лет. Из-за запора появился геморрой. Поэтому постоянно пью слабительные. Понимаю, что так нельзя. Но без них в туалет не хожу – очень боюсь обострений и кровотечений. Тут подруга рассказала о новом средстве РегуляторПРО. Скажите, в такой, как у меня, ситуации будет ли польза?» Лидия Алексеевна, 74 года

Запор – это одна из самых частых проблем, особенно после 50 лет, когда простой поход в туалет становится настоящей пыткой! И это может длиться годами! При этом на фоне запоров яды и токсины копятся и гниют в кишечнике, всасываются в кровь и отравляют весь организм. Поэтому к запору добавляются слабость, отеки, геморрой, головные и суставные боли, повышенное давление.

Но почему кишечник перестает работать и появляются запоры? Главная причина – разрушение микрофлоры. Это когда растет количество патогенных бактерий, а полезных становится все меньше. Из-за этого

нарушается перистальтика, развиваются воспаления, кишечник становится «ленивым» и регулярно не очищается. Это может случиться из-за долгого приема лекарств, неправильного питания, недостатка воды, хронических болезней... Поэтому чтобы избавиться от запора, нужно прежде всего восстановить микрофлору кишечника! Новейшее средство РегуляторПРО – это скорая помощь при запоре любой степени тяжести. Два натуральных компонента в составе, французская запатентованная формула Фибрегам и «золотой стандарт» пребиотиков лактулоза, работают сразу в трех направлениях:

- 1 стимулируют рост 22 видов полезных бактерий (это в 11 раз больше, чем обычные пребиотики), быстро восстанавливая здоровую микрофлору кишечника;
- 2 нормализуют перистальтику кишечника и регулярность стула. Результат Вы сможете почувствовать уже через 5-8 часов после применения;
- 3 глубоко очищают кишечник, мягко выводя из него все шлаки, яды и гнилостные вещества, что копились годами. Вы забудете про клизмы и слабительные, ведь запоры Вам больше не грозят!

РегуляторПРО подарит Вам легкость и свободу раз и навсегда!

Звоните по телефону горячей линии:
8-800-100-55-60
или с мобильного на номер: *2031

Ваш код подарка: «РЕГУЛЯТОР-ПОМОЩЬ»



Реклама

1 упаковка
БЕСПЛАТНО*
при покупке в течение 7 дней

*При покупке 3 упаковок. Не является лекарственным средством. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, РФ, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр-д, д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. 1, комн. 28. СГР № RU.77.99.11.003.R.002307.08.20 от 03.08.2020 г. Акция действует с 01.11.2024 года по 01.05.2025 года. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по телефону 8-800-100-55-60 ПЕРЕВОД: RegulatorPro – РегуляторПРО. БАД.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Идёт работа над психологической драмой «Большая земля» с Анастасией Куимовой и Артёмом Быстрым в главных ролях. Режиссёром киноленты стала Юлия Трофимова.

Также в картине задействованы актёры Евгения Дмитриева, Владислав Ветров, Павел Майков, Рузиль Минекаев, Платон Герасимов, Евгений Харитонов и другие.

Производством фильма занимается кинокомпания Star Media при поддержке Фонда развития современного кинематографа «Кинопрайм» и Министерства культуры РФ. Основная часть съёмок проекта проходила на полуострове Брюса в Приморском крае, а также во Владивостоке. Мы узнали подробности сюжета, а также о том, как проходят съёмки в не совсем простых условиях.

Притча о травме

Создатели картины называют ее фильмом-притчей. Главная героиня по имени Марфа (в этой роли снимается Анастасия Куимова) — молодая мать, которая в момент жизненного кризиса возвращается с сыном в родной дом на острове в Тихом океане близ отдаленного маяка. Одновременно с ней у острова появляется кит — существо символическое для этих мест и мистически связанное с судьбой героини. Дом и маяк являются для Марфы одновременно и местом силы, и источником глубокой травмы, уходящей корнями далеко в детство. Когда на остров вслед за Марфой и ее сыном Тимошей (его играет Платон Герасимов) приезжает ее сводный брат Илья (в этой роли — Артём Быстров), а затем и муж Олег (на эту роль выбран Евгений Харитонов), градус событий заставляет Марфу пересмотреть свое прошлое, чтобы предотвратить трагедию в настоящем.

— «Большая земля» — это фильм о травме, полученной в прошлом, которая разрушает жизнь человека, — поясняет режиссер

Океан. Маяк. Судьба



В кадре — Анастасия Куимова и Евгений Харитонов.



Платон Герасимов и Артём Быстров на съёмках фильма «Большая земля».

Юлия Трофимова. — Главная героиня Марфа должна избавиться от ранящих ее воспоминаний и чувства вины, чтобы построить новую жизнь со своим ребенком. Судьба сводит участников событий в одном месте — на острове, — чтобы разобраться в прошлом и двигаться дальше. Выбор у них судьбоносный: освободиться или умереть... Наш фильм похож на притчу благодаря немногочисленности героев и концентрации всей истории в одном месте: очень красивой и необычной локации в нескольких десятках километров от Владивостока. Также зрителю, на наш взгляд, будет интересна мистическая сторона происходящего: в водах у острова обитает кит, который хочет сообщить Марфе что-то крайне важное, но героиня долгое время его не понимает...

Место на краю земли

Основное место съёмок — местность вблизи построенного на мысе Брюса более века назад маяка. Он действующий, находится на высоте 66 метров над

уровнем моря и показывает морьякам вход в Амурский залив, на берегу которого расположен Владивосток. Особую красоту этим местам придают базальтовые колонны — застывшие потоки магмы. Есть легенда, согласно которой колонны — это тысячи каменных игл, обрушившихся как наказание свыше на утративших веру людей. «Большая земля» — первый художественный проект, снятый в этих локациях. Конечно, подобный проект не мог осуществиться без содействия в организации съёмок со стороны администрации Владивостока и правительства Приморского края.

Художественному цеху перед началом съёмок необходимо было за три недели построить дом, пирс, хозяйственные постройки и создать декорации внутри маяка. Работник маяка сразу предупредил, что место, выбранное творческой группой для строительства дома, — это пронизываемое всеми ветрами пространство, и что

ДЕТАЛИ

Неслучайные случайности

Съемочная группа признается, что многие вещи, нужные для съёмок, находили легко и практически случайно: от чугунной ванны до качелей. Случались и совершенно неожиданные вещи. Например, для съёмок одного из эпизодов была договоренность с владельцем шхуны, которая должна была появиться в кадре. Но что-то поменялось, и хозяин прямо накануне съёмок вдруг отказал, и искать замену было поздно. А утром на локации съемочная группа вдруг обнаружила шикарную шхуну, мирно покачивающуюся на волнах. Так какой-то местный моряк, не зная сам (он пришел на шхуне к

маяку по своим делам), решил проблему кинематографистов.

— Приморский край оказался местом силы для моего персонажа! — признается исполнительница главной роли Анастасия Куимова. — В мою героиню Марфу, в душе которой — огромный спектр чувств, эмоций, состояний, — нельзя поиграться, ее можно только прожить. И та ее судьба и та местность, где проходили съемки, неотделима от нее...

Точная дата выхода фильма в прокат пока не названа — известно лишь, что зрители смогут увидеть его уже в следующем году.

такие секунды понимаешь, что совсем не все решаешь в этой жизни и далеко не все от тебя зависит. Атмосфера на съемках картины была на удивление чудесна, прекрасна — и в ту же секунду очень нервна, сосредоточенна, сконцентрирована и густа. И непредсказуема — как погода, как туман, который мог появиться за две секунды — и вдруг так же неожиданно исчезнуть с появлением солнца или ливня и ветра... Что же касается моего героя — все рассказывать не буду, иначе смотреть будет неинтересно, но надеюсь, что перед зрителями он предстанет в очень неожиданном свете...

Как в тумане

Одно из самых больших впечатлений на съемочную группу произвели местные туманы. Туман в тех местах ведет себя, как живое существо: он приходит, когда хочет, обволакивает все вокруг, и так же внезапно может исчезнуть.

— Меня очень зацепило место съёмок — это берег Японского моря, фактически берег Тихого океана, — рассказывает исполнительница одной из главных ролей Артём Быстров. — Здесь ты оказываешься один на один со стихией. Именно в

непростую историю, — говорит режиссер Юлия Трофимова. — Природа сначала как будто проверяла нас на прочность, но потом вдруг открылась и показала всю красоту и уникальность выбранного нами места. Фильм визуально будет очень красивым и самобытным. А наша актриса Настя Куимова проявила просто чудеса профессионализма и стойкости. Она была в кадре почти каждый день, играя одну эмоционально сложную сцену за другой. К тому же, ей пришлось довольно много времени провести в холодной морской воде. Она фактически слилась в одно целое с нашей героиней Марфой — это яркий пример поразительного вживания в свою роль. У нас сложился блестящий актерский ансамбль.

Яна НЕВСКАЯ

Морской волонтер

Главным сюрпризом на съемках стал кит. Он приплыл несколько раз во время съёмок, и каждый раз вся группа кричала от восторга.

— Это было настоящее погружение в суровую природу Приморья на полуострове Брюса и в нашу эмоциональ-



Появится в фильме и Павел Майков.



Евгений Харитонов сыграл супруга главной героини.



Главную роль в фильме исполнила Анастасия Куимова.

Примадонну российского мюзикла («Красавица и Чудовище», «МАММА MIA!», «Чикаго», «We Will Rock You», «Cats») Елену Чарквиани поклонники скоро увидят в премьерной картине «В тени больших чисел». 16 ноября на ТВЦ состоится премьера сразу двух сезонов этого сериала.

В детективной истории Елены сыграет Марину Борисовну – маму одного из главных героев картины.

Мама всея Руси

– Елена, извините за, быть может, не совсем деликатный вопрос: трудно переходить к возрастным ролям?

– Я начала их играть так давно, еще с мюзикла «МАММА MIA!», что ничего неожиданного для меня в этом нет. Больше скажу – всегда с удовольствием соглашаюсь на роли мамочек, меня даже называют Мамой всея Руси – столько их было в моей биографии, и все они разные.

– В этом сериале вы играете не просто маму, но ещё и свекровь. Ваш сын Кирилл (Антон Даниленко) разводится с главной героиней (Виктория Романенко). Вы на чьей стороне?

– Я играю свекровь, которая с симпатией относится к своей невестке. Очень переживаю за их развод, хочу, чтобы брак сохранился, тем более что есть дочка, моя любимая внучка.



Елена ЧАРКВИАНИ:

Учитесь жить в моменте»



Команда сложилась

– Вы впервые работали с режиссёром картины Ашотом Кещяном?

– Да, это был замечательный опыт. Люблю, когда режиссеры дают на площадке свободу, пусть она в некоторой степени и условная. Актерам необходимо импровизировать. Они

творческие люди. Ашот в этом отношении молодец. Работать с ним было невероятно комфортно, надеюсь, ему с нами тоже.

– Команда у вас была профессиональная: Виктория Романенко, Марина Могилевская, Вячеслав Разбегаев, Олег Назаров, Сергей Друзьяк...

– Да, команда действительно сложилась, и это вдвойне вдохновляло. На площадке работали не просто профессионалы, но и хорошие люди. Это важно.

Непростые героини интереснее

– Знаю, это не единственный из новых проектов, где вас можно увидеть...

– Да, на платформе ОККО сейчас вышел первый сезон сериала «Взрослые». Это режиссерский дебют Екатерины Тодоровской – дочери Валерия Тодоровского. Там я тоже играю маму (смеется), но уже недобрую, этакую злючку. Моя героиня – столичная штучка, которая не хочет в невестки провинциальную

девушку. Играть острохарактерных героинь всегда интересно, а еще любопытнее играть то, чего не играл прежде. Вспоминаю свою роль в фильме «Взрослая дочь». Там я сыграла бизнесвумен, которая в силу определенных обстоятельств становится дворником...

О «Кошках» и «Чикаго»

– Но вам грех жаловаться, вы заняты сейчас в четырёх мюзиклах...

– Это театральная история, не киношная, хотя и очень приятная, важная для меня. Актриса, режиссер и продюсер Наталья Громушкина поставила чудесные мюзиклы, в которые пригласила и меня: «Кабаре», «В джазе только девушки», «Служебные страсти, или Любовь по графику»... Наталья – фейерверк, талант, ставит очень качественные спектакли. Поскольку я почти 15 лет отработала с зарубежными коллегами, с которыми создавали такие мюзиклы, как «Кошки», «Чикаго», «МАММА MIA!», мне есть с чем сравнивать.

Наталья АНОХИНА

НА ЗАМЕТКУ

Любовь на все времена

– У вас есть и отдельная музыкальная программа, с которой выступаете в арт-кафе театра Вахтангова...

– Да, она выходит под названием «Дамы на грани любовного срыва». Мой муж сделал авторский перевод, и я пою хорошую музыку западных исполнителей. Тема – любовь, которая на все времена. Весь спектакль я меняю образы, костюмы, перевоплощаюсь внешне и внутренне.

– Расскажите немного о муже.

– Муж Алексей Молостов – режиссер-балетмейстер. И как балетмейстер участвовал в постановках театра «Ленком» («Женитьба Фигаро», «Королевские игры»), театра Сатиры («Трехгрошовая опера», «Молодой Людовик»), театра имени Маяковского («Как вам это полюбится») и многих других... Он очень талантливый.

Рецепт молодости

– Елена, вы прекрасно выглядите. Поделитесь рецептом молодости...

– Не ем после 18.00, люблю разные активности. Хотя иногда режим питания нарушается. Например, на гастролях, когда все после спектаклей собираются, чтобы пообщаться, вместе поужинать. И потом, я сама шикарно готовлю. Люблю красивую посуду, коллекционирую ее, и поэтому иногда позволяю себе лишнее. Но делаю это в удовольствие. Нельзя всю жизнь загнать в рамки. Она такая короткая, так все быстро пролетает, не знаешь, что будет завтра. Поэтому жить надо сейчас, в моменте, и наслаждаться каждым днем.

ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– Смотрите мюзиклы. Музыка – это сильнейший рецептор, способный поднять настроение, невероятно сильный «инструмент», который может управлять нашими эмоциями.

КАК СОХРАНИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ И НЕЗАВИСИМОСТЬ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

Кальцид – питательный комплекс для активной жизни!

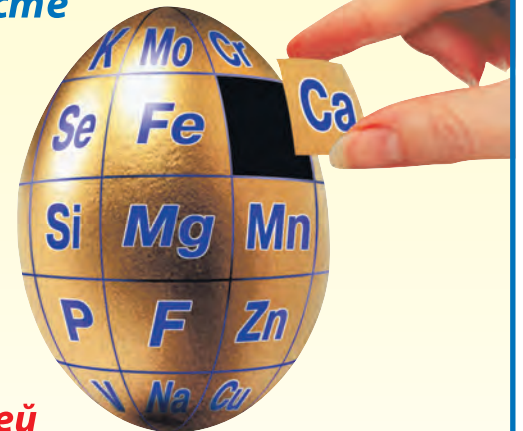


На основе яичной скорлупы с минералами и витаминами С и D₃ по доступной цене

Бережная забота о вас в любом возрасте

- ✓ Идеальный источник кальция
- ✓ Натуральный состав легко усваивается
- ✓ Защищает костную ткань от разрушений
- ✓ Помогает восстановлению после травм и переломов
- ✓ Улучшает состояние зубов, волос, ногтей
- ✓ Повышает иммунитет

Средняя стоимость в аптеках 250 рублей



Приобретайте на Zdravcity.ru¹, Apteka.ru² и в аптеках города! Наличие уточняйте по тел.: 8 (495) 775-79-57

ООО «КомфортКомплекс» • «Кальцид» СОГР №РЛУ.77.99.57.003.Е.006712.08.14 • «Кальцид+магний» СОГР №РЛУ.77.99.57.003.Е.006711.08.14 • ООО «Здравсити», Москва, ул. Чермянская, д. 2, стр. 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН: 1217700264561, АО «НПК «Катрен» г.Химки, Васьютинское шоссе, вл. 22 ОГРН: 1025403638875 • РЕКЛАМА • БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

На телеканале СТС продолжается показ нового сезона комедийного сериала «Мама будет против» – с «Уральскими пельменями» в главных ролях.

Зрители снова увидели любимых персонажей в исполнении Дмитрия Брекоткина, Романа Постонова, Ксении Корневой и Сергея Ершова. Сюжет этой истории многим точно знаком, потому что в основе – взаимоотношения молодой пары, а также уже взрослого поколения – их родителей. Главную роль – мамы Тамары Игоревны – исполняет Дмитрий Брекоткин. Этот персонаж сначала завоевал популярность в сценках «Уральских пельменей», а потом стал героем сериала.

Утрировано, но классика

– Дмитрий, поздравляем с премьерой нового сезона! Что можете сказать о сериале?

– В первом сезоне по накалу страстей мы достаточно высоко подняли планку, теперь концентрация яда повысилась, плотность огня увеличилась. На самом деле в сериале все немного утрировано – но, конечно, это узнаваемо, такая классика. Кстати, сам я не был таким уж निकудышным зятем...

– Что вам говорили родные и друзья после показа первого сезона?

– «Тамара Игоревна – это же вылитая твоя мама!» – понятно, что это они про характер. Видимо, поймали что-то знакомое в мимике, жестах, которые я неосознанно взял от мамы.

– А вы мамыны черты не замечаете в себе?

– Я – нет. Но со стороны всегда виднее. Уверен,

Дмитрий БРЕКОТКИН:

// Спасибо маме, что разрешала мне ошибаться



Дмитрий Брекоткин на съёмках шоу «Уральские умельцы».

что любой актер копирует какие-то яркие, характерные жесты – особенно из своего, так сказать, ближнего круга. Допустим, когда в шоу «Уральские пельмени» я играю героя Витю – у меня перед глазами сын Гоша, все его «включалки» обиженного человека (у Дмитрия Брекоткина – четверо детей: старшие Анастасия и Елизавета, и младшие Гоша и Рита. – Прим. авт.). Я просто наблюдаю это постоянно – и запоминаю. Сейчас такого уже меньше, конечно, он все-таки растет, превращает-

ся в маленького мужичка. А раньше были прямо «надувашки»...

– В вашей юности возникли ситуации, когда мама была против?

– Конечно! Когда меня отчислили из института, она очень сильно была против. Но огромная благодарность маме и поклон – за то, что она все-таки разрешала мне ошибаться и не давила. Я не помню ни одной серьезной конфликтной ситуации с ней. Хотя возникали порой местечковые проблемки, потому что рос я весьма активным шалопаем...

Быт и не только

– Вы согласны с мнением, что быт – лучшая проверка отношений?

– Конечно – как и разлука, которая, казалось бы, должна разделять – а она, наоборот, притягивает. Потому что самое коварное – когда родные совсем рядом, но ты не ценишь этого. Все приходит с опытом. А бывает, такие подбираются половинки, настолько близкие друг другу, что все само получается... Вообще, все в жизни либо тренируешь, либо получается само. А лучше, когда и то и другое...

– А какие у вас отношения с домашними обязанностями?

– Проблема в том, что, кроме меня, никто не считает это домашней обязанностью. Я говорю: «Как? Подождите! Допустим, чтобы на диване не было пыли, я его закрываю всем телом. Я встаю, и там – ни пылинки!» (Улыбается.) А если серьезно – периодически что-то по дому делаю. К мытью посуды отношусь совершенно спокойно, а вот прибирать и расставлять все по своим местам – это точно не мое. Обожаю чистить снег – это меня успокаивает. Всю зиму так медитируешь: ходишь с этой лопатой или со снегоборщиком – и не

только снег чистишь, но и свои ментальные лабиринты... Заметил, кстати: то ли мне все больше и больше лет – то ли каждая зима все более и более снежная. Я раньше как-то лучше справлялся... Еще заливаю корт с удовольствием. Уже все говорят, что я их с этим кортом задолбал. Просто у меня есть маленький хоккейный корт. Я обожаю хоккей, сын тоже, поэтому мы там зависаем...

Два вида хоккеистов

– То есть хоккей – любимый вид спорта?

– Я его обожаю! Он меня поглотил. Я люблю смотреть и люблю играть. Понятно, что на любительском уровне, потому что никогда серьезно не занимался этим. Знаете, есть две категории людей: которые когда-то занимались хоккеем в детстве – и которые не занимались никогда, но встали по какой-то причине в сорок лет на коньки.

– А что, кроме хоккея, любите смотреть?

– Есть стендаперы, которые радуют: у них смешно, умно, остро. Дуэты разные... Но я мало за чем наблюдаю пристально – разве что за снегом, падающим на только что залитый лед. Или за дроздами, ко-



Первый сезона сериала «Мама будет против» оказался рейтинговым.

торые летают над грядкой с клубникой – за этим еще пристальнее. Думаю: «Как же наказать вас, мерзавцев?» (Смеется.)

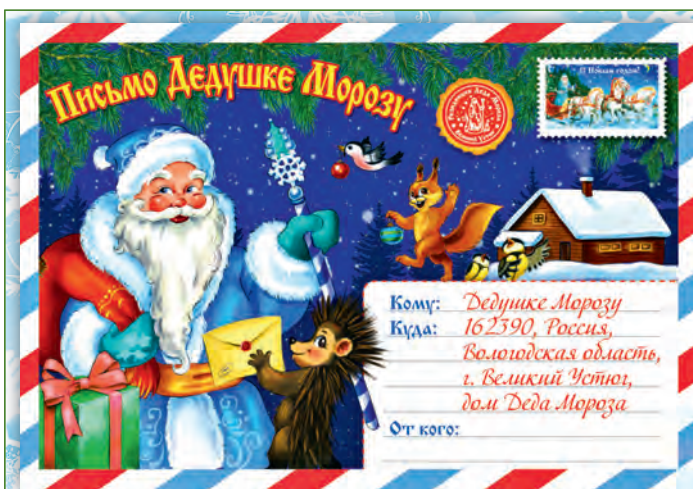
В любительской лиге лучше!

– Как-то вы отмечали, что потеряли интерес к КВН, перестав играть. Но несколько лет назад вернулись на знакомую сцену. Отношение не изменилось?

– Отношение не изменилось. Объясню почему. На самом деле КВН – очень непростая штука: это симбиоз искусства и спорта. Причем спорта больших достижений. Играешь за первое место – и, сделав что-то не так, оступившись, понимаешь, что это повлияет на финальный результат. Конечно, это давит, потому что живешь в жутком стрессе. Играешь, шутишь, зал смеется – вроде все хорошо, но при этом сильно переживаешь. И вот этот «рюкзачок» мы тащили и тащили на себе, пока в какой-то момент не решили снять. И так сразу легко стало! Образно говоря, я уже не готов играть на чемпионате мира по хоккею – теперь только в любительской лиге, получая от этого удовольствие...

Яна НЕВСКАЯ

Фото телеканала СТС



ПИСЬМО Дедушке Морозу

Мамы и папы!
Бабушки и дедушки!

Купите нашу открытку – письмо Дедушке Морозу и подарите ребенку ощущение сказки на Новый год!

Ребенок самостоятельно или с Вашей помощью сможет заполнить открытку и написать, что бы ему хотелось получить в подарок на Новый год.

Открытка представлена в удобном формате, красиво оформлена и красочно иллюстрирована.

В ОТКРЫТКЕ:

- ★ Бланк письма Деду Морозу
- ★ Новогодняя детская песенка
- ★ Детские новогодние загадки и головоломки
- ★ Место для подарка-рисунка Деду Морозу от ребёнка



Реклама 0+

УЖЕ В ПРОДАЖЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Пальто из качественной шерсти – самый элегантный выбор для холодного сезона. Это классика, которая никогда не стареет и всегда подчеркивает хороший вкус своей обладательницы.

В этом году пальто – на вершине модного хит-парада. Каждая уважающая себя модница просто обязана иметь шерстяное пальто и щеголять в нем этой осенью и будущей весной. Причем вовсе не обязательно окружать классическое пальто классическими же вещами, оно прекрасно уживается и с джинсами, и с кроссовками, и с другими вещами свободного кэжуал-образа. Рассмотрим самые модные фасоны шерстяных пальто.

Двубортное

Двойной ряд пуговиц максимально органично вписывается в городскую среду. Такое пальто можно надеть и со строгим офисным костюмом, и с легким платьем (юбкой) – в обоих случаях результат будет отличным. Двубортное пальто может иметь как приталенный силуэт, подчеркнутый поясом (ремнем), так и очень объемный, формата «кокон». Самый элегантный вариант – классический ридинг: двубортное пальто средней длины с воротником традиционного кроя и отделкой бархатными (или кожаными) вставками на воротнике и карманах. Количество пуговиц в каждом ряду варьируется от двух до шести.

ШЕРСТЯНОЕ ПАЛЬТО – ЭЛЕГАНТНЫЙ ВЫБОР ОСЕНИ

Пальто-халат

Пальто прямого (или более объемного) кроя с длинным поясом без пуговиц, похожее на домашний халат, – это очень модно. Такие пальто могут иметь большие накладные карманы и капюшон, что не только очень удобно, но и добавляет им еще большего сходства с домашним халатом. Как правило, пальто-халат изготавливают из достаточно мягких материалов, которые, собранные поясом, способны создать эффектные складки.

Объемные плечи

Объемные плечи – это привет из 90-х, которые снова в моде. В этом сезоне широкие плечи желательно сочетать с подчеркнутой талией. Впрочем, если вам по душе оверсайз, не стоит наступать на горло собственной песне – оверсайз из моды никуда не делся, к пальто это тоже относится. В качестве дополнительного объема может выступать также и цельнокроеный рукав реглан (кстати, из тех же 90-х). Пальто с объемными плечами может быть длинным и укороченным, приталенным и объемным – выбор зависит только от вас.

Карманы и клапаны

Кстати, о карманах. В моде как большие накладные карманы, так и внутренние. Накладные карманы могут быть с округлыми или прямыми уголками, внутренние оформляются клапаном или планкой. Клапан может застегиваться на пуговицу.

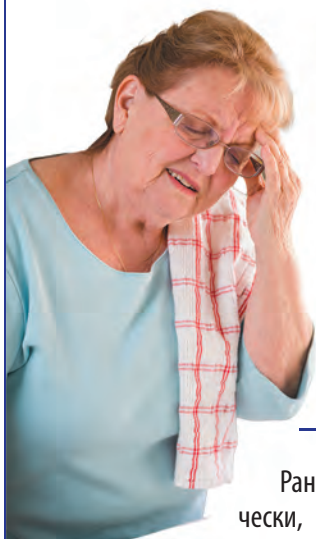
– Бэрримор, вы видели человека, который взял мое пальто?
– Да, сэр!
– Как он выглядел?
– Ужасно, сэр! Рукава были ему слишком коротки.



Пуговицы и застёжки

Популярный вариант – объемное пальто на одной пуговице. Причем пальто может быть как длинным, так и укороченным, а вот пуговице положено быть очень крупной и эффектной. Вместо пуговиц могут быть различные застёжки – от молнии до крючков и навесных петель. Очень желательно, чтобы застёжки, какими бы они ни были, как-то выделялись на общем фоне. Это может быть какая-то особенная металлическая фурнитура, использование необычных форм и контрастов. Кстати, пуговицы контрастного цвета, которые трудно представить на пальто в классическом варианте, в этом сезоне в большой моде. Так что обладательницам не самых модных шерстяных пальто можно даже не бежать в магазин за новым – достаточно просто пришить другие пуговицы.

Светлана ИВАНОВА



РОССИЙСКИЙ ЮНЫЙ ГЕНИЙ ПРЕДЛОЖИЛ СОСТАВ. ЕГО ДЕЙСТВИЕ НАПРАВЛЕНО НА ЧИСТОТУ СОСУДОВ, НОРМАЛИЗАЦИЮ ДАВЛЕНИЯ, УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ МОЗГА И СЕРДЦА

Наше здоровье зависит от чистоты наших сосудов. Именно через сосуды к органам поступают питательные вещества. Если сосуды загрязнены, питание органов ухудшается, они не могут нормально выполнять свои функции и болят. По «грязным» сосудам крови двигаться сложнее, поэтому организм поднимает давление, чтобы ее протолкнуть. В результате развивается гипертония и связанные с ней состояния.

Раньше все это лечилось симптоматически, но недавно молодой студент-вундеркинд из России предложил состав, действие которого направлено на чистоту сосудов. Этот состав действует на нормализацию артериального давления, питания клеток и поддержания общего состояния организма.

Иностранные фармацевтические компании предлагали студенту большие деньги за этот состав, но он не продал его за рубеж. Студент хотел, чтобы его находкой мог воспользоваться каждый житель России. Если бы он продал этот состав иностранным компаниям, препарат на его основе стоил бы очень дорого, и не каждый россиянин мог бы его купить.

Когда-то у молодого ученого умерла мама от инсульта, которая не могла позволить себе дорогую терапию. Поэтому он решил, что его состав должен быть доступен для всех.

На основе состава студента российские ученые создали капсулы «Мозгофлекс». Они содержат дигидрокверцетин из лиственницы сибирской, экстракты красного клевера, шиповника, пустырника, аронии, шлемника байкальского, диоскореи кавказской, сушеницы, лабазника, и другие натуральные компоненты. Эти компоненты работают на нормализацию давления, уровня холестерина и пульса, также направлены на чистоту сосудов. Они могут помочь ощутить легкость в голове, подействовать на устранение нарушений в работе сердца, головокружения, онемения конечностей и депрессии.

Составляющие «Мозгофлекса» способствуют улучшению памяти, внимания, настроения и сна. Начните принимать «Мозгофлекс» сейчас, чтобы быстрее получить возможность улучшить самочувствие!



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ДЕЙСТВУЕТ С 13 НОЯБРЯ 2024 Г.
ДО 13 ЯНВАРЯ 2025 Г.!

1. ПОЗВОНТЕ ПО ТЕЛ.:

8-800-302-30-30

2. НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД АКЦИИ

7688

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО ПОЛУЧИТЕ ПОДАРОК* – «МОЗГОФЛЕКС»

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ.

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок действия акции с 13 ноября 2024 г. до 13 января 2025 г. *С информацией об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА

Квашеная капуста – главная овощная заготовка во многих странах мира. У неё много достоинств: она вкусна, очень полезна, а также может стать основой разнообразных блюд. Но главное отличие квашеной капусты от любой другой заготовки – это очень просто.

Чтобы заквасить капусту, не нужно ни особых умений, ни каких-то специальных ингредиентов: в самом простом варианте достаточно собственно капусты и крупной соли. Капусту следует шинковать, плотно уложить в подходящую емкость, пересыпая солью, разместить сверху груз и оставить на несколько дней при комнатной температуре. Кстати, о соли – за неимением крупной, можно использовать и мелкую, но ни в коем случае не йодированную. Для разнообразия в капусту при квашении можно добавлять другие овощи (морковь, свеклу, сладкий и острый перец и т.д.), ягоды (клюкву, бруснику, виноград и т.д.), листья растений (смородины, вишни и т.д.), различные пряности – все зависит от личного вкуса хозяйки.

ПОЛЕЗНО И ВКУСНО: КВАСИМ НА ЗИМУ КАПУСТУ



Хрустящая на ржаных сухарях

Калорийность (на 100 г): 19 ккал.

5

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 большой кочан капусты
- 1 крупная морковь
- 2-3 корочки черствого ржаного хлеба ■ сахар ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С капусты снять два верхних листа, вымыть, отложить.
- 2 Капусту тонко шинковать, морковь натереть на крупной терке.
- 3 Взвесить шинкованную капусту, отмерить соль (на каждый килограмм капусты нужно 20 г соли) и сахар (10-15 г на кг).
- 4 Переложить капусту в большой таз, посыпать солью и сахаром, перетереть руками до образования сока.
- 5 Добавить к капусте морковь, перемешать.
- 6 На дно емкости, в которой будет кваситься капуста, положить корочки ржаного хлеба, накрыть их капустным листом.
- 7 Переложить в емкость капусту с морковью, тщательно утрамбовывая, накрыть капустным листом, на который поставить гнет.



8 Оставить емкость при комнатной температуре.

9 Через 2-3 дня, когда на поверхности начнет образовываться пена, начать протыкать капусту в нескольких местах дважды в день деревянной палочкой (до самого дна) для отвода газов.

10 Еще через 2-3 дня проверить капусту на готовность; готовую капусту убрать в холодильник (или спустить в погреб).

СОВЕТЫ К РЕЦЕПТУ

● В качестве гнета можно использовать банку или кастрюлю с водой.

● Для квашения подходит только стеклянная или эмалированная посуда.

Светлана ИВАНОВА

Быстрая с мёдом

Калорийность (на 100 г): 19 ккал.

1

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кочан капусты
- 1 морковь
- 1,5 ст. л. каменной соли
- 1 ст. л. меда ■ вода



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту шинковать, морковь натереть на крупной терке.
- 2 Капусту смешать с морковью, сложить в трехлитровую банку, слегка умять, сверху положить соль и мед.
- 3 Влить в банку столько холодной воды (кипяченой, минеральной, бутилированной), чтобы она чуть покрыла капусту.
- 4 Оставить банку при комнатной температуре на 3 дня; на 4-й день проткнуть несколько раз до дна и попробовать – если нужно покислее, оставить еще на день-два, протыкать ежедневно.

Со сладким перцем

Калорийность (на 100 г): 21 ккал.

2

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кочан капусты
- 2 сладких перца
- 1 крупная морковь
- 1 головка чеснока
- 2 ст. л. соли ■ 1 ст. л. сахара



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту шинковать, морковь и перец нарезать соломкой, чеснок измельчить.
- 2 Капусту перетереть с солью и сахаром до выделения сока, добавить чеснок, перемешать.
- 3 В емкость для квашения выкладывать слоями: слой капусты, слой овощей.
- 4 Когда все слои будут уложены, прикрыть чистой салфеткой (если капуста не выделила достаточно жидкости, чтобы она капусту покрывала, долить чистой холодной воды).
- 5 Оставить емкость с капустой при комнатной температуре на 5-7 дней, каждый день протыкая в нескольких местах до дна; готовую капусту хранить в холодильнике.

Пикантная с помидорами

Калорийность (на 100 г): 18 ккал.

3

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 кг капусты
- 1,5 кг некрупных помидоров
- 1-2 перчика чили
- 100 г соли ■ небольшой пучок сельдерея



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту шинковать, помидоры наколоть зубочисткой со стороны плодоножки, острый перец нарезать колечками, сельдерей вымыть.
- 2 Капусту перетереть с солью до выделения сока, выложить в емкость для квашения, хорошо утрамбовать и перекалывая помидорами, сельдереем, колечками чили.
- 3 Сверху положить хлопчатобумажную салфетку, поставить гнет; далее – см. пункты 9, 10 рецепта №5.



Красная со свеклой

Калорийность (на 100 г): 18 ккал.

4

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кочан капусты
- 1 морковь ■ 1 крупная свекла ■ 2-3 зубчика чеснока
- 1 ст. л. соли ■ 1 ч. л. сахара



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту шинковать, морковь и свеклу натереть на крупной терке, чеснок измельчить.
- 2 Все овощи соединить в одной емкости, добавить соль и сахар и хорошо перемешать.
- 3 Переложить капусту с овощами в емкость для квашения, утрамбовать, накрыть хлопчатобумажной салфеткой (или прикрыть крышкой), оставить на 2-3 дня при комнатной температуре.
- 4 Когда появится пена, проткнуть капусту в нескольких местах и попробовать; если кислоты еще недостаточно, оставить еще на 2-3 дня; готовую капусту хранить в холодильнике.



Открываете вы холодильник, стиральную или посудомоечную машину – и сразу делаете шаг назад, потому что в нос бьёт волна мерзкого затхлого запаха... Знакомо?

Тогда давайте разберемся в причинах и обсудим, как решить эту проблему легко, быстро и без особых затрат. Одни причины появления неприятного запаха могут быть схожими, другие связаны с особенностями конструкции конкретной бытовой техники. Начнем с первых.

Общие причины



ИСТОЧНИК ЗАПАХА – СОДЕРЖИМОЕ

И стиральная машинка, и посудомойка, и холодильник могут «похвастаться» постоянным режимом повышенной влажности внутри. Поэтому все, что туда попадает и оказывается закрытым на некоторое время, неизбежно начинает обрастать бактериями и тухнуть. Будь это продукты, белье или остатки пищи на посуде. Поэтому первый шаг в борьбе с запахом – перебрать содержимое «благоухающей» техники и устранить источник безобразия.

ГРЯЗНЫЕ ФИЛЬТРЫ

В стиральной и посудомоечной машинках могут забиваться сливные фильтры, а в холодильнике – дренажный слив для конденсата. Как часто (обычно не реже чем раз в 4-6 месяцев) и в какой последовательности необходимо приводить их в порядок, написано в инструкции. Соблюдайте предписанные производителем правила – и проблема исчезнет.

Откуда пахнет?



Если в стиральную машину загрузить вещи вместе с пододеяльником, они все окажутся внутри него. Сегодня загружу два пододеяльника. Посмотрим, кто кого!



Тонкости эксплуатации

В холодильнике есть функция, которой нет в стиральной машине, – вентиляция. Если она работает с перебоями, в камере постоянно меняется температурный режим. Это сильно сокращает сроки годности продуктов и провоцирует их гниение, а также вызывает плесень и грибок. Решить проблему поможет мастер по ремонту холодильников.

КСТАТИ

Народные средства

Если вы промыли свою пахучую бытовую технику, устранили все проблемы, а запах никак не хочет уходить, можно использовать народные средства:

- Поместить внутрь техники емкость с пищевой содой или солью. За несколько часов запах станет меньше. В холодильнике емкость можно оставить надолго, а из стиральной и посудомоечной машины ее нужно убрать перед использованием.
- Скомканная газета тоже обладает способностью впитывать посторонние запахи.
- В холодильнике можно разложить также несколько кусочков свежего хлеба или разрезанное на дольки яблоко.

Частные проблемы



НЕТ ПРОВЕТРИВАНИЯ

Если после того, как стиральная машинка закончила стирать, а посудомоечная – мыть посуду, вы не открываете дверцу, бактерии во влажной, теплой и темной среде начинают усиленно развиваться. И если посудомойки могут быть снабжены функцией сушки, в стиральных машинах ее чаще всего нет. Чтобы содержимое не «задышалось», сразу после звукового сигнала об окончании программы лучше открыть дверцу, а еще лучше – разобрать содержимое.

НЕКАЧЕСТВЕННОЕ МОЮЩЕЕ СРЕДСТВО

Некачественное моющее средство плохо растворяется в воде, скапливается на стенках и становится источником неприятного запаха, особенно если использовалось в течение долгого времени. Выход – запустить цикл стирки или мойки вхолостую со специальным очищающим составом, а в дальнейшем сменить средство на более качественное.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОДКЛЮЧЕНИЕ К КАНАЛИЗАЦИИ

Если пахнет совсем новая машинка, скорее всего, ее неправильно подключили к канализации, и в ней остается вода после стирки. Если машинка не новая, причиной застоя воды может быть неисправность сливного насоса. В этих случаях лучше обратиться за помощью к мастеру.

Светлана СИДОРЧУК

СМЕРТЬ ОТ ЗАПОРА – РЕАЛЬНОСТЬ! ЧТОБЫ ОТ ЗАПОРОВ НЕ ЛОПНУЛА ТОЛСТАЯ КИШКА, СРОЧНО ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ!

Думаете, запоры безобидны? Нет! У них могут быть два опасных последствия – отравление гнилостными ядами и разрыв толстой кишки. Например, именно из-за этого умер Элвис Пресли. Такое мнение выразил личный врач звезды Джордж Никополс в книге «Король и доктор Ник».

Что происходит с кишечником во время запора?

При запоре в толстой кишке может собираться несколько килограммов кала. Они растягивают кишку. Если каловые массы долго не выходят, то становятся твердыми, как камни. Тяжелая кишка может сдавливать простату, матку, мочевой пузырь, желудок и другие органы. Возможно нарушение кровообращения и возникновение различных патологий. Если посмотреть на человека с запорами, у него часто серо-



зеленый цвет лица, неприятный запах изо рта, метеоризм. Это может быть следствием гниения кала в кишечнике. Запоры могут приводить к головной боли, хронической усталости, тошноте и другим неприятным состояниям.



В запущенных случаях может понадобиться операция

По словам Никополса, Элвис Пресли долго страдал от запоров и ничего с этим не делал. В итоге его кишка оказалась в настолько плачевном состоянии, что могла помочь только колостомия – опе-

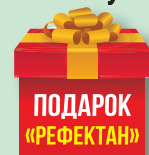
рация, во время которой удаляют часть толстой кишки, а ее конец выводят наружу по передней части живота. Но «король рок-н-ролла» не мог жить с торчащими кишками, поэтому отказался от операции и умер.

Что может помочь побороть запоры?

Надежный способ, который способствует устранению запоров, это прием эликсира «Рефектан». Благодаря уникальной природной формуле он содействует нормализации эвакуации каловых масс и вредных токсинов из организма. Также облегчение процесса дефекации снижает нагрузку на анальное отверстие, что содействует устранению геморроя, если он был. Люди, которые принимали «Рефектан», отмечают, что их стул стал легким и регулярным, а самочувствие прекрасным!

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

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



Для этого сделайте 2 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30 и назовите промокод акции 7588

2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Рефектан»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует с 13 ноября 2024 г. до 13 января 2025 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!

Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 13 ноября 2024 г. по 13 января 2025 г. * С информацией об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

Осенью, особенно поздней, нам остро не хватает красок. Поэтому очень часто осенний макияж делают чуть более ярким, чуть более наполненным красками.

Поговорим сегодня об особенностях осеннего макияжа, его правилах и секретах его стойкости. Конечно, осенью прозрачный летний макияж тоже вполне уместен, однако смотреться он может не особенно привлекательно. Ведь загар, если он был, уже исчез естественным образом, и кожа стала бледной. К тому же, неблагоприятные природные явления, вроде холода, дождя, пронизывающего ветра, не самым лучшим образом сказываются на коже, поэтому одной из задач осеннего макияжа становится ее защита.

Внимание! Подготовка

Чтобы кожа не обветривалась и не пересыхала, перед нанесением макияжа необходимо ее увлажнить. Даже если кожа жирная или комбинированная, этапом подготовки пренебрегать не следует. Особенно это касается зоны вокруг глаз, на которую тоже нужно нанести легкий увлажняющий крем и подождать, когда он полностью впитается. После увлажнения желательно нанести на кожу праймер, который сгладит все неровности и обеспечит макияжу максимальную стойкость. Только после этого можно приступать к собственно макияжу – нанесению тонального крема, теней и так далее.

Губы

Цвет губной помады выбираем в зависимости от общего образа и цветотипа. Основные оттенки осенней гаммы этого сезона – винно-красный, бордо, терракотовый. Модницы в этом сезоне часто отдают предпочтение финишу сатиновому или матовому. Однако если вам нравится блеск для губ, пользуйтесь им на здоровье, ведь главное в макияже – индивидуальность.

ОСЕННИЙ МАКИЯЖ: правила и особенности

Брови

К счастью, в моде естественные ухоженные брови, поэтому форму можно если и нужно корректировать, то лишь слегка. После подкрашивания, если оно необходимо, брови нужно уложить и закрепить форму гелем.

Мужчина спрашивает у продавщицы косметики:
– Какая губная помада вызывает восторг у женщин?
– Это неизвестно. Зато известно, какая вызывает ярость.
– Интересно. И какая?
– Которая на шее у вернувшегося с работы мужа.

Румяна

Осенью румяна приобретают особую актуальность. Но используя их, очень важно не переборщить и лишь чуть «подсветить» скулы. Возможно, достаточно будет лишь легкого штриха с последующей растушевкой, чтобы освежить лицо.

Использовать можно как сухие, так и жидкие румяна – это зависит от того, что нанесено под макияж. В некоторых случаях роль румян может успешно сыграть тональный крем другого, чуть более яркого оттенка.

Глаза

Время дождей не оставляет нам особого выбора – пережить его без потерь может только стойкий макияж. Водостойкие подводка и тушь не подведут – не потекут и не размажутся – даже если вы забудете дома зонт. Тени для век лучше использовать с кремовой текстурой: во-первых, они более стойкие, а во-вторых, их легче наносить и растушевывать – специальных знаний и умений для этого не требуется.

Цветовая гамма теней зависит от вашего цветотипа и оттенков одежды, но главной осенней гаммой остается теплая палитра: оттенки коричневого и оранжевого, бронзы и золота,

оливковые и землистые. Не исключаются перламутровые тени – ведь металлические оттенки в моде в этом сезоне. Лучше выбирать текстуры деликатного сияния и мелкого помола, которые не подчеркивают мелкие морщинки и складочки. Однако в случае с нависшим веком от перламутра следует отказаться в пользу матовых теней. Если кожа очень жирная, сухие перламутро-

вые тени долго на ней держаться не будут. Поэтому сначала нужно наложить тени кремовые, а затем – немного сухих. В случае, если оттенки теней будут немного отличаться, может получиться интересный глубокий взгляд.

Последний штрих

Главный наш спаситель в дождливую погоду – фиксирующий спрей. Просто нанесите его на лицо в завершение макияжа, и ваша красота будет надежно «запечатана».

Светлана ИВАНОВА.

Редакция благодарит мастера-визажиста Оксану ОРЛИК за помощь в подготовке материала

Если вы ставите перед собой цель не просто похудеть, но и улучшить контуры тела, возникает вопрос физических нагрузок.

Конечно же, вариантов масса. Но если вы хотите заниматься дома и при этом не загромождать жилплощадь тренажерами и другим спортивным оборудованием, обратите внимание на фитнес-резинки.

Масса плюсов

У фитнес-резинки много преимуществ, главное из которых – исключительная доступность. А еще они...

- ✓ являются альтернативой свободным весам и утяжелителей;
- ✓ не занимают много места (могут запросто поместиться в прикроватную тумбочку или любую сумку, будь то дамский клатч или рюкзак);
- ✓ более безопасные, так как при случайном падении не приведут к травмам (в отличие от гантелей, например);
- ✓ не перегружают суставы;
- ✓ позволяют нагружать практически любую группу мышц.

Невесомые тренажеры с весомым результатом



– Не успела вчера на фитнес. То первое, то второе...
– Ага, а то десерт...



Упражнения на любую группу мышц

Для укрепления бёдер и ягодиц

Надеть резинку на бедра так, чтобы она оказалась примерно посередине. Ноги поставить на ширину плеч. Сложить руки в замок на уровне грудной клетки. На выдохе сделать шаг в сторону, отвести таз назад и присесть, чтобы бедра были параллельны полу. На вдохе вернуться в исходное положение. Выдохнуть и сделать шаг в другую сторону, присесть. Вернуться в исходное положение. Выполнить по 10 повторов для каждой стороны.

Для проработки рук

- Встать на правое колено, левую ногу вытянуть вперед. Зацепить резинку за стопу левой ноги. Отвести правую руку, согнутую в локте, назад. Движение должно идти вдоль тела. Поменять ноги и повторить то же самое для другой стороны. Выполнить по 30 секунд и 2-3 повтора для каждой стороны.
- Расположить резинку на предплечьях. Развести руки максимально в стороны. В самой крайней точке попружинить. Выполнять на протяжении 30 секунд. Сделать несколько подходов.

ДЕТАЛИ

Внимание на цвет

Разноцветие фитнес-резинок не только радует глаз, но и позволяет подобрать нужное сопротивление. Резинки желтого цвета – самые мягкие, с сопротивлением от 2 до 5 кг. Красного цвета – мягкие, от 5 до 8 кг. Зеленого цвета – средние, от 8 до 12 кг. Синего цвета – достаточно жесткие, с сопротивлением от 12 до 15 кг. Черного цвета – максимальное жесткие, от 19 до 30 кг. Кроме цвета важно обращать внимание на маркировку, так как производители могут сами вносить разнообразие в цветовую палитру.

Для создания плоского живота

Надеть фитнес-резинку на стопы, лечь на спину и раздвинуть ноги, чтобы ощущалось натяжение эспандера. Поднять ноги и спину, образовав «уголок». Постарайтесь удержать баланс на ягодицах с ровной спиной. Выполнить 10-20 разведений.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ



Советами по подбору правильной фитнес-резинки с нами поделится тренер Елена Росщупкина.

– Как правильно выбрать фитнес-резинку для новичка? Как понять, что сопротивления фитнес-резинки, с которой человек занимается, уже не достаточно и пора переходить на более сильную?

– Берите не одну резинку, а комплект. В таком наборе как минимум три резинки – от самой слабой до самой тугой, что позволяет регулировать нагрузку. Начинать следует с самой простой, и если работать с ней тяжело, то это оптимальный вариант на первое время.

Если же вы понимаете, что вам легко, и к концу заданных повторений нет усталости в мышцах, то можно смело брать резинку потуже.

Также для разных упражнений могут понадобиться разные резинки. К примеру, ноги у вас сильнее, чем руки, и для ног нужны более тугие резинки, а для рук – легкие.

Татьяна МИХАЛЁВА

Фото из личного архива Елены Росщупкиной и www.shutterstock.com

СОПР № RU.77.99.22.003.E.002441.09.24 от 04.09.2024 г. Реклама



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Геленк Нарунг – источник коллагена

Здоровье суставов и позвоночника

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

Спрашивайте в аптеках вашего города.

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

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

НЕ ВЫБЕЖАТЕ С ЛЕКАРСТВОМ

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

16+ Реклама



Дорогие друзья!

Информационный марафон, посвященный здоровью, в этом году завершается тройкой журналов, охватывающей весьма обширный круг тем.

- ✓ Мы будем говорить с вами о гепатитах. В первую очередь о том, как защититься от них, что сделать, чтобы уже выявленная инфекция не перешла в хроническую форму. Как попасть в те 80% исцелившихся, у кого диагноз «гепатит С» снят. А также, как выстроить свою жизнь, пока продолжается борьба с заболеванием.
- ✓ Из журнала «Боли в ногах» вы сможете узнать о неочевидных причинах болей и диском-

форта. С помощью нехитрого теста и пояснений к нему расскажем, как по изменению походки заподозрить у себя или близкого человека те или иные изменения в состоянии здоровья. Поговорим о плоскостопии, разрыве мениска, травмах, пяточной шпоре и многом другом.

✓ В справочнике «Боли в спине и суставах» поведаем о том, как стресс влияет на наш позвоночник; расскажем, чем могут быть опасны грыжи и протрузии и сориентируем в отношении их лечения; научим, как отличить торакалгию от сердечного приступа; разложим по полочкам информацию об опасном инфекционном заболевании позвоночника и суставов – остеомиелите...

ЖУРНАЛЫ В ПРОДАЖЕ С 22 НОЯБРЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Огород на подоконнике – это возможность заниматься любимым делом даже в зимние месяцы!

В качестве бонуса вы получите свежую зелень и овощи к семейному столу, а также право похвастаться своим умением перед менее смелыми коллегами-огородниками.

11

неприхотливых культур



Выбор новичков

Если вы только пробуете свои силы в возделывании огорода на подоконнике – начните с зеленых культур: они не подведут! Для выращивания зелени понадобится контейнер с плодородной и рыхлой почвой, отстоянная вода и подсветка.

● МИКРОЗЕЛЕНЬ.

Выращивать в качестве микрозелени можно кресс-салат, горох, мангольд, капусту, редис, дайкон, свеклу. Главное – не дать перерасти всходам. Убирают микрозелень и употребляют в ее пищу, когда ростки достигнут 5 см. Сгодится любая емкость плюс немного земли и полив из пульверизатора, даже подсветка не обязательна.

● **САЛАТ.** Для выращивания на подоконнике подойдут простые сорта: «Дуболистный», «Лолло росса», «Лолло бионда», «Одесский кучерявец» и другие. Листья салата можно собирать, когда они достигнут в длину 3-4 см – примерно через 4 недели после посева.

● **ШПИНАТ.** Для выращивания в домашних условиях лучше всего подходят сорта «Бордо», «Виктория», «Жирнолистный», «Крепыш», «Стоик». Шпинат готов к уборке примерно через 30 дней после посева.

● **РУКОЛА.** Семена нужно поверхностно посеять в увлажненную

для грядки на подоконнике

Три кита домашнего огорода
Три важнейших слагаемых успеха огорода на подоконнике: **хороший свет (нужно приобрести агролампу), необходимый уровень влажности (понадобится увлажнитель воздуха), качественный грунт, богатый питательными веществами и обработанный био-препаратами от вредителей и болезней.**



КСТАТИ

По плечу профессионалу

Если у вас уже есть опыт выращивания некоторых культур для домашнего огорода, попробуйте свои силы с популярными овощами. Основные правила выращивания овощей на подоконнике – не менее 7 л грунта на одно растение, защита от сквозняков, теплая подложка, чтобы уберечь корни от холода на подоконнике, свет, подкормки раз в 10-14 дней, умеренный полив.

● **ПЕРЕЦ.** Начните с горького перца, который подарит вам небольшие, но очень привлекательные и полезные для кулинарии плоды. Перчики пригодятся в качестве приправы для плова и борща, а если их высушить и перемолоть, то можно сэкономить на покупке кайенского перца в магазине. Дома чаще сажают горькие перчики таких сортов, как «Огонек», «Пламень», «Медуза», «Кайенский», «Троль», «Салют», «Крошка» и другие.

● **ТОМАТЫ.** Практически любые сорта томатов можно вырастить в домашних условиях, но с практической точки зрения удобнее всего выращивать черри карликовых сортов: они не требуют подвязки и пасынкования, при этом обильно плодоносят (не забывайте встряхивать цветущее растение!). Для домашнего выращивания подходят такие сорта томатов, как «Красная шапочка», «Балконное чудо», «Жемчужина красная», «Клюква в сахаре», «Вершок», «Чудо на окошке» и подобные.

● **ОГУРЦЫ.** На подоконнике лучше всего себя чувствуют сорта и гибриды с некрупными плодами и листьями: «Домосед», «Балконный», «Городской огурчик», «Оконно-балконный» и другие. Им нужно обеспечить опору, а когда основной стебель обветшает ее, прищипнуть кончик и перевести огурчик на рост пасынков. Используйте кисточку для опыления.



– Какой богатый у вас урожай. Расскажите, вы, наверно, посадки по Лунному календарю делали?
– Нет, всё по Солнечному.
– Ой, как интересно! Расскажите.
– Солнце встало – пора пахать.

почву и периодически опрыскивать из пульверизатора. Через 3 недели должны появиться листочки, можно отщипнуть по одному с растения и съесть. Для выращивания на подоконнике выбирайте раннеспелые сорта.

● **ПЕТРУШКА И УКРОП.** Для посева семена предварительно нужно замочить и прорастить. Петрушка и укроп любят свет и при его нехватке вытягиваются, поэтому без ламп не обойтись! Для огорода на подоконнике

подойдут любые сорта, но предпочтительны раннего срока созревания.

● **БАЗИЛИК.** Можно сеять семенами поверхностно, а можно укоренить пару веточек базилика, купленных в супермаркете. Для базилика важен свет, тепло и питательная почва, если все это есть – он отлично растет на подоконнике.

● **РОЗМАРИН.** Семена перед посевом необходимо обязательно замачивать, но проще всего укоренить веточки, ку-

пленные в магазине. Как и базилик, без подсветки розмарин будет чахнуть. Важен режим полива: не переносит переувлажнение и переохлаждение. Теплая подложка на подоконник обязательна!

● **МЯТА.** Отлично размножается зеленым черенкованием. Без всяких проблем растет в горшке на подоконнике. Украсит собой напитки, салаты и овощные блюда.

ЕСТЬ ИДЕЯ!

Развитые кустики пеларгонии стоят в магазинах достаточно дорого. Если научиться размножать пеларгонии черенкованием самостоятельно, можно пополнить свою коллекцию за счёт растений, которые есть у родных и знакомых, совершенно бесплатно!



Как размножить пеларгонию?

- Черенок берут с верхушки растения, оставив 2-3 листика, но можно использовать и промежуточный черенок (с теми же 2-3 листиками).
- На черенке делают косой срез под листом острым лезвием.

Нельзя срезать черенок ножницами, так как ткани растения сдавливаются и впоследствии на этом месте развивается гниль.

- Полчаса черенку дают обветриться (опять же для предотвращения гнили).

- Черенок помещают в воду и ждут, когда разовьются корни длиной 2-4 см. После этого пересаживают растение в грунт.
- Можно сразу поместить черенок в увлажненный рыхлый грунт. Здесь важно не залить черенок, поливать только по мере

просыхания субстрата. На этапе укоренения черенков пеларгонии нельзя использовать любые подкормки.

- Черенки пеларгоний не рекомендуют помещать в теплички. Из-за повышенной влажности они могут загнить.

Санхеция родом из тропиков, но тем не менее благодаря любителям комнатного цветоводства это растение хорошо прижилось в городских квартирах.

Санхеция неприхотлива, и вырастить этот цветок, обладающий шикарными полосатыми листьями, под силу даже начинающему цветоводу.



Санхеция – красавица из тропиков

Освещение

Санхеции необходим яркий рассеянный свет. Допустимо попадание прямых солнечных лучей, но не в жаркий летний полдень, иначе солнце может выжечь яркость листьев. Яркость листьев также теряется, если растение находится в полутени. Это особенно актуально зимой или при размещении в глубине комнаты. В этом случае растение досвечивают фитолампами.

Два приятеля.
– А ты своей де-вушке какие цветы даришь?
– Зачем дарить цветы, если сам как нарцисс?



Температура

Санхеция любит тепло и крайне плохо переносит холодные сквозняки. В летнее время желательно нахождение в температурном диапазоне от 18 до 25 градусов. Зимой нижний порог температуры – до 16 градусов. В зимнее время санхеция плохо переносит нахождение вблизи горячих отопительных приборов, также цветку не по нраву холодные подоконники и сквозняки.

Полив

Санхеция – дитя тропиков, предпочитает полив регулярный. Летом растение поливают чаще, в зимнее время – реже. Для полива используют мягкую воду комнатной температуры. Нельзя допускать пересыхания земляного кома – иначе растение сбросит листья и будет долго восстанавливаться. Избыточный полив нежелателен, так как может привести к загниванию корневой системы.

ДЕТАЛИ

Куст или дерево

Санхецию можно выращивать как компактное растение, придавая ей соответствующую форму обрезкой. Листья в этом случае тоже будут более мелкими. Более крупные и красивые листья получаются на больших растениях. Выщипывая мелкие боковые побеги, можно получить роскошное неразветвленное дерево.

Влажность

Санхеция любит повышенную влажность. Ее можно ежедневно опрыскивать из пульверизатора или разместить на поддоне с влажной галькой или керамзитом. Если растение не цветет, можно аккуратно купать листву под теплым душем.

Цветок будет вам благодарен, если в помещении появится увлажнитель воздуха.

Размножение

Во время весенней обрезки можно срезать с растения верхушечные черенки длиной около 10-15 см.

Удалите с них нижние листья и опустите концы черенков в корневин, который стимулирует образование корней. Высадите черенки в смесь из влажного торфа и крупнозернистого песка.

Хорошенько полейте. Накройте сверху стеклянной банкой или полиэтиленовым пакетом для создания мини-теплички. Поставьте в теплое, светлое место и периодически проветривайте и поливайте. Когда черенки укоренятся, тепличку уберите. Если черенки высажены в один горшок, то, когда они подрастут, их нужно будет рассадить по отдельным емкостям.

Удобрение

С приходом весны и до наступления осени санхецию подкармливают каждые две недели удобрениями для цветущих или декоративно-лиственных растений.

Пересадка

Санхеции присущ активный рост, поэтому, пока растение молодое (первые несколько лет), цветок пересаживают ежегодно. Пересаживать лучше всего методом перевалки, чтобы меньше травмировать корневую систему. На дно горшка обязательно выложить дренаж. Почва должна быть легкая и питательная. Можно использовать готовый земляной субстрат для азалий.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

ПОДПИСКА
на 2025 год

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие
2025 года на издание «ТЕЛЕК Pressa.ru»



Оформить подписку
до почтового ящика
можно во всех
почтовых отделениях

Подписной индекс
П2939

Газета выходит
1 раз в неделю

Стоимость подписки на 1-е полугодие 2025 года*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
303,96 руб	607,92 руб	911,88 руб	1215,84 руб	1519,80 руб	1823,76 руб

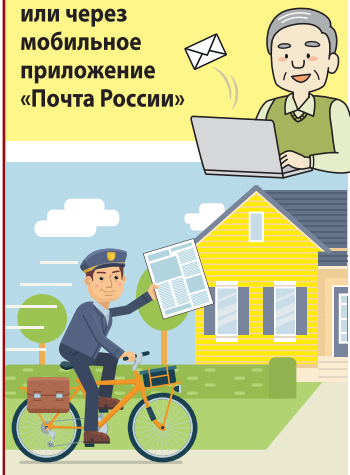
* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Pressa.ru» осуществляется ТОЛЬКО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ г. Москвы и Московской области, а также Брянской, Владимирской, Ивановской, Калужской, Костромской, Рязанской, Смоленской, Тверской, Тульской и Ярославской областей.

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 прило-
жение «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!

Наступающий год Змеи обещает вновь поднять на пик моды аквариумы и террариумы.

Если на питомца из террариума решится не каждый, то у рыбок поклонников гораздо больше. Вы среди их числа? Тогда учтите: аквариум может стать началом необычного хобби или даже предметом искусства, особенно если вы планируете следить за последними тенденциями. А они в настоящее время таковы.

Заглянем к дизайнерам

То, что модно сейчас в дизайне интерьеров, актуально и для оформления аквариумов. На пике популярности минимализм и натуральность. Если вы сторонник минимализма, в оформлении вашего аквариума должны проследиваться строгие линии, отсутствие вычурных деталей. Если душа просит чего-то уникального, нестандартного, обратите внимание на другое веяние моды – футуризм. Аквариумы, оформленные в этом стиле, больше похожи на космические корабли, чем на домики для рыб. Вне моды и времени – авторские фантазийные аквариумы. Хотите оформление в стиле любимого фильма или сериала? Подберите подходящий свет, купите парочку фигурок любимых героев – и все готово!

Вода или воздух?

Если еще недавно стенки аквариумов украшали картинки с яркими морскими пейзажами, то теперь они не в тренде. У особо эффектных моделей нет верхней крышки, они имеют закругленные углы и полностью прозрачные стенки. Эти приемы вместе создают магический эффект воды, которая сама по себе застыла в воздухе. Если такой вариант вас не привлекает, обратите внимание на закрытые аквариумы с четкими формами, часть граней у которых полностью заменена пластиком. Они выглядят стильно, современно и нестандартно.

Но не стоит забывать, что один из главных трендов сейчас – микроаквариумы. У них огромное количество плюсов, например удобство в уходе, экономия пространства и приятная цена.

Аквариум по последней моде



Ландшафт и подсветка

Для тех, кто любит естественность, натуральные коряги и камни – идеальный вариант. Природные элементы прекрасно подходят для создания неповторимого ландшафта, продаются почти в каждом магазине, стоят недорого и будут изюминкой любой композиции. Если вы хотите создать аквариум в морском стиле, то присмотритесь к кораллам. Особую атмосферу добавит светодиодная подсветка. Просто поменяйте цвет освещения, и ваш аквариум преобразится!



Что выращивать будем?

Флора зависит от стиля, в котором вы оформляете рыбий домик. К примеру, для создания аквариумов в японском стиле «кивагуми» растения не нужны вообще. Их роль берут на себя камни. Многие модные аквариумы оформлены с помощью мха. Один из самых доступных и быстрорастущих видов – яванский. Если вы любите длинные и густые водоросли, вам подойдет элодея канадская. А анубиас нана – потрясающее растение для создания кустистого и дикого пейзажа. Оно застилает собой грунт, коряжки и все, что рядом. Но выбирать растения стоит не только по их внешнему виду. Большую роль играет мощность освещения. Медленнорастущие растения требуют довольно мало света, в отличие от быстрорастущих. Учитывайте это, если хотите, чтобы растения жили долго и радовали глаз.

Поддерживайте экосистему!

Мода модой, но главное не забывать о том, что аквариум не только предмет интерьера, но и целая экосистема. Прежде чем запускать обитателей в аквариум, надо подумать об аэрации и фильтрации воды и приобрести соответствующие приборы. Не перенаселяйте аквариум, чтобы вам было легче за ним ухаживать, а питомцы не мешали друг другу. Учитывайте соседство рыбок, загляните в справочники. Не всем

рыбкам подходит одинаковый температурный режим и одна и та же пища. Не стоит забывать и про разнообразие в питании. Не перекармливайте рыб! Как определить нужное количество корма? Наблюдайте. Для быстро плавающих рыб (например, для неонов) нормально съесть корм за 1-2 минуты. А более медленным рыбам (например, золотым) нужно около 5 минут.

Валерия ПАШЕЧКИНА

Население для настроения

Рыбки – традиционные обитатели аквариумов. Но кто говорит, что они сами обязательно должны быть традиционными?

Сейчас набирают популярность рыбки **глофиш**, которые светятся под ультрафиолетом или синим светом. Идеальные обитатели для ночных аквариумов!

Одними из самых красивых рыб считаются **петушки**, но они знают себе цену и имеют скверный характер. Это бойцовские рыбы, которые должны жить в одиночку, так что это подходящий вариант для модных маленьких аквариумов.

Тетра стеклянная – рыбка, которую не каждый осмелится поселить в своем доме. Она имеет прозрачное туловище, за счет чего можно рассмотреть даже кости внутри нее.

Потрясающе красивая рыба – **неон**. Эти создания очень маленькие и живут стадами, поэтому покупать их стоит сразу от 10 штук.

А если не рыбки? В аквариуме могут обитать и другие животные.

Например, **домашние аксолотли**. Это милые амфибии, похожие на существ из сказки. Их цвет преимущественно бледно-розовый, на спине – длинный плавник, на голове жабры, похожие на водоросли или даже гриву. А еще у них вечно улыбающаяся мордочка с милыми черными глазками. Правда, такая милашка является одной из самых сложных амфибий в уходе и содержании. Но если тщательно изучить эту тему и быть готовым к трудностям, то можно приютить аксолотля у себя в обычном аквариуме.

Карликовый мексиканский рак прекрасно уживется не только с другими представителями своего вида, но и со многими рыбками. Он покорила людей своим ярким и насыщенным цветом. Кажется, будто в аквариуме живет не рак, а маленький цветочек. Ухаживать за этим миролюбивым созданием не так сложно, как за аксолотлем. Крошке (в длину они вырастают максимум до 5 см) нужны места для укрытия, кислород и грунт. Даже в питании рак неприхотлив и ест все, что дают (в разумных пределах, конечно же).



СКОРАЯ ПОМОЩЬ



16+
РЕКЛАМА

НОВЫЙ СЕЗОН
18 НОЯБРЯ



20:00

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p> <p>05.00 18.00 02.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир». (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 03.05 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ЗАТЕРЯННЫЙ ГОРОД Z». (16+)</p> <p>22.40 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>23.30 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>00.30 «ПЕКАРЬ». (18+)</p>	<p>12.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT». (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.00 «Звезды в джунглях». (16+)</p> <p>12.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>16.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)</p> <p>21.00 «МАКРОН». (16+)</p> <p>Молодой парень Андрей приезжает из Москвы в родной городок Мезень, чтобы познакомиться свою девушку с родителями. Вика - начальница Андрея, их служебный роман перерос в близкие отношения.</p> <p>22.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>23.00 «Первые на деревне». (16+)</p> <p>01.10 «Вызов». (16+)</p> <p>02.05 «АКУЛИЙ ТОРНАДО». (16+)</p> <p>03.30 «Я тебе не верю». (16+)</p> <p>04.15 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>05.15 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>03.45 Кадони шоу. (16+)</p> <p>06.00 Такое видео. (16+)</p> <p>06.30 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 Новости. (16+)</p> <p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>15.00 Новости. (16+)</p> <p>15.10 «Слепая». (16+)</p> <p>18.00 Новости. (16+)</p> <p>18.10 «НЕВСКИЙ». (16+)</p> <p>22.15 Новости. (16+)</p> <p>22.25 «НЕВСКИЙ». (16+)</p> <p>23.30 «ИГРА ЭНДЕРА». (16+)</p> <p>США, 2013 г. Фантастика. В ролях: Эйс Баттерфилд, Харрисон Форд, Бен Кингсли, Виола Дэвис, Хейли Стайнфелд. Идет 2135 год. Человечество на грани полного уничтожения. Дважды инопланетная раса жуков атаковала солнечную систему.</p> <p>01.45 «РУБЕЖ ВЫЖИВАНИЯ». (18+)</p> <p>03.15 Экстра такси. (16+)</p> <p>03.45 Кадони шоу. (16+)</p> <p>04.30 Мистические истории. (16+)</p>	<p>06.20 КВН ярче. (16+)</p> <p>06.00 Утилизатор. (12+)</p> <p>06.20 КВН ярче. (16+)</p> <p>07.10 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>08.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>12.00 «СОЛДАТЫ-4». (16+)</p> <p>15.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)</p> <p>16.00 Найди по ID. (16+)</p> <p>Настоящие интернет-расследования с применением новейших технологий. Можно ли доверять дальнему родственнику, который возобновил с вами связь после многолетнего перерыва?... На все вопросы у ведущего Николая Лейбова один ответ - вычислить тайного недоброжелателя и узнать, что на самом деле задумал собеседник по ту сторону экрана.</p> <p>18.00 Притворщики. (16+)</p> <p>20.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Найди по ID. (16+)</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 Решала. (16+)</p> <p>05.00 Дорожные драмы. (16+)</p>	<p>13.00 «Есть тема!»</p> <p>06.00, 14.55 «Вопреки всему». (12+)</p> <p>06.30 «Всё о главном». (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 15.30, 02.55 Новости</p> <p>07.05, 21.45 Все на Матч! Прямая трансляция</p> <p>10.05 Лица страны. (12+)</p> <p>10.25 «Непобедимый». (12+)</p> <p>11.30 Профессиональный бокс. (16+)</p> <p>12.35, 19.15 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>13.00 «Есть тема!». Пр.тр.</p> <p>14.25, 00.35 Матч! Парад. (6+)</p> <p>15.35 «Громко». Пр.тр.</p> <p>16.45 Хоккей. «Салават Юлаев» (Уфа) - «Металлург» (Магнитогорск). Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>19.35 «Наши в UFC». (16+)</p> <p>22.55 Бильярд. Пул. Кубок Кремля. Женщины. Трансляция из Москвы. (0+)</p> <p>00.55 Баскетбол. (6+)</p> <p>03.00 «Лига героев». (12+)</p> <p>05.00 «Жизнь после спорта». (12+)</p>	<p>07.15 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.15 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.15 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.35 «Порча». (16+)</p> <p>12.50 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.25 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.35 «Порочные связи». (16+)</p> <p>19.00 «ИГРА В ДОЧКИ-МАТЕРИ». (16+)</p> <p>23.20 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.30 «Порча». (16+)</p> <p>01.30 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.00 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.25 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.50 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.30 «6 кадров». (16+)</p>

ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

42 ФИЛИАЛА В МОСКВЕ
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ

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

Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум» – одна из крупнейших столичных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственному 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?

42 филиала 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!



ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА

8 (800) 551-84-34

ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ,
НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной оценки

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

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



КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.20 Мультфильмы. (0+)
07.10 «АДАМ И ХЕВА». (12+)
08.25 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)
11.05 «НЕВЕРоятные приключения итальянцев в России». (12+)
13.00 «Ирония судьбы, или С лёгким паром!». (12+)
16.30 «ГАРАЖ». (12+)
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-9». (16+)
20.00 «ВОКАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (12+)
22.30 «ЗАБЫТАЯ МЕЛОДИЯ ДЛЯ ФЛЕЙТЫ». (16+)
01.00 «МЫ ВЕСЕЛЫЕ, СЧАСТЛИВЫЕ, ТАЛАНТЛИВЫЕ!». (12+)
02.25 «НЕБЕСА ОБЕТОВАНЫ». (18+)
04.25 «НА ПОДМОСТКАХ СЦЕН». (12+)
05.45 «Сказка про лень», «Топтыжка». Мультфильмы. (0+)

ИЛЛЮЗИОН+
01.10 «МЕСТЬ ОТ КУТОР». (16+)
03.00 «СЕРДЦЕДЕДКИ». (16+)
04.55 «МОЙ ДРУГ МИСТЕР ПЕРСИВАЛЬ». (16+)
06.25 «БЛИЗНЕЦЫ». (16+)
08.10 «ПРИГЛАШЕНИЕ К УБИЙСТВУ». (16+)
09.35 «ХВАТАЙ И БЕГИ». (16+)
11.10 «МАЛЫШ В ДЕВОЧКЕ». (16+)
12.30 «ВЕЧНОСТЬ МЕЖДУ НАМИ». (16+)
14.00 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)
15.40 «РАДИОСПЫШКА». (16+)
17.20 «ОЧАРОВАВАЯ МУЖСКИЕ СЕРДЦА». (16+)
19.05 «СТАРИК С ПИСТОЛЕТОМ». (16+)
20.30 «МИСТЕР ОЛИМПИА». (16+)
22.10 «ДЕВЯТКА». (16+)
23.30 «БЛИЗНЕЦЫ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН
07.50 «ЯБЛОЧНЫЙ СПАС». (12+)
10.55 «ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ». (12+)
12.40 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЛЮБЮ». (16+)
14.25 «РАЗ, ДВА! ЛЮБЛЮ ТЕБЯ». (12+)
17.35 «ЗЛАЯ СУДЬБА». (12+)
2016 г. В ролях: Анна Леванова, Андрей Сенькин, Александр Песков, Зоя Антонова, Руслан Чернецкий
21.00 «КОРОЛЕВА МАРГО». (12+)
2017 г. В ролях: г. в ролях: Евгения Лоза, Алексей Зубков, Кирилл Кяро, Мария Куликова, Анна Попова, Софья Шуткина, Тамара Семина, Мария Ситко
00.30 «ФЕРМЕРША». (12+)
03.40 «О ЧЕМ ОНА МОЛЧИТ». (12+)

СУББОТА! СУББОТА!
05.00, 07.50, 10.25, 12.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
07.30 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
10.20 «Большая маленькая Панда Фрайди». Мультфильм. (16+)
11.30 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
18.00 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)
21.00, 22.10 Богиня шопинга. (16+)
23.20, 00.30 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
00.15 Суббота News. (16+)
01.20 «КАК НАЗВАТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ». (16+)
02.40 Мультсериалы. (0+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 «МОЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
05.25, 00.20, 02.00 Наше кино. История большой любви. (16+)
06.50 «ПРОЩАТЬСЯ НЕ БУДЕМ». (12+)
10.00 «АПОСТОЛ». (16+)
СССР. Начало войны. Два брата-близнеца - Петр и Павел. Петр - вор-рецидивист, бесчестный негодяй, работавший против СССР на немецкую разведку и погибший во время исполнения задания. Павел - тихий добрый сельский учитель, которому придется занять место брата, чтобы по заданию НКВД расследовать немецкую шпионскую сеть.
20.10 «МОЛЧАНИЕ». (16+)
1947 год. Нешедший себя в послевоенное время бывший военный корреспондент Александр Ганин уезжает в Выборг, писать воспоминания о войне. Однако здесь его ждет более животрепещущая тема...
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «РЖЕВ». (16+)
02.55 «ПАПА». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Афганистан. Неизвестная война инженерных войск. (12+)
00.45, 08.45 Секреты истории. (12+)
02.50 Обыкновенная История. (6+)
03.00, 07.00 Северный морской путь. (16+)
04.05 Историада. (12+)
05.00 «ВА-БАНК». (16+)
05.45, 06.15, 13.50, 14.20 Трудные вопросы истории России. (12+)
06.45, 14.45, 22.40 Россия научная. Великие имена. (12+)
08.00 Неизвестные сражения Великой Отечественной: Прорыв Голубой линии. (12+)
10.50 Список Киселева. Никогда больше. (12+)
12.00, 12.35, 13.15 «ИМПЕРАТРИЦЫ». (12+)
15.10, 18.40 Дважды рожденный. (12+)
16.00, 16.30 Уроки Нюрнберга. (12+)
16.55, 22.05 Русский музей: увидеть невидимое. (12+)
17.30 Семь дней истории. (12+)
17.35 Личность в истории: Генерал Власов. Предательство. (12+)
19.25 Жил-был Дом: Варварка, 4. Старый Английский двор. (6+)
20.00 Моя Россия: музыкальное путешествие: Вверх. (12+)
21.05 Генерал. (16+)
23.00 Вторая Мировая. Великая Отечественная: Охота на вождя. (16+)

УСАДЬБА
06.00, 07.10, 09.15, 11.45, 18.00, 20.00, 21.00, 22.20, 00.00 Дачные радости. (12+)
06.25, 12.10 Мастер-садовод. (12+)
06.40, 06.55, 16.25, 16.40 Огород с Блокиным-Мечталиным. (12+)
07.30 Правила садовода. (12+)
07.45 Сельские профессии. (12+)
08.15, 08.30 Букет на обед. (12+)
08.45 Частный сектор. (12+)
09.45 Урожай на столе. (12+)
10.10 Садовый доктор. (12+)
10.25 Офисное садоводство. (12+)
10.45 Ботаника с Павлом Стерховым. (12+)
11.10 Сельский туризм. (12+)
12.25, 12.35, 19.00, 19.10 Огород круглый год. (12+)
12.55 Цветники. (16+)
13.25, 13.40 Лучки и Пучки. (12+)
13.55 Дачная кухня. (12+)
14.10 Кашеварим. (12+)
14.25 Новые Робинзоны. (12+)
14.55 Декоративный огород. (12+)
15.25 Ландшафтные эксперименты. (12+)
15.55 Сад в радость. (12+)
17.00 Ремонт без правил. (12+)
17.25 Агротуризм. (12+)
18.30, 21.30 Зеленые квадраты. (12+)
18.45 Ваш агроном. (12+)
19.30, 19.45, 21.45, 22.00 Секреты травовода. (12+)
20.30, 22.45, 23.50 Свечной заводик. (12+)
20.45, 23.00 Керамика. (12+)
23.20 История усадеб. (12+)
00.25 Самогон. (16+)

1 ПЕРВЫЙ



23.00 «Большая игра». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
14.00 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 Информационный канал. (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 **«ПРОТИВОСТОЯНИЕ»**. (16+)
Дактилоскопия показывает, что тело принадлежит Гончарову Михаилу, местному старателю, который в свое время отбывал срок за преднамеренное убийство на производстве.
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 Известия. (16+)
05.25 **04.35 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3»**. (16+)
07.50 **09.30 «ДОЗНАВАТЕЛЬ»**. (16+)
08.20 Страна советов. (16+)
08.55 Знание - сила. (0+)
09.00 13.00 Известия. (16+)
13.30 **«СЛЕД»**. (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 **«СЛЕД»**. (16+)
21.25 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7»**. (16+)
22.20 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4»**. (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3»**. (16+)
02.05 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6»**. (16+)
02.45 **«СЛЕД»**. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



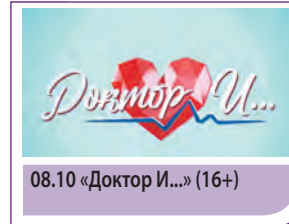
09.55 О самом главном. (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном.
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
13.00 «Наши». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ»**. (16+)
Посреди рабочего дня задушен известный врач-онколог Аркадий Забельский. Его тело обнаружил в душевой комнате медбрата. Последним пациентом, которого принимал Забельский, был некто Смолов.
17.00 Вести
17.30 «Малахов». (16+)
18.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 **«ОВЧАРКА»**. (16+)
В полицию поступает звонок: в спортивном клубе обнаружен труп. Администратора клуба Николая Трояновского придавило штангой. Однако прибывший наряд полиции тела не обнаруживает. А значит, либо всё это шутка, либо труп исчез.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.10 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ»**. (16+)
03.00 Вести
03.30 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ»**. (16+)

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

05.05 **12.35 13.25 17.15 03.20 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ»**. (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 **23.15 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»**. (12+)
18.00 «Арктика. Новая холодная война». (16+)
18.50 «Специальный репортаж». (16+)
19.55 «По горячим следам». (16+)
20.10 «Улика из прошлого». (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)
00.35 **«ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ»**. (12+)

ТВУ ТВЦ



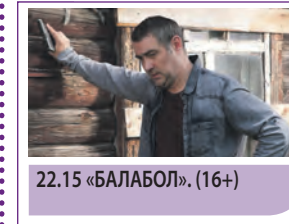
08.10 «Доктор И...» (16+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 **«В ТЕНИ БОЛЬШИХ ЧИСЕЛ: ПО СЛЕДУ ДОЖДЯ»**. (16+)
10.35 «Ералаш». Всё серьезно!» (16+)
11.30 События
11.50 **«СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: КОШКИ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ»**. (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 **02.50 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА: СТРАШНАЯ, СТРАШНАЯ СКАЗКА»**. (12+)
17.00 «Актёрские драмы. Обманутые жёны». (16+)
17.50 События
18.10 **«СТРЯПУХА: КОНФЕТНАЯ ЛЕДИ»**. (16+)
Россия, 2023 г. Детектив.
22.00 События
22.35 «Закон и порядок». (16+)
23.05 «Одинокая звёздная мама». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 «Следствие ведёт КГБ. Красная помада». (16+)
01.30 «90-е. Квадратные метры власти». (16+)
02.10 «Мифы о еде». (16+)
04.20 «Ералаш». Всё серьезно!» (16+)
05.00 «Мой герой». (12+)
05.30 «Обложка». (16+)

ОТР ОТР

06.00 11.45 «Большая страна». (12+)
06.50 «Очень личное». (12+)
07.30 20.10 «Календарь». (6+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 12.00 13.00 14.00 15.00 18.00 20.00
Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 10.35 12.05 13.10 14.05 18.20
ОТражение
11.00 **00.40 «НЕВЕСТА ИЗ МОСКВЫ»**. (12+)
15.10 **«ИГРЫ МОТЫЛЬКОВ»**. (16+)
16.50 «Два трамвая». (0+)
17.00 «Моя история». (16+)
17.40 Специальный репортаж. (12+)
20.40 **03.35 «НЕ ПОКИДАЙ МЕНЯ»**. (12+)
22.20 **«РУСАЛКА»**. (16+)
00.00 **«ПОЛЁТ»**. (12+)
00.25 «Отчий дом». (12+)

НТВ



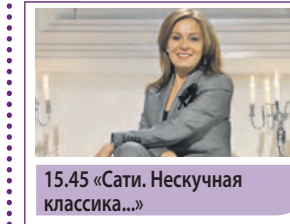
22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)

04.50 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»**. (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 **«ПЁС»**. (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 **«ПЁС»**. (16+)
В городе происходит несколько загадочных смертей. Все жертвы - молодые люди - перед смертью вели себя странно: ни с того ни с сего начинали испуганно кричать, отбиваться от невидимых врагов.
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 **«СКОРЯЯ ПОМОЩЬ»**. (16+)
Кулыгина действия Любы только расстраивают. Он вновь читает свою карту вызова, но пробелов слишком много. В надежде их восполнить Костя решает и приглашает Яну на ужин. Хлынин на вызовах несколько раз хватается за сердце.
22.15 **«БАЛАБОЛ»**. (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 **«БАЛАБОЛ»**. (16+)
02.45 **«ХОРОШАЯ ЖЕНА»**. (16+)
04.20 **«АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР»**. (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

06.00 07.00 09.00 Утреннее вещание. (16+)
06.45 07.50 08.45 09.45 10.45 11.50 13.45 14.45 16.45 01.15 Доктор 24. (12+)
11.00 11.35 12.00 12.30 12.45 13.00 13.30 14.00 14.35 15.00 15.30 15.40 16.00 16.20 17.00 17.40 18.00 19.00 19.35 20.00 20.35 21.00 21.30 22.00 23.00 23.35 Новости. (16+)
11.30 14.30 17.30 Деньги 24
11.40 14.40 20.25 02.20 Это Москва. Транспорт. (12+)
12.25 15.25 Атмосфера. (12+)
12.35 15.35 Техно. (12+)
12.50 15.45 18.15 04.20 Это Москва. Бизнес. (12+)
13.35 16.35 Сити. (12+)
13.40 16.40 19.25 22.15 Это Москва. Соц. блок. (12+)
18.25 22.30 Интервью. (12+)
21.20 23.25 Безопасный город
00.10 МосЛетопись. (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



15.45 «Сати. Нескучная классика...»

06.30 «Пешком...»
07.15 «Настоящая война престолов»
08.00 «Жизнь и судьба»
08.20 **22.15 «МЕГРЭ»**
10.00 12.30 16.30 19.30 23.55
Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10 XX век
12.45 Новости. Подробно. Книжки
13.00 «Провинциальные музеи России»
13.30 «Какой должна быть Анна Каренина?»
14.10 **«АННА КАРЕНИНА»**
15.25 «Забываемое ремесло»
15.45 «Сати. Нескучная классика...»
16.45 «Эрмитаж»
17.15 «Стихи покаянные» для смешанного хора a cappella. Хор Государственной академической симфонической капеллы России. Дирижер Валерий Полянский. 2023 год
18.10 Уроки русского. Чтения
18.40 «Настоящая война престолов»
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Галерея»
21.30 «Белая студия»
00.10 «Настоящая война престолов»
00.55 XX век
02.00 «Галерея»
02.40 «Забываемое ремесло»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 «Новости МО». (16+)
06.00 «Неравнодушные». (16+)
06.30 Простая медицина. (16+)
07.00 «Вкусно, как в кино»
07.30 «Утро в халате». (12+)
08.00 «Суперферма 360». (12+)
08.30 «Поехали в Подмосковь»
09.00 10.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 18.00 19.00 21.00 «Новости 360»
09.10 20.00 «Разбор полетов»
09.30 13.35 14.15 22.30 «Не факт». (16+)
11.00 14.40 «Внимание, еда!»
11.30 «Погода для похода»
12.15 «Осень в Подмосковь»
12.30 «Погода на любой вкус»
13.15 17.40 01.35 «Город с историей». (12+)
15.15 16.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
17.00 «Викторина 360». (0+)
18.15 20.15 «Док. кино». (16+)
23.25 «На пути к катастрофе»
23.55 «Шестое чувство». (12+)

СТС



03.25 «Маша и Медведь». (0+)

06.00 Ералаш. (16+)
06.15 Уральские пельмени. (16+)
07.30 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
09.00 Поехали с нами! (16+)
09.55 **ВПЕРВЫЕ НА СТС. «КРАСАВИЦА И МИЛЛИОНЕР»**. (12+)
12.00 **«ИМУЩЕСТВО С ХВОСТОМ»**. (12+)
14.00 **«МОЛОДЁЖКА. НОВАЯ СМЕНА»**. (16+)
16.05 Уральские пельмени. (16+)
17.05 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
18.30 **«МАМА БУДЕТ ПРОТИВ»**. (16+)
20.00 **«МОЛОДЁЖКА. НОВАЯ СМЕНА»**. (16+)
21.00 **«УИКЕНД С БАТЕЙ»**. (16+)
США, 2023 г. Комедия. В ролях: Роберт Де Ниро, Себастьян Манискалко, Ким Кэттролл. Себастьян говорит своему отцу, итальянскому иммигранту старой закалки, что собирается сделать предложение американке...
22.50 **«ДЕДУШКА НЕЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ»**. (6+)
00.45 Шоу из шоу. (16+)
02.10 Семейные игры. Битва за Олимп. (16+)
03.15 «Машинки страшилки». (0+)
03.25 «Маша и Медведь». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

06.00 07.35 10.40 16.15 02.25 03.20 Мой район. (12+)
07.25 03.10 04.50 Мой район. Моя Москва. (12+)
07.50 Киноулица. (12+)
08.15 **01.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-7. КОГДА МЁРТВЫЕ ВОЗВРАЩАЮТСЯ»**. (16+)
09.50 12.05 00.15 Тайны кино. (12+)
10.55 **18.50 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА»**. (6+)
12.50 **20.00 «СУДЬБА РЕЗИДЕНТА»**. (12+)
15.35 «Звёзды советского экрана». (12+)
16.30 Раскрывая тайны звёзд. (12+)
17.20 **22.35 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»**. (12+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>09.00 «Военная тайна». (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 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>10.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 22.15 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 03.10 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (16+)</p> <p>23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>00.30 «ЧИСТАЯ КОЖА». (18+)</p>	<p>14.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT». (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>14.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>18.30 «ПРАЗДНИКИ». (16+)</p> <p>21.00 «МАКРОН». (16+)</p> <p>Вика бегаёт по утрам, но каждый раз натывается на стадо коров, которых очень боится. Коля голый забирается к ней в душ, думая, что это его жена. Вика и Коля договариваются замять ситуацию, взамен на молчание Вика просит Колю починить замок на ванной.</p> <p>22.00 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)</p> <p>00.05 «СТЕНДАП ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (18+)</p> <p>02.05 «АКУЛИЙ ТОРНАДО-2». (18+)</p> <p>03.30 «Я тебе не верю». (16+)</p> <p>04.15 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>05.05 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>18.10 «НЕВСКИЙ». (16+)</p> <p>06.00 Такое видео. (16+)</p> <p>06.30 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 Новости. (16+)</p> <p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>15.00 Новости. (16+)</p> <p>15.10 «Слепая». (16+)</p> <p>18.00 Новости. (16+)</p> <p>18.10 «НЕВСКИЙ». (16+)</p> <p>22.15 Новости. (16+)</p> <p>22.25 «НЕВСКИЙ». (16+)</p> <p>23.30 «ЭЛЬДОРАДО: ХРАМ СОЛНЦА». (16+)</p> <p>Перу, США, 2010 г. Фэнтези. В ролях: Шейн Уэст, Люк Госс. Джек Уайлдер - археолог и искатель приключений. На раскопках погибает друг Джека - Диего, и Уайлдер отправляется к его матери, чтобы отдать вещи сына. В ответ мать Диего дарит Джеку старинную книгу.</p> <p>01.30 «ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО». (16+)</p> <p>03.30 Мистические истории. (16+)</p>	<p>06.15 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>06.00 Дорожные драмы. (16+)</p> <p>06.15 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите «Дорожные войны»! Делайте выводы! Лучше быть зрителем, чем участником!</p> <p>07.30 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>Подборка топовых видеороликов - самое невероятное, что могло произойти на дороге с водителем или пешеходом.</p> <p>08.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>12.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)</p> <p>16.00 Найди по ID. (16+)</p> <p>18.00 Притворщики. (16+)</p> <p>20.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Найди по ID. (16+)</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 Решала. (16+)</p> <p>05.00 Дорожные драмы. (16+)</p>	<p>12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>06.00, 14.55 «Вопреки всему». (12+)</p> <p>06.30 «Наши иностранцы». (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 15.30 Новости</p> <p>07.05, 15.35, 18.05, 21.45 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>10.05, 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.25 «Непобедимый». (12+)</p> <p>11.30 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>13.00 «Есть тема!». Пр.тр.</p> <p>14.25 География спорта. (12+)</p> <p>16.25 «Тош». (12+)</p> <p>18.30 Футбол. Россия - Сирия. Товарищеский матч. Пр.тр.</p> <p>22.55 Бильярд. Пул. Кубок Кремля. Мужчины. (0+)</p> <p>00.55 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)</p> <p>01.25 Магия большого спорта. (12+)</p> <p>01.55 Футбол.</p> <p>05.45 Матч! Парад. (6+)</p>	<p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.25 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.25 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 «Порча». (16+)</p> <p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 «Порочные связи». (16+)</p> <p>19.00 «Я ТЕБЯ НЕ БОЮСЬ!» (16+)</p> <p>23.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.25 «Порча». (16+)</p> <p>01.25 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.55 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.20 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.45 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.25 «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

ЖИВИТЕ ДО 100!

8 495 100 7 100

- организация церемоний
- захоронение, кремация
- место на кладбище
- льготы и пособия
- удобный выбор необходимых позиций в электронном каталоге

- поминальные трапезы под Ваш бюджет
- благоустройство захоронений с возможностью регулярного ухода
- волеизъявление, прижизненный договор

ДАЛЬШЕ — НАША ЗАБОТА. ЗВОНИТЕ 

ООО Ритуал.ру 5167746491237 город Москва / Реклама 18+. Услуги оказываются партнёрами, входящими в группу компаний Ritual.ru. Информацию о партнёрах вы можете получить на сайте ritual.ru.

RITUAL.RU



ЦВЕТОК

1. Картина Валентина Серова «... Европы». 2. Общение посредством почты. 3. Одно из прежних названий Северной столицы России. 4. И коронация, и бракосочетание. 5. Байкал - самый крупный ... пресной воды на планете. 6. Все жители страны. 7. «Секретные ...» с Духовны и Джиллиан. 8. Житель полярных краев России. 9. Способность к планированию белкам-летягам дарит покрытая пушистой короткой шерстью кожаная ..., соединяющая их перед-

10. Южное, а также Северное, разделенные экватором. 11. Образ жизни и действий. 12. Лакомство, полюбившееся старику Хоттабычу. 13. Совокупность особей одного вида. 14. ... общественного транспорта. 15. «Фундамент» треугольника. 16. Другое название Эфиопии, ранее часто употреблявшееся в Европе и иногда в России - ... 17. Что бывает «на вы» и «на ты»? 18. Группа близко расположенных друг к другу морских островов. 19. Имя капитана Врунгеля. 20. Туда Лукашин улетел по «Иронии судьбы». 21. «Прозрачный» человек Герберта Уэллса. 22. Накладка на диван или кровать.

Ответы. 1. Похищение. 2. Переписка. 3. Петроград. 4. Церемония. 5. Резервуар. 6. Население. 7. Материалы. 8. Селенит. 9. Переписка. 10. Полуостров. 11. Поводение. 12. Мороженое. 13. Полуостров. 14. Останковка. 15. Опование. 16. Абиссиния. 17. Обращение. 18. Архипелаг. 19. Христофор. 20. Ленепрад. 21. Невидимка. 22. Покрывало.

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with multiple columns for TV channels and programs. Columns include MOSFILM.ZOLOTAYA KOLLEKCIYA, TV1000 VIJU TV1000, ДОМ КИНО, ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО, РУССКИЙ РОМАН, CINEMA, red .RED, ПЕТРО ПЕТРО, СУББОТА!, ФЕНИКС ПЛЮС КИНО, CTC LOVE, ТВ 21. Programs listed with times and titles.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns for TV channels and programs. Columns include МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю. Programs listed with times and titles.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns for TV channels and programs. Columns include 365 ДНЕЙ ТВ, HISTORY, VIJU HISTORY, ДОКТОР, САДОВАЯ УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!. Programs listed with times and titles.

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

ПЕРВЫЙ



05.00 Телеканал «Доброе утро»

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
14.00 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 Информационный канал. (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (16+)
Тадава приезжает к матери Милинко, спрашивает её о сыне. Старушка сетует на то, что по причине того, что Гриша пропал без вести, она была лишена пенсии все эти годы и 40 лет ловила на себе косые взгляды.
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-Й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
05.25 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3». (16+)
07.45 09.30 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)
08.25 Новая. (12+)
09.00 Известия. (16+)
12.55 Знание - сила. (0+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 17.30 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
02.00 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
02.40 «СЛЕД». (16+)
03.55 «ПИЛИГРИМ». (16+)

РОССИЯ 1



18.30 «60 минут». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
13.00 «Наши». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
Светлана Чумакова и её брат Иван работают в агентстве по организации мероприятий и праздников. Иван в очередной раз не приходит на подготовку корпоратива, и директор агентства грозит уволить обоих.
17.00 Вести
17.30 «Малахов». (16+)
18.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ОВЧАРКА». (16+)
В лесу обнаружен труп неизвестной женщины, причина смерти - удушение электрическим шнуром. Судя по базам, погибшую никто не ищет. Воробьёв и Нестерова предполагают, что убитая, возможно, являлась моделью студии Штермана и дорогой эскортницей.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.10 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.05 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 23.15 «РОССИЯ МОЛОДАЯ». (12+)
12.35 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
13.25 19.55 «По горячим следам». (16+)
13.45 15.05 17.15 03.55 «СНАЙПЕР. ОРУЖИЕ ВОЗМЕЗДИЯ». (16+)
18.00 «Арктика». (16+)
20.10 «Секретные материалы». (16+)
22.45 «Между тем». (12+)
00.35 «ПОЕЗД ВНЕ РАСПИСАНИЯ». (12+)

ТВЦ



00.35 «Петровка, 38». (16+)

- 06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...». (16+)
08.40 «В ТЕНИ БОЛЬШИХ ЧИСЕЛ: УЛИКИ ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
10.35 «Кабачок» эпохи застоя». (16+)
11.30 События
11.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: КРЫЛО ВОРОНА». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 02.50 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА: ПАЛАТА №13». (16+)
17.00 «Актёрские драмы. Метр с кепкой». (16+)
17.50 События
18.10 «СТРЯПУХА: ТАЛАНТЫ И ПОКЛОННИКИ». (16+)
Россия, 2024 г. Детектив. В ролях: Виктория Заболотная, Татьяна Трунова.
22.00 События
22.35 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 Хроники московского быта. (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 «Дорогие товарищи. Миллионер советского разлива». (16+)
01.30 «Знак качества». (16+)
02.10 «Интервью с вампиром». (16+)
04.20 «Кабачок» эпохи застоя». (16+)
05.00 «Мой герой». (12+)
05.30 «Обложка». (16+)

ОТР

- 06.00 11.45 02.00 «Большая страна». (12+)
06.50 «За дело!» (12+)
07.30 20.10 «Календарь». (6+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 12.00 13.00 14.00 15.00 18.00 20.00
Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 10.35
ОТРажение
11.00 00.40 «НЕВЕСТА ИЗ МОСКВЫ». (12+)
12.05 13.10 14.05 18.20 ОТРажение. Пермский край
15.10 «РУСАЛКА». (16+)
16.50 «Я вспоминаю...» (12+)
17.00 «Очень личное». (12+)
17.40 «Отчий дом». (12+)
20.40 03.35 «А.Л.Ж.И.Р.». (16+)
22.25 «МОЙ СВОДНЫЙ БРАТ ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)
00.20 «ИЙЭ». (12+)

НТВ



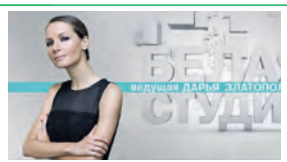
22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)

- 04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
В квартире найдены трупы любовников - мужчины и женщины. Гнездилову все ясно - убийство на почве ревности.
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
Ломагин с Ушаковым приезжают на вызов к женщине, отравившейся рагу из ядовитой жабы. Кулыгину с Рудневым достаётся ее коллега, которого она пыталась таким образом приворожить. Ломагину звонит бывшая пациентка и приглашает его на деловой ужин. Ушаков не решает отправить Тане фотографии, и это делает за него Ломагин.
22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
02.40 «ХОРОШАЯ ЖЕНА». (16+)
04.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 07.00 09.00 Утреннее вещание. (16+)
06.45 07.50 08.45 09.45 10.45 11.50 13.45 14.45 16.45 01.15 Доктор 24. (12+)
11.00 11.35 12.00 12.30 12.40 13.00 13.30 14.00 14.35 15.00 15.30 15.40 16.00 16.20 17.00 17.40 18.00 19.00 19.35 20.00 20.35 21.00 21.30 22.00 23.00 23.35
Новости. (16+)
11.30 14.30 17.30 Деньги 24
11.40 14.40 20.25 Это Москва. Строительство. (12+)
12.25 15.25 Атмосфера. (12+)
12.35 15.35 Техно. (12+)
12.45 15.45 18.15 Время новых
13.35 16.35 Сити. (12+)
13.40 16.40 19.25 22.15 Это Москва. Туризм. (12+)
18.25 22.30 Интервью. (12+)
21.20 23.25 04.25 Безопасный город. (16+)
00.10 Мослесторий. (12+)

РОССИЯ К



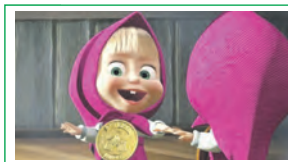
15.40 «Белая студия»

- 06.30 «Пешком...»
07.15 «Настоящая война престолов»
08.00 «Жизнь и судьба»
08.20 22.15 «МЕГРЭ»
10.00 12.30 16.30 19.30 23.55
Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10 ХХ век
12.45 Новости. Подробно. Кино
13.00 «Провинциальные музеи России»
13.30 «Дар». 85 лет со дня рождения Валерия Ивченко
14.15 «АННА КАРЕНИНА»
15.25 «Забывтое ремесло»
15.40 «Белая студия»
16.45 «Библиейский сюжет»
17.15 «Дух дышит, где хочет...» К 90-летию со дня рождения Альфреда Шнитке
18.10 «Настоящее-прошедшее. Поиски и находки»
18.40 «Настоящая война престолов»
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Галерея»
21.30 Власть факта
00.10 «Настоящая война престолов»
00.55 ХХ век
01.35 «Запечатленное время»
02.00 «Галерея»
02.40 «Забывтое ремесло»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Новости МО». (16+)
06.00 «Новые горизонты»
06.30 Простая медицина. (16+)
07.00 «Вкусно, как в кино»
07.30 «Утро в халате». (12+)
08.00 «Суперферма 360». (12+)
08.30 «Поехали в Подмосковьё»
09.00 10.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 18.00 19.00 21.00 «Новости 360»
09.10 20.00 «Разбор полетов»
09.30 13.30 14.15 22.30 «Не факт». (16+)
11.00 14.40 «Внимание, еда!»
11.30 «Погода для похода»
12.15 «Осень в Подмосковьё»
12.30 «Погода на любой вкус»
13.15 17.40 01.35 «Город с историей». (12+)
15.15 16.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
17.00 «Викторина 360». (0+)
18.15 20.15 «Док. кино». (16+)
23.25 «На пути к катастрофе»
23.55 «Шестое чувство». (12+)

СТС



04.10 «Маша и Медведь». (0+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.15 Уральские пельмени. (16+)
07.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
09.55 «МОДНАЯ ШТУЧКА». (12+)
12.00 «ПОДВОДНОЕ ВОЛШЕБСТВО». (6+)
Словакия, Чехия, 2020 г. Фэнтези. В ролях: Мариан Миташ, Линда Рыбова. Когда дочь короля Джурая серьезно заболела, королева страны Воды дала ему доступ к живой воде.
14.00 «МОЛОДЁЖКА. НОВАЯ СМЕНА». (16+)
16.05 Уральские пельмени. (16+)
16.55 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
18.30 «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ». (16+)
20.00 «МОЛОДЁЖКА. НОВАЯ СМЕНА». (16+)
21.00 «ВОЙНА МИРОВ». (16+)
США, 2005 г. Фантастический триллер. В ролях: Том Круз, Дакота Фаннинг. Никто не поверил бы в начале XXI столетия, что за всем происходящим на Земле зорко следят существа более развитые, чем человечество.
23.20 ПРЕМЬЕРА. «ВСЕМИРНЫЙ ПОТОП». (18+)
01.25 «БЕЗ МЕНЯ». (16+)
02.55 Семейные игры. Битва за Олимп. (16+)
04.10 «Маша и Медведь». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)
06.00 03.00 04.45 Мой район. Энциклопедия. (12+)
06.35 02.20 Мой район. (12+)
07.00 02.50 04.35 Мой район. Моя Москва. (12+)
07.15 10.40 16.05 02.05 03.50 Мой район. Новости. (16+)
07.30 В главной роли. (12+)
08.10 00.35 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-8. ТАЙНЫ ОГНЕННЫХ РУН». (16+)
09.50 23.50 Тайны кино. (12+)
10.55 18.50 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА». (6+)
12.05 15.15 16.20 Раскрывая тайны звёзд. (12+)
12.50 20.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ РЕЗИДЕНТА». (12+)
17.05 22.15 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+)

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

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.05 Мультифильмы. (0+)
06.30 «Мартынок». Мультифильм. (0+)
06.40 «Ёжик в тумане». Мультифильм. (0+)
06.50 «АННА КАРЕНИНА». (12+)
08.20 «ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ». (12+)
10.15 «ПОЗОВИ МЕНЯ В ДАЛЬ СВЕТЛУЮ». (12+)
12.00 «ПРЕДСЕДАТЕЛЬ». (12+)
15.00 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (18+)
16.45 «ЗОНТИК ДЛЯ НОВОБРАЧНЫХ». (12+)
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-9». (16+)
20.00 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)
22.45 «ЛЕТЯТ ЖУРАВЛИ». (12+)
03.30 «ДЕВЯТЬ ДНЕЙ ОДНОГО ГОДА». (12+)
02.20 «ЧАЙКОВСКИЙ». (16+)
04.45 «ОСЕННИЕ СВАДЬБЫ». (12+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.25 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)
02.15 «ОЧАРОВАВАЯ МУЖСКИЕ СЕРДЦА». (16+)
04.05 «МЕСТЬ ОТ КУТОР». (16+)
05.55 «СЕРДЦЕЕДКИ». (16+)
07.45 «МАЛЬЧИК В ДЕВОЧКЕ». (16+)
09.10 «ВЕЧНОСТЬ МЕЖДУ НАМИ». (16+)
10.35 «СЕРДЦА И КОСТИ». (16+)
12.25 «К-19». (16+)
14.30 «ПРИГЛАШЕНИЕ КУБИИСТУ». (16+)
16.00 «ХВАТАЙ И БЕГИ». (16+)
17.30 «МИСТЕР ОЛИМПИА». (16+)
19.10 «ДЕВЯТКА». (16+)
20.30 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+)
21.55 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ». (16+)
23.20 «СЕРДЦЕЕДКИ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН
06.55 «ВСЁ ЕЩЁ БУДЕТ». (12+)
10.40 «ЦВЕТ СПЕЛОЙ ВИШНИ». (12+)
14.10 «ЖЕНА ПО СОВМЕСТИТЕЛЬСТВУ». (12+)
15.50 «ЭХО ГРЕХА». (12+)
17.35 «РУСАЛКА». (12+)
2012 г. В ролях: Елена Шилова, Павел Харланчук-Южаков, Анатолий Котенев
21.00 «ОТКРОЙТЕ, ЭТО Я». (12+)
2011 г. В ролях: Елена Сафонова, Сергей Жигунов, Ольга Красько, Владимир Яглыч, Марина Голуб
00.05 «ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ». (12+)
01.45 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЛЮБЛЮ». (16+)
03.20 «ПРОШЛЫМ ЛЕТОМ В ЧУЛИМСКЕ». (16+)
04.35 «ЖЕНА ПО СОВМЕСТИТЕЛЬСТВУ». (12+)

СУББОТА! СУББОТА!
05.00, 09.00, 13.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
08.30 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
13.30 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
18.00 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЭСЕМ». (16+)
21.00, 22.10 Чикули. (16+)
23.30, 00.40 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
03.30 Суббота News. (16+)
01.30 «КАК НАЗВАТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ». (16+)
02.50 «Дракоша Тоша», «Маша и Медведь», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00, 06.15 «ЗАГОВОР МАРШАЛА». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
07.20, 03.30 «ХРОНИКИ ПИКИРУЮЩЕГО БОМБАРДИРОВЩИКА». (16+)
09.00, 10.10 «ПРИКАЗАНО УНИЧТОЖИТЬ. ОПЕРАЦИЯ «КИТАЙСКАЯ ШКАТУЛКА». (16+)
13.15 Мирное соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)
18.50 Игра в кино. (16+)
20.55 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)
21.45 Миллион за 5 минут. (16+)
22.25 «АМЕРИКАНСКАЯ ДОЧЬ». (16+)
Драма, Россия, 1995 г.
00.30 Наше кино. История большой любви. (16+)
01.00 Первый Евразийский канал. (12+)
02.10 «НЕЖДАНО-НЕГАДАНО». (16+)
04.50 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Неизвестные сражения Великой Отечественной: Прорыв Голубой линии. (12+)
00.45 Секреты истории: Тёмная легенда о королеве Марго. (12+)
02.50 Список Киселева. Никогда больше. (12+)
04.00 Профилактика до 10.00
10.00 События в истории: Космический заправщик. (12+)
11.00 Обыкновенная История: Бумага. История 2. (6+)
11.10 Дважды рожденный. (12+)
12.00 Моя Россия: музыкальное путешествие: Тверь. (12+)
13.10 Генерал. (16+)
14.05 Русский музей: увидит невидимое: Эти загадочные «Смолянки». (12+)
14.40 Россия научная. Великие имена: Пафнутий Чебышев. (12+)
15.00, 19.00, 23.00 Вторая Мировая. Великая Отечественная. (16+)
16.00 Пешком по Москве. (6+)
16.15 Историограф. (12+)
17.05 Музейный феникс: Музей истории Санкт-Петербурга. (12+)
17.35 Семь дней истории. (12+)
17.40, 18.10, 21.10, 21.35 Трудные вопросы истории России. (12+)
18.40 История одной фотографии. (6+)
20.00 Меж ладожских берегов. (12+)
22.00 Наследие Дашковой. (12+)

Grid of TV channels (REN, TNT, ТВ-3, че!, МАТЧ!, МАТЧ ТВ, ДОМАШНИЙ) and their programs with times and ratings. Includes titles like 'НАУКА ТЕХНИКА', 'ИМПРОВИЗАЦИЯ', 'НЕВСКИЙ', 'ОПАСНЫЕ СВЯЗИ', 'НОВОСТИ', 'ЗНАХАРКА'.

- У меня три вопроса. Первый - почему пустыня по-английски звучит как «десерт»? Второй - почему одна из пустынь называется Сахара? И третий - почему рассыпной сахар называется «песок»?
- Э-э-э... И какой это у тебя сейчас день диеты?

- Мне на мой юбилей жена подарила набор инструментов автомобилеста, коллеги по работе скинулись на комплект зимней резины, сын купил навигатор, дочь - телевизор для машины.
- Ты считаешь, что это у тебя всё-таки был день рождения или у машины?

АЛКОГОЛЬ: МЫ СПРАВИЛИСЬ, СПРАВИТЕСЬ И ВЫ



Все подружки мне завидовали: красивый, успешный, щедрый, добрый муж! Жили как в сказке... Но оказалось, что алкоголь мужу дороже семьи. Началось с того, что его сократили. И выпивка «помогла» справиться с разочарованием. Каждое неудачное собеседование заканчивалось возлиянием, стал руки распускать...
Я ругалась, прятала синяки и терпела, но дальше стало только хуже: смертным боем колотил, все деньги из дома вынес и пропил. Дети наши скандалы видели, младший сын даже заикаться стал из-за этого.
Всё изменил один случай. Встретила я школьную подругу и от отчаяния все ей выложила. А она сказала, что у неё тоже брат раньше пил, и посоветовала позвонить по одному номеру. Там рассказали о средстве «Modus (Модус)», которое вызывает стойкое отвращение к алкоголю. Его можно добавлять в еду незаметно.
Представляете - помогло! С тех пор прошел год, муж снова стал тем человеком, которого я когда-то полюбила!
Если и в вашу семью пришла такая беда, знайте: всё поправимо!
Возможно анонимное применение **8 (800) 600-57-56 • 8 (495) 136-59-66**
Звоните! Звонок по России бесплатный г. Москва РЕКЛАМА

МОСКОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ СЛУЖБА РЕНТЫ

ДОГОВОРА ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ НА ВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ



МОСКОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ СЛУЖБА РЕНТЫ

РАБОТАЕМ В СООТВЕТСТВИИ С ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ РФ

www.socrenta.ru
ООО «Городская служба ренты», ОГРН 115774658795.

8 (495) 226-07-07
8 (495) 625-03-88

Москва, Сретенский бульвар, дом 2, офис 8

НОВЫЕ ЗУБЫ ЗА 10 ДНЕЙ



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

- Специалисты нашей клиники восстанавливают утраченные зубы при помощи мягких протезов, не требующих обточки, всего за 10 дней. Также предлагается услуга вантового протезирования, когда отсутствующие зубы крепятся к соседним по швейцарской технологии. Это проводится без депульпирования и препарирования зубов. Для взыскательных пациентов мы предлагаем бескаркасную керамику, которая по своей эстетики не отличается от своих зубов и биосовместима со слизистой. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародонитом.
- А как можно помочь этим пациентам?
- Наша клиника предлагает разнообразные услуги. Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение. Также проводим инновационную процедуру ПЛАЗМОЛИФТИНГА для укрепления кости и десны. Сейчас на эти процедуры идет **АКЦИЯ - СКИДКА 50%**. Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. В-третьих, делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе и оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов. В-четвертых, для пациентов, у которых уже есть отсутствующие зубы, проводим установку имплантатов абсолютно безболезненно за 1 час. Причем парадонит - не противопоказание, ведь наши пациенты проходят специальный курс лечения у врача пародонтолога на швейцарских аппаратах. А для самых требовательных пациентов мы предлагаем щадящее исправление прикуса элайнерами, лечение под микроскопом, а также пломбы будущего из сверх прочной керамики! Кроме этого, в клинике «Верастом» проводится **ранняя диагностика рака полости рта на специальном аппарате**. Приглашаем всех пройти бесплатную консультацию с дентальной камерой!

УСИЛЕННЫЕ МЕРЫ САНИТАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ! ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА!

VERASTOM СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА **ст. м. «Коньково», ул. Островитянова, д. 9**
Тел.: **8 (499) 737-30-77, 8 (985) 226-00-15, 8 (499) 737-30-76** www.verastom.ru

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама Лиц. ЛО-77-01-004192 от 2009.2011 г.

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>17.00 «Главные тайны мира». (16+)</p> <p>05.00 18.00 02.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 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 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 «Главные тайны мира». (16+)</p> <p>20.00 «ЗАКОНОПОСЛУШНЫЙ ГРАЖДАНИН». (16+)</p> <p>22.00 «БЕГЛЕЦ». (16+)</p> <p>00.20 «ЧАС ИСТИНЫ». (16+)</p>	<p>09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT». (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>18.30 «Большое переселение». (16+)</p> <p>Деревенская семья Морозовых отправится жить в роскошный особняк Джигана, а семья Джигана - в деревенские «апартаменты» Морозовых. Смогут ли те, кто привык к роскошной жизни, адаптироваться в деревне?</p> <p>20.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>21.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>22.00 «Лига городов». (16+)</p> <p>23.30 «ЧЕЛОВЕК НОЯБРЯ». (16+)</p> <p>01.40 «АКУЛИЙ ТОРНАДО-5: ГЛОБАЛЬНОЕ РОЕНИЕ». (18+)</p> <p>03.00 «ПОСЛЕДНИЙ АКУЛИЙ ТОРНАДО: КАК РАЗ ВОВРЕМЯ». (16+)</p> <p>04.25 «Я тебе не верю». (16+)</p> <p>05.10 «Импровизация. Команды». (16+)</p>	<p>14.00 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>06.00 Такое видео. (16+)</p> <p>06.30 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 Новости. (16+)</p> <p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>10.15 Новый день. (16+)</p> <p>10.45 Гадалка. (16+)</p> <p>14.00 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>15.00 Новости. (16+)</p> <p>15.10 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>16.20 «Слепая». (16+)</p> <p>18.00 Новости. (16+)</p> <p>18.10 «Слепая». (16+)</p> <p>19.15 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ: СМАЙЛ». (16+)</p> <p>21.15 «ПЕРВАЯ ВЕДЬМА». (16+)</p> <p>22.15 Новости. (16+)</p> <p>22.25 «ПЕРВАЯ ВЕДЬМА». (16+)</p> <p>23.15 «ПОЕЗД СМЕРТИ». (18+)</p> <p>01.00 «ИГРА В ЛИФТЕ». (18+)</p> <p>02.30 «ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО». (16+)</p> <p>04.30 Мистические истории. (16+)</p>	<p>06.10 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.00 Дорожные драмы. (16+)</p> <p>06.10 Улётное видео. (16+)</p> <p>07.30 Улётное видео. Самое смешное. (16+)</p> <p>08.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>13.00 Улетные животные. (16+)</p> <p>15.00 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. Поэтому появился «Решала». Ведущий проекта Влад Чижов - блогер, который ведет свой паблик в сети и помогает жертвам мошенников вернуть деньги и восстановить справедливость.</p> <p>18.00 Притворщики. (16+)</p> <p>22.00 Опасные связи. (16+)</p> <p>02.40 Утилизатор. (16+)</p> <p>04.45 КВН ярче. (16+)</p> <p>05.30 Большой кэш. (16+)</p>	<p>11.15 Небесная грация. (0+)</p> <p>06.00 «Вопреки всему». (12+)</p> <p>06.30 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>07.00, 13.25, 02.55 Новости</p> <p>07.05, 16.25, 19.00, 21.55, 00.30 Все на Матч! Прямая трансляция</p> <p>08.30, 11.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Спринт. Пр.тр.</p> <p>09.55, 13.30 Художественная гимнастика. Небесная грация. Пр.тр.</p> <p>11.15 Небесная грация. (0+)</p> <p>17.45 Художественная гимнастика. Гала-концерт. Небесная грация. Пр.тр.</p> <p>19.55 Баскетбол. Fonbet Кубок Дружбы. Россия - Тунис. Пр.тр.</p> <p>22.25 Футбол. «Бавария» - «Аугсбург». Чемпионат Германии. Пр.тр.</p> <p>01.15 «Центральный круг». (12+)</p> <p>01.45 Плавание. (0+)</p> <p>03.00 Биатлон. (0+)</p>	<p>11.45 «Порча». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.25 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.25 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 «Порча». (16+)</p> <p>12.50 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.25 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.35 «Порча». (16+)</p> <p>19.00 «Н+Н». (16+)</p> <p>23.30 Уютное утро. (16+)</p> <p>00.05 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.05 «Порча». (16+)</p> <p>02.05 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.55 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>03.20 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>05.00 Давай разведёмся! (16+)</p>

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 18 ПО 24 НОЯБРЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Овнов ждет отличная неделя для приключений, ярких эмоций и незабываемых открытий. Она поможет вам обогатиться духовно и набраться сил для новых свершений. Но будьте осторожны. Рассеянность может сыграть с вами злую шутку. Уделите внимание близким.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Звезды дадут шанс Львам проявить себя. Ваш шарм поможет вам стать весьма популярной личностью и завести знакомства среди авторитетных лиц. Не упускайте возможность побывать на общественных мероприятиях. Это поможет в будущем решить многие проблемы.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Весьма полезно будет для Стрельцов сохранить связь с теми, кто без всякой корысти помогал и поддерживал вас ранее. Наступило время, когда вы можете отдать долги. В семейных делах не все идеально. Но в теплой семейной атмосфере вы решите любые проблемы.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Домашние хлопоты могут забрать драгоценное время Водолеев, совсем не оставив сил на работу. Относитесь ко всем новостям с аккуратностью и не принимайте поспешных решений. Не стоит слушать других людей, они могут сбивать вас с правильного пути.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Тельцам стоит поберечь силы для больших дел, которые вас ждут впереди. Вам могут поступить выгодные предложения. Вы найдете союзников среди авторитетных людей, с которыми вас столкнут обстоятельства. Но не надо уходить в тень. Проявляйте свои лучшие качества.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Девам рекомендуется заняться планированием. Составьте план ваших целей и действий на ближайшие месяцы. Постарайтесь ничего не упустить. От этого зависит их успех. Больше гуляйте на свежем воздухе. На выходных навестите родных.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Неделя Близнецов будет спокойной, вас никто не потревожит. Свободное время лучше посвятить прогулкам на улице. Свежий воздух и звуки природы придадут вам сил и энергии на всю неделю. Расслабьтесь, можете позвать друзей или знакомых и вместе отдохнуть.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Неделя у Весов может стать эффектной и незабываемой. Она принесет новые идеи, которые захочется реализовать немедленно. В делах можно полагаться на свою интуицию, но больше на опыт. Он будет вести вас к цели, поможет избежать ошибок.

РАК (22.06 – 22.07)
Отличный период у Раков для новых знакомств и долгожданных встреч. В ближайшее время вы проявите честолюбие и начнете борьбу за раздел зон влияния. Но не переусердствуйте. Перегнуп палку, можно получить обратный результат. Можете подорвать репутацию.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Звезды помогают Скорпионам в осуществлении планов. Ваши мудрые решения удивят окружающих. Вы получите новые знания и примените их на практике. Постарайтесь найти время для общения с близким человеком. Вы не только поделитесь своими волнениями, но и узнаете что-то важное.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Звезды советуют Козерогам проявить дипломатичность. Деликатность поможет избежать многих проблем. Лучше не идти напролом. Проявите умение договариваться. Иногда полезнее промолчать и согласиться, чем доказывать свою правоту.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Рыбам стоит ограничить свое общение и немного отвлечься от дел, вам требуется отдохнуть и привести мысли в порядок. Лучше, если вы останетесь наедине с собой. Остановившись, вы увидите, что упрямство способно больше вам навредить, чем принести пользы.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 18 ПО 24 НОЯБРЯ

ЗАМУЧИЛИ ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ И НЕДЕРЖАНИЕ? ВЫХОД ЕСТЬ!



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**

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.45 «Как один мужик двух генералов прокормил». Мультфильм. (0+)

TV1000 VIJU TV1000

06.25 «ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

05.35 «Три кота». Мультсериал. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.05 «ПАЗАРЬ». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.30 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.25 «НОМЕР 1». (12+)

РОДНОЕ КИНО

01.50 «ВОСПИТАНИЕ ЖЕСТОКОСТИ У ЖЕНЩИНЫ И СОБАКИ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

04.35 «АЛИСА ПРОТИВ ПРАВИЛ». (16+)

CINEMA

07.20 «КТО УБИЛ ВЛАСКВЕРРИ». (18+)

red .RED

06.00 «ПЕВИЦА НА ВСЮ ГОЛОВУ». (16+)

Ретро РЕТРО

06.00, 13.55, 15.00 «ОДНОФАМИЛЕЦ». (16+)

суббота! СУББОТА!

05.00, 09.40, 11.50, 13.35, 04.20 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки».

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (16+)

СТС LOVE СТС LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ТВ 21 ТВ 21

07.00 «ПОКА МЫ МОЛОДЫ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00, 02.10 Наше кино. История большой любви. (16+)

ПОБЕДА

04.15 «Путь к Победе». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Пробный переезд. Камчатка. (16+)

Ю

05.25, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00, 00.30 Уроки Нюрнберга. (12+)

VIJU HISTORY

06.00 Забытые войны. (16+)

DOCTOR

06.00 О самом главном. Что важно знать о годах? (12+)

Усадьба

06.00, 12.55 Урожай на столе. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

08.20, 23.35 Кулинарное путешествие с Глебом Астафьевым. (16+)

ЖИВИ!

00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!». (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.00 Самая полезная программа. (16+)</p> <p>11.00 13.00 «Военная тайна». (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 «Добровозфире». (16+)</p> <p>20.00 «ГЕНИАЛЬНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ». (16+)</p> <p>Испания - Франция, 2020 г. Боевик. В ролях: Фредди Хаймор, Астрид Берже-Фрисби, Сэм Райли, Лиам Каннингэм. Том вместе с торговцем предметами искусства Уолтером связываются в смертельно опасную авантюру.</p> <p>22.15 «ХАОС». (16+)</p> <p>00.25 «КРОВЬЮ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ». (18+)</p>	<p>23.00 «Женский стендап». (18+)</p> <p>06.15 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)</p> <p>18.30 «Экстрасенсы. Реванш». (16+)</p> <p>Новое мистическое шоу, в котором участники разных сезонов «Битвы экстрасенсов», которые так и не смогли одержать победу, получают еще один шанс показать свою силу и доказать, на что они способны. В каждом выпуске участвуют трое экстрасенсов. Им предстоит выполнять задания прямо здесь и сейчас, а оценку их работе даст строгое жюри.</p> <p>21.00 «Ярче звезд». (16+)</p> <p>23.00 «Женский стендап». (18+)</p> <p>00.00 «Звёздные танцы». (16+)</p> <p>01.50 «Лига городов». (16+)</p> <p>03.20 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>05.20 «Импровизация». (16+)</p>	<p>08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>06.00 Такое видео. (16+)</p> <p>06.30 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)</p> <p>08.30 15.00 «Новости». (16+)</p> <p>08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>09.45 «ЧАРОДЕЙКА». (12+)</p> <p>11.45 «ВОЙНА ДИНОЗАВРОВ». (16+)</p> <p>13.30 15.10 «И ГРЯНУЛ ГРОМ». (16+)</p> <p>16.00 «ПОЕЗД СМЕРТИ». (16+)</p> <p>17.30 18.10 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ: СМАЙЛ». (16+)</p> <p>18.00 «Новости». (16+)</p> <p>19.30 «РЕМНАНТ: ВСЁ ЕЩЁ ВИЖУ ТЕБЯ». (16+)</p> <p>21.30 22.25 «2:22». (16+)</p> <p>22.15 «Новости». (16+)</p> <p>23.45 «ВЕЧНОСТЬ МЕЖДУ НАМИ». (16+)</p> <p>01.30 «ЧАРОДЕЙКА». (12+)</p> <p>03.00 «ЗАКЛИНАНИЕ ДЖИННА». (16+)</p> <p>04.15 «УБИТЬ ДВАЖДЫ». (16+)</p>	<p>05.10 «Утилизатор» с Настей Туман. (16+)</p> <p>06.00 Большой кэш. (16+)</p> <p>06.20 Улетные животные. (16+)</p> <p>07.30 Тревел-блог Че! (16+)</p> <p>09.00 Утилизатор. (12+)</p> <p>Проект уникальный в своем роде и не имеет аналогов по всему миру. В основе лежит смешение жанров: викторины, экшена и реалити. Участниками шоу становятся реальные владельцы старых автомобилей. Им необходимо правильно ответить на вопросы ведущего, заработать неплохую сумму и решить - тратить их на ремонт или оставить деньги себе, избавившись от авто.</p> <p>11.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)</p> <p>17.30 «СОЛДАТЫ-6». (16+)</p> <p>19.30 Решала. (16+)</p> <p>22.30 «+100500». (16+)</p> <p>01.15 Большой кэш. (16+)</p> <p>02.10 КВН ярче. (16+)</p> <p>03.00 Утилизатор. (16+)</p> <p>05.10 «Утилизатор» с Настей Туман. (16+)</p>	<p>22.00 Все на Матч!</p> <p>06.00 «Рецептура». (6+)</p> <p>06.30 «Центральный круг». (12+)</p> <p>07.00, 13.05, 02.55 «Новости»</p> <p>07.05, 13.10, 22.00, 01.00 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>08.30, 11.30 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Гонка преследования. Пр.тр.</p> <p>10.00 «Команда Матч». (0+)</p> <p>10.25 «Век нашего спорта». (12+)</p> <p>14.00 Смешанные единоборства. UFC. Пр.тр.</p> <p>17.30 Футбол. «Спартак» (Москва) - «Локомотив» (Москва). МИР Российская Премьер-Лига. Пр.тр.</p> <p>20.00 Футбол. «Милан» - «Ювентус». Пр.тр.</p> <p>22.55 Футбол. «Сельта» - «Барселона». Пр.тр.</p> <p>01.45 Плавание. Чемпионат России. (0+)</p> <p>03.00 Биатлон.</p> <p>04.55 «Якушин. Первый среди первых». (12+)</p>	<p>09.45 Уютное утро. (16+)</p> <p>06.10 «ШРАМ». (16+)</p> <p>Россия, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Анна Тараторкина, Александр Пашков. Главная героиня Аня живёт с чувством вины долгие годы. 14 лет назад она вышла погулять с двухлетним мальшом своих родственников.</p> <p>09.45 Уютное утро. (16+)</p> <p>10.15 «НЕВОЗМОЖНОЕ ПРОЩЕНИЕ». (16+)</p> <p>Россия, 2023 г. Мелодрама. В ролях: Анастасия Балякина, Иван Бровин. Едва окончив школу, Валерия вышла замуж и родила сына. Для всех Павел - отец её ребенка, но на самом деле почти 12 лет назад она стала жертвой преступления.</p> <p>14.45 «ПЕРЕВОРОТ». (16+)</p> <p>19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)</p> <p>23.00 «ШАГ В БЕЗДНУ». (16+)</p> <p>02.40 «6 кадров». (16+)</p> <p>03.00 «ИГРА В ДОЧКИ-МАТЕРИ». (16+)</p>

ПОДДЕРЖИМ МУЖСКУЮ СИЛУ



Знаете, почему мужчины больше всего на свете боятся «осечек»? Нет не потому, что это удар по самооценке. И не потому, что это проблема, о которой стыдно поговорить даже с друзьями. Самое страшное – это перспектива оказаться ненужным. Мужчине настолько необходимо чувствовать себя сексуально востребованным – прежде всего любимой женщиной – что это распространяется на все остальные стороны жизни. Когда все в порядке в постели – и на работе дела спорятся, и спортом хочется заниматься, и настроение прекрасное!

Вы скажете: «Так бывает только в сказке! А в жизни – сплошные проблемы и стрессы. Ну как тут без «осечек»?» Очень просто: нужно впустить в свою жизнь «**Марафон (Maraffon)**». Не бег на особо длинные дистанции, а средство, которое поддержит потенцию на должном уровне! Оно всего за одно-два применения поможет вспомнить, каково это – быть неутомимым в постели, видеть восхищенные глаза любимой женщины и чувствовать себя молодым!

О НЕУДАЧАХ В ПОСТЕЛИ МОЖНО ЗАБЫТЬ!

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

Звонок по России бесплатный г. Москва РЕКЛАМА

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ КВАРТИРА-КОРМИЛИЦА

Рента в Москве - «СОЛНЦЕ В РУКАХ»

ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ:

- ✓ до 6 000 000 руб. в день заключения договора
- ✓ до 60 000 руб. ежемесячно, пожизненно
- ✓ Оплата всех коммунальных платежей
- ✓ Пожизненное проживание в своей квартире

Желающим организуем уход, проживание в пансионате

8 (495) 544-73-22
м. Китай-Город

РЕКЛАМА

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

Деловая женщина сидит в кафе. К ней подходит мужчина: – Здравствуйте! Разрешите предложить свою компанию... – А почему вы хотите её продать?

– Почему у тебя такая странная подборка фото в соцсетях?
– А что там странного?
– Да там просто одно и то же: птички, рыбки, хомячок?
– Так это моя кошка фотографировала!

Нам 19 лет

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

ВСЁ СПЕКТР УСЛУГ

Лечение зубов под микроскопом
Лазерная стоматология • Лечение зубов во сне

ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ ЗУБОВ 3D

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

ИМПЛАНТАЦИЯ ПОД «КЛЮЧ»
ИМПЛАНТ OSSTEM + ЦИРКОНИЕВАЯ КОРОНКА

ТОЛЬКО ДО 30.11.2024!!! **36 000 р.**

- Консультация, составление комплексного плана лечения.....**бесплатно**
- Панорамный рентген..... **470 р.**
- Циркониевая коронка (КНР)..... **9900 р.**
- Профессиональное отбеливание зубов (ZOOM 4; Flash)..... **45000 29 900 р.**

*АКЦИЯ ДО 30.11.2024. 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!

Звоните, приходите и убедитесь!

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. № ЛО41-01137-77/00362997 15 декабря 2020 года РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Самая народная программа». (16+)</p> <p>09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>10.30 «Наука и техника». (16+)</p> <p>11.30 «Легенды и мифы». (16+)</p> <p>12.30 «Новости». (16+)</p> <p>13.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>14.00 «БЕССТРАШНЫЙ». (16+) Китай, 2006 г. Боевик.</p> <p>16.05 «КОЛОМБИАНА». (16+)</p> <p>18.20 «ПОРОХОВОЙ КОКТЕЙЛЬ». (16+)</p> <p>20.35 «ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)</p> <p>23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)</p> <p>23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p>	<p>11.30 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)</p> <p>06.05 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>10.00 «Большое переселение». (16+)</p> <p>11.30 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)</p> <p>15.50 «Экстрасенсы. Реванш». (16+)</p> <p>18.30 «Звёзды в джунглях». (16+) Теперь селебрити отправятся в самые настоящие джунгли, чтобы показать себя и не ударить в грязь лицом. И главное - свой денежный приз участники будут копить сами!</p> <p>21.30 «Звёздные танцы». (16+)</p> <p>23.30 «Шоу Воли». (16+)</p> <p>00.30 «Ярче звёзд». (16+)</p> <p>02.10 «Первые на деревне». (16+)</p> <p>03.40 «Импровизация». (16+)</p> <p>04.30 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>08.00 Новый день. (16+)</p> <p>06.00 Такое видео. (16+)</p> <p>06.30 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>07.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)</p> <p>08.00 Новый день. (16+)</p> <p>08.30 Новости. (16+)</p> <p>08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>11.00 18.10 «Слепая». (16+)</p> <p>18.00 Новости. (16+)</p> <p>19.10 «ОМУТ». (16+) Психолог, преданная жена и мать, сталкивается со своей школьной любовью. Вновь вспыхнувшая страсть оказывается сильнее чувства долга. Воссоединению с любимым мешает его жена, точнее, ее мистическая гибель. Надежда на счастье оборачивается кошмаром...</p> <p>23.00 Итоги с Малькевичем. (16+)</p> <p>00.00 «ИЗВЕРЖЕНИЕ». (16+)</p> <p>02.15 «ИГРА В ЛИФТЕ». (18+)</p> <p>03.45 «УБИТЬ ДВАЖДЫ». (16+)</p> <p>05.15 Мистические истории. (16+)</p>	<p>01.15 Большой кэш. (16+)</p> <p>06.00 Утилизатор. (12+)</p> <p>11.00 «СОЛДАТЫ-6». (16+) Россия, 2004-2013 гг. В ролях: Иван Моховиков, Александр Лымарев, Алексей Маклаков, Алексей Ошурков, Ольга Фадеева, Борис Щербаков, Роман Мадянов, Павел Кассинский. Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идет о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине.</p> <p>19.10 Решала. (16+)</p> <p>22.00 «+100500». (16+) Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для ЧЕ.</p> <p>01.15 Большой кэш. (16+)</p> <p>02.00 Утилизатор. (16+)</p> <p>05.50 КВН ярче. (16+)</p>	<p>19.55 Футбол.</p> <p>06.00 Смешанные единоборства. UFC. (16+)</p> <p>07.00, 13.05, 02.55 Новости на Матч! Пр.тр.</p> <p>07.05, 13.10, 19.25, 01.00 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>08.30, 11.30 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Масс-старт. Пр.тр.</p> <p>09.50 Биатлон с Дмитрием Губерниевым «Век нашего спорта». (12+)</p> <p>13.45 Футбол. «Крылья Советов» - «Ахмат». МИР Российская Премьер-Лига. Пр.тр.</p> <p>16.00 Баскетбол. Fonbet Кубок Дружбы. Россия - Ливия. Пр.тр.</p> <p>17.55 Плавание. Чемпионат России. Пр.тр.</p> <p>19.55 Футбол. «Наполи» - «Рома». Пр.тр.</p> <p>22.00 «После футбола» с Черданцевым</p> <p>22.55 Футбол. «Атлетик» - «Реал Сосьедад». Пр.тр.</p> <p>01.45 Плавание. (0+)</p>	<p>19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)</p> <p>06.10 «ШАГ В БЕЗДНУ». (16+) Россия, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Алиса Варова, Марк Вдовин. Денис Алчанов привозит из Северной столицы невесту Нику. Он готов подарить ей рай своего детства: море, солнце и все красоты заповедника «Аджерха-Чарлык».</p> <p>09.55 Пять ужинов. (16+)</p> <p>10.10 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ КАЛИТКУ». (16+) Россия, 2023 г. Мелодрама. В ролях: Дана Абызова, Максим Линников. С трудом выбравшись из череды несчастий, Настя купила слегка заброшенный домик в деревне...</p> <p>14.40 «ПОВОРОТ К СЧАСТЬЮ». (16+)</p> <p>19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)</p> <p>23.05 «ШРАМ». (16+)</p> <p>02.40 «Эффект Матроны». (16+)</p> <p>03.20 «Я ТЕБЯ НЕ БОЮСЬ!» (16+)</p>	

НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

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

Первый снег пошел в самом начале ноября, в первых же числах. Однако на теплой еще земле снег не задерживался – скоро таял, собираясь в крохотные лужицы. Морозов еще не было, лишь иногда по ночам столбик термометра опускался чуть-чуть ниже нуля, но утром быстро возвращался к небольшому плюсу. И если ночью выпал снег, уже к полудню о нем ничто даже не напоминало.

Вот и в то утро, когда случился очень ранний вызов, все вокруг было чуть припорошено пушистым снегом. Петрович решил на этот раз пройти пешком – благо происшествие случилось совсем недалеко, через квартал. Напарник его всю дорогу ворчал, но майор был неумолим:

– Дыши свежим воздухом, пока машин на ули-

Первый снег

це почти нет. Морозный воздух, говорят, страшно полезный. Знаешь, как за городом после первого морозца хорошо? Кстати, надо бы мне капусту на даче убрать...

Искать нужный подъезд не пришлось – возле него уже стоял участковый, окруженный небольшой толпой.

– Граждане, успокойтесь, – увещевал он без особого успеха. – Успокойтесь, граждане. Разберемся...

Но граждане не успокаивались – градус напряжения, как и уровень громкости, только повышался.

Здравствуйте, товарищи! – громко приветствовал Пе-

трович собрание, подойдя ближе. – В чем дело? Почему шумим?

Притихшие были от неожиданности граждане повернулись, как по команде, к Петровичу и загалдели с новой силой. Понять, о чем они говорят, было совершенно невозможно, потому что говорили все и сразу. Впрочем, среди общего гвалта особенно выделялись слова «антенна» и «украли».

– Тихо! – крикнул Петрович и обратился к участковому. – Доложи обстановку, лейтенант.

Тут это... Антенну у них украли. Какую-то хитрая антенна, одна на весь подъезд.

– Больших денег стоит! – не выдержал кто-то.

– Тихо! – обернулся на голос Петрович. – Вам, граждане, поговорить нужно или чтоб мы вора нашли?

Ответом ему было молчание.

– Вот и хорошо, – удовлетворенно кивнул Петрович. – Продолжай, лейтенант.

– Ну, в общем, вечером антенна была, а утром обнаружили, что нет ее. Украли, то есть, ночью. Опрос свидетелей показал, что кража произошла между двумя часами ночи и половиной восьмого утра. И похоже, украл кто-то из своих: ключ от чердака какой-то особо секретный, да и на подъезде домофон – чужому не войти. Вот, собственно... – развел руками лейтенант.

Т о есть отсутствие антенны обнаружено полчаса назад? – уточнил Петрович, взглянув на часы.

– Угу, – утвердительно кивнул лейтенант. – Я в соседнем доме живу, вот они меня сразу и...

– Понятно, – Петрович оглядел двор и снова обратился к участковому. – Всех опросил?

– Всех, – ответил тот. – Да вот они все тут и стоят.

– Не все, – раздался тот же голос, что сообщал о больших деньгах. – Карманова нет из двадцать первой квартиры.

– Да он, поди, на даче, – ответил другой голос. – Он со своей дачи уже с полгода не выезжает. Ты его вообще когда последний раз видел?

– Вчера, – ответил первый голос. – Часов в пять вечера. Капусту он выгружал. Цельный мешок! И машина его тут стоит. Вон та, которая с кошкой на капоте.

В ряду припаркованных напротив подъезда машин действительно стоял грязно-желтый седан, на капоте которого свернулась калачиком трехцветная кошка.

– Пойдем-ка навестим этого дачника, – сказал Петрович напарнику. – Кажется, искать вора долго не придется.

Виктория АНДРЕЕВА

Почему подозрения Петровича пали на хозяина желтого седана?

Ответ читайте в следующем номере.



Ответ на загадку в № 45: девица пила чай последний раз не меньше суток назад – чайный пакетик успел высохнуть. Значит, она жмет и была в магазине, где, возможно, украла конверт с деньгами.



КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.00 «Вершки и корешки». Мультфильм. (0+)
06.10 «МАМА». (12+)

TV1000 VIJU TV1000
06.15 «ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ». (16+)
07.55 «ГОСПОДИН НИКТО». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)
06.35 «Царевны». Мультсериал. (6+)

ДОМ КИНО
05.40 «Суворов. Великое путешествие». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.10 «ИГРА В ИЛЛЮЗИИ». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
06.00 «ЭТО НЕ НАВСЕГДА». (16+)

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

РОДНОЕ КИНО
00.30 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТАТ». (12+)

РУССКИЙ РОМАН
08.05 «ПЛОХАЯ ДОЧЬ». (12+)

CINEMA
07.20 «ИП МАН». (18+)

red .RED
06.00 «ЖЕНОСЬ НА ПЕРВОЙ ВСТРЕЧНОЙ». (16+)

Петро ПЕТРО
06.25, 17.20 «ВОЙНА ПОД КРЫШАМИ». (16+)

суббота! СУББОТА!
05.00, 06.55, 11.00, 04.30 «Маша и Медведь».

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00

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

ТВ 21
07.00 «ЭТО НАЧАЛОСЬ В НЕАПОЛЕ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 Мультфильмы. (6+)
06.40 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?» (16+)

ПОБЕДА
05.20 «КЛЯТВА». (12+)
07.30 «ЛЕТО 1941 ГОДА». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 Пробный переезд. Хабаровск. (16+)

Ю
05.30, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Я найду тебя, отец. (16+)

HISTORY VIJU HISTORY
06.05, 06.50, 07.40 Очень странные экспонаты. (12+)

ДОКТОР
06.00, 08.35, 11.50, 15.20, 20.20, 00.50, 03.15, 03.55

Усадьба
06.00, 11.55, 13.40, 14.40, 18.20, 20.50 Дачные радости. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.00, 09.55, 14.00, 18.05, 22.00 О главном. (16+)

ЖИВИ!
00.00, 20.00 Танцы Twerk. (16+)

Осень не люблю. Ранние сумерки, голые деревья, унылые мелкие капли дождя выметают уют из души и вгоняют её в тоску.

Я снова не успела насладиться летом. Задуманное не исполнилось.

Мечтала об отпуске на море – новая должность не оставила надежд даже на краткосрочный таймаут. Хотела сменить жилье – сделка сорвалась в самый последний момент. Собиралась упорядочить личную жизнь – отношения расстроились. Фиаско по всем фронтам.

Но я не отчаиваюсь и знаю, что бы ни случилось в жизни – всегда есть к лучшему. Это правило приводит меня в равновесие даже в самые сложные и запутанные моменты жизни.

Счастливым билетик



За кофе и в кино

Выходной день не предвещал ничего сверхъестественного. Снова буду дремать у телевизора под мелодраму, зарывшись в уютный плед, между делом курсируя по проторенному маршруту: холодильник – диван.

Выползти из своего уютного домика заставили закончившиеся разом продукты, без которых я не представляю своего существования: кофе и овсяные печенюшки. В ближайшем магазине продукта нужной мне марки не оказалось, и я потащилась в дальний большой супермаркет.

Согласитесь, современные торговые комплексы – по сути, мини-города, где каждый может найти необходимое занятие и для души, и для тела: всевозможные магазинчики, большие и маленькие перекрочные, спортзалы, кинотеатры. В общем, хлеб и зрелища в одном месте.

Едва я взглянула на попавшуюся в комплексе афишу нового фильма, тут же поняла: иду в кино. Сеанс уже начался, и я стала пробираться к своему месту в темноте, споткнувшись о чьи-то бесконечные ноги...

Мой сосед слева

Экран загорелся ярким светом, и мне открылся вид на соседа слева. Чеканный профиль обладателя длинных ног показался смутно знакомым. Попыталась покопаться в дебрях памяти, но действие на экране засосало в свой водоворот.

Фильм закончился. Я была настолько ошеломлена столь неожиданной развязкой, что не сразу вернулась в реальность. Стояла между рядов и пыталась осознать финал.

– Выходить будем? – раздался голос сзади.

– Извините, – дернулась я и налетела на стоящую фигуру впереди.

Это был длинноногий сосед слева. Он повернулся ко мне, посмотрел отрешенным взглядом и двинулся к выходу.

Остаток выходного дня я провела в философских раздумьях.

Все-таки не зря кино назвали важнейшим из искусств.

В новый день – с новой должностью

Звонок будильника раздался в ту самую секунду, когда я была уже готова войти в новый день. Встала с легкостью и в прекрасном настроении. Сегодня первый рабочий день в новой должности, хочу выглядеть на все сто (насколько это возможно при моей заурядной внешности).

– Марина, через час совещание, вас представит сотрудник заместитель руководителя центрального офиса. Он уже выехал, –

проинформировала меня секретарь.

Вот это поворот. Честно говоря, думала, что мы справимся своими силами, а тут подключается головное предприятие. Волнение, помноженное на любопытство, накрыло с головой.

В зале для переговоров уже было все готово. Я заняла положенное место, приглашенные коллеги расположились в соответствии с занимаемой позицией. Зам опаздывал. Мы сидели в напряженном молчании, которое я решила прервать.

– Хочу представиться... – начала я.

В этот момент дверь распахнулась и в помещение влетел тот, кого мы все ждали – заместитель руководителя Илья Георгиевич. Это был тот самый длинноногий сосед слева из кинотеатра. Он меня не узнал, а я вспомнила, что видела его фото в каком-то проспекте. Так вот почему лицо показалось мне знакомым.

Вспомнить всё

Мероприятие прошло наилучшим образом, мне импонировал доброжелательный настрой коллег, доверие руководства. Прощаясь, заместитель замешкался и, прищурясь, произнес:

– Не могу отделаться от мысли, что я вас где-то уже видел, но не в стенах этого здания.

– Вы в кино ходите? – ответила я вопросом на вопрос.

Мужчина с удивлением меня разглядывал, безуспешно пытаясь вспомнить.

– Мы сидели рядом в кинотеатре. Кстати, этот фильм произвел на меня ошеломляющее впечатление. А ваше мнение?

– Это удивительно, – улыбнулся он. – Вот так встреча. А о кино мы поговорим в нерабочее время. Предлагаю обсудить сегодня за ужином. Вы не против?

– Предложение принимается.

Тайны человеческой жизни велики, а любовь – самая недоступная из этих тайн.

Иван Тургенев

И снова торговый центр

Наш роман начался стремительно, но страсть и любовь – разные вещи. К тому же, не имея отражения в делах и поступках, меркнут и обесцениваются. Илья не мог сделать

окончательный выбор между мной и семьей, по большому счету уже бывшей. Он день за днем оттягивал решение, надеясь, что все разрешится само собой. Решение пришлось принимать мне. Я аккуратно уложила его вещи в большую дорожную сумку, которую выставила в общий коридор.

Прошло несколько месяцев. Илья не звонил, я тоже. Но с каждым днем все чаще и чаще думала о нем. А потом вдруг поняла, как мне пусто в жизни без этого человека. И вот настал день, когда у меня снова закончился кофе, и я снова отправилась за ним в тот самый торговый центр, где снова купила билет в кино.

С тех пор каждые выходные я ходила в кино. И на что я только надеялась? Все это походило на какое-то сумасшествие. В своих надеждах и ожиданиях я не признавалась даже самой себе. И вот очередное воскресенье. У меня снова в руках билет в кино. Тот же ряд. То же место. Проход к моему креслу был перегороден чьими-то длинными ногами.

– Я знал, что встречу здесь тебя, – сказал Илья.

– Почему?

– Потому что я сделал выбор. В этот момент погасший в зале свет снова вспыхнул. Отличить искренность от фальши можно по глазам, они никогда не соврут. В них отражалась любовь – как нить накала в лампочке, подключенной к электросети.

МАРИНА

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

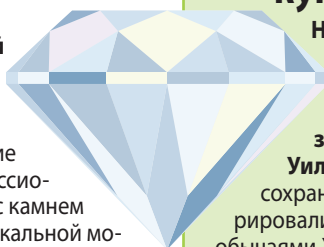
А у вас есть история любви, изменившая вашу судьбу, которую вы хотели бы рассказать? Ждем ваши истории по адресу: telek@kardos.ru



Алмаз: настоящий или подделка?

Как отличить настоящий алмаз от подделки?

Можно получить образование ювелира, купить специальное оборудование и оценивать камни профессионально. А можно сходить с камнем на рентген. Благодаря уникальной молекулярной структуре алмаз в рентгеновских лучах не виден. А вот подделка – стекло, фианит – очень даже будут видны. Есть и еще один способ. Нужно подышать на камень. Искусственный минерал покроется конденсатом, а настоящий алмаз мгновенно вновь станет прозрачным.



Дом, который купил Шекспир

Небольшой городок Стратфорд-на-Эйвоне привлекает миллионы туристов, потому что именно здесь родился, вырос, а затем и почил в Бозе гениальный Уильям Шекспир. Дом его родителей сохранился до наших дней. Его отреставрировали и обустроили в соответствии с обычаями XVI века. А вот дом, который Шекспир купил после возвращения из Лондона, в 1759 году был снесен тогдашним владельцем Фрэнсисом Гастрелла. Говорят, что нового хозяина допекли многочисленные любопытствующие, а также споры с властями по поводу налогов, и он предпочел сравнять здание с землей.

Капучино на верблюжьем

Современные кофейни предлагают посетителям огромный выбор молока, на котором можно приготовить кофе. Королевское молоко перестало быть единственным вариантом. Сейчас можно попросить напиток на соевой, миндальной, кокосовой, овсяной, рисовой основе и так далее. А в Дубае есть замечательное кафе, где посетителю смогут предложить капучино или латте на верблюжьем молоке. Этот продукт питания бедуинов отлично вписался в культуру потребления кофе. Вот вам пример современного осмысления традиций!



Где у змеи хвост?

Если вы думаете, что змея состоит из головы и длинного-длинного хвоста, вы очень ошибаетесь. На самом деле основная часть этого животного – туловище. Как и у нас с вами, в нем находится позвоночник, к которому прикрепляются ребра (их чуть больше 300, для сравнения: у человека 24). Плюс позвоночник у змеи очень гибкий. Это позволяет им складываться кольцами, извиваться волной и даже завязываться в узлы.

Светлана СИДОРЧУК

Реклама **LEOMAX**

Оформи заказ по телефону:
8 (800) 500-20-24 и получи **ПОДАРОК***!

Скидки
на ТВ-ХИТЫ
до **-60%**

Универсальная чистящая паста «Просто блеск»

3 шт. по 500 г

Работает на разных поверхностях | Чистит до блеска, без разводов

Натуральный состав

лот 103628-01 ~~1499 р.~~ **999 р.**

Жидкая резина «Фикс Про 3 в 1»

3 шт. по 450 мл

Герметик | Резина | Клей

Подходит для разных поверхностей

Цвет на выбор:
○ Белый
○ Прозрачный
○ Черный

лот 102640 ~~1299 р.~~ **999 р.**

Чудо-эмульсия «Антикор» 5 в 1

500 мл | Объем 1 упаковки

Устраняет коррозию, готовит поверхность к покраске

При работе используйте средства защиты кожи, органов дыхания и зрения!

лот 19128-02 ~~1499 р.~~ **999 р.**

Стул «Титан» для купания в ванной и душе

до 120 кг

Нескользящие ножки регулируются по высоте (39-52 см)

Отверстия для слива воды

лот 28594-06 ~~3999 р.~~ **2999 р.**

В ПОДАРОК: Самоклеющаяся накладка

Складная стиральная машина «Лотос»

3 программы стирки + отжим

1,2 кг маленький вес

Работает от сети 220 В

Размер: 29x29x30 см

лот 104006 ~~3999 р.~~ **2999 р.**

Стирка за 10 мин!

7,5 л Зеленый

Вертикальный пылесос 2 в 1 «Мастер»

2 в 1 Вертикальная и ручная модель

0,8 л Объем контейнера для пыли

600 Вт Максимальная мощность

Фильтр тонкой очистки HEPA

Работает от сети

лот 104354-01 ~~6999 р.~~ **4999 р.**

Прибор для чистки ушей «Чистые ушки»

Работает от батареек AA

Светодиодная подсветка

Насадки в комплекте 3 шт.

Размер: 11x5x13 см

лот 41984-02 ~~1299 р.~~ **999 р.**

Усилитель звука «Чуткий слух»

Может усиливать звуки до 40 дБ

6 уровней громкости

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

лот 402930 ~~1499 р.~~ **999 р.**

Бритва 3 в 1 «Леомакс Рейзер» + Лосьон в ПОДАРОК!

1. Бритва
2. Триммер для бороды
3. Триммер для носа

Работает от аккумулятора

лот 402968-03 ~~1999 р.~~ **1499 р.**

В ПОДАРОК: Лосьон после бритья

Ультразвуковой отпугиватель насекомых и грызунов «Защитник»

до 200 м² Зона влияния

Работает от сети

Грызуны | Насекомые

лот 10035-05 ~~1499 р.~~ **999 р.**

Электрическая ножеточка LEOMAX «Острые грани» (беспроводная)

Для ножей, ножниц и отверток

Работает от батареек AA

лот 21703-04 ~~999 р.~~ **799 р.**

Размер: 6x8,5x14 см

Электрический измельчитель «Молния»

3 в 1 1. Мясорубка
2. Блендер
3. Миксер

1,8 л Объем чаши

Напряжение: 220 В

лот 22634 ~~2499 р.~~ **1699 р.**

Кадка с гнетом «Разносолы»

10 л

Ароматные заготовки квашеной капусты, соленых огурцов и моченых яблок в липовых кадках!

Древесина липы

лот 28938-02 ~~3699 р.~~ **3299 р.**

Женская меховая шапка «Герда»

Мех кролика породы рекс на вязаной трикотажной основе

Размер универсальный (ОГ: 54-60 см)

Серый | Коричневый

лот 300105 ~~2999 р.~~ **1499 р.**

Складные очки «Фокус Плюс»

160% Увеличение

Складная конструкция | Футляр в комплекте

лот 43063-04 ~~1499 р.~~ **599 р.**

Костюм спортивный «Амазонка»

Комфортный, не сковывает движений

до 70-го размера

Синий

СУПЕР АКЦИЯ!!!

Материал: 100% ПЭ. Размер: с 48 по 70. Цвет укажите при заказе.

Черный | Терракотовый

лот 301542 ~~4999 р.~~ **1999 р.**

Умный браслет «Здоровье»

Давление, пульс | Кислород в крови | Шагомер

Счетчик калорий

лот 402115-02 ~~2999 р.~~ **1299 р.**

Ножницы для педикюра

3,5 см Длина лезвия

Размер: 20x5,9 см

Для тех, кому сложно нагибаться

Для стрижки жестких ногтей

лот 402091 ~~899 р.~~ **599 р.**

Гольфы компрессионные хлопковые

Мягкий компрессионный эффект

Материал: 80% хлопок, 15% ПЭ, 5% эластан.

Размер: 36-37, 38-39, 40-41, 42-43, 44-45.

хлопок | Черный

лот 309867 ~~999 р.~~ **799 р.**

Термобелье «Аляска»

Универсальный размер (48-58, рост от 170 см)

Мягкий, эластичный материал

Температурный режим от +10 до -20 °С

лот 45536-01 мужское ~~1999 р.~~ **1299 р.**

до 58-го размера

Термоноски «Аляска»

Согреют ваши ноги в любую погоду!

Материал: 70% хлопок, 27% ПЭ, 3% спандекс.

Размер единый: 34-41 (жен.), 40-46 (муж.).

лот 45368 ~~999 р.~~ **599 р.**

2 пары

Корректор осанки «Здоровая спина»

Красивая осанка | Встроенные магниты

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

лот 400573 ~~1999 р.~~ **999 р.**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Черный

Наколенник «Двигайся легко»

Фиксирует сустав при сгибании

Уменьшает нагрузку на сустав

Размер универсальный

Высота: 28 см

Обхват ноги до 50 см

лот 45295 ~~1999 р.~~ **999 р.**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

2 шт.

Велотренажер «Кардио»

Укрепляет сердце и сосуды

Уровень нагрузки регулируется

Для тренировки рук и ног

Для реабилитации

лот 401808 ~~3999 р.~~ **1999 р.**

Размер: 40x53,5x25,5 см

***ВАШ ПОДАРОК:**

***при заказе от 2999 р.:**

Доска разделочная + нож в чехле (цвет в ассортименте)

ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК! ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ ТЕРРИТОРИИ РОССИИ!

* При одновременном заказе на сумму от 2999 рублей без почтового сбора. Все цены указаны в рублях. Бесплатная доставка при оплате картой. Информацию об организаторе, правилах, сроках проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора по тел.: 8 (800) 500-20-24. Предложение действительно с 01.11.24 по 31.01.25 г. Продавец: ООО «ШОП ТВ» ОГРН 5117746036128, 115432, г. Москва, ул. Трофимова, дом 2А. Сайт: leomax.ru. E-mail: catalog@leomax.ru. Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по телефону (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ):

8 (800) 500-20-24

УСПЕЙТЕ КУПИТЬ! ПОДАРКИ И СЕЗОННЫЕ СКИДКИ

Карман для зонта

КОЖА
В СОСТАВЕ НАТУРАЛЬНАЯ

990*Р

Лот 155 9428 Коричневые
Лот 155 9514 Черные

Сапоги для всей семьи
Из водонепроницаемого материала ЭВА. Утеплены мехом. Подходят людям с разным подъемом стопы.
Материал: ЭВА, иск. мех (полиэстер). КНР. Размеры 37-45. Рекомендуем покупать на размер больше.
* при покупке от 2-х пар.
Лот 155 9428 Коричневые
Лот 155 9514 Черные

990*Р

Комплект «Александрия»
Он подчеркнет вашу индивидуальность и добавит роскоши любому образу.
Материал: медь с позолотой, натуральный циркон, хрусталь. В наборе: серьги 4x1 см (декоративная часть 2,2 см), кольцо шириной 8 мм, размеры 17, 18, 19. КНР.
Лот 200 82264

2490*Р

ВАШ ПОДАРОК НА ВЫБОР при покупке от 1490 р.

Энергетический кулон на шнурке «7 чакр»
Из семи натуральных камней, поможет наладить здоровье в физическом и эфирном телах.
Материал: натуральные камни, оргонит, металл. Размер: 5,5x1,8x1,2 см. Длина шнурка: 45+5 см. КНР.

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.

ВСЕГО 790*Р

+ КОШЕЛЕК В ПОДАРОК

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.

Кошелек
Из кожи пэчворк.
Материал: кожа, подкладка – 100% полиэстер. Размеры: 20x10,5x3,8 см. КНР.

Лот 200 83470 Коричневый
Лот 200 83472 Черный

скидка 50%

3990*Р 1990*Р

Зимняя шапка «Норд»
Комфорт даже в морозы (до -45°С). Верх из мембранной ткани со вставками стрейч. На затылке утеплена экомехом.
Материал: полиэстер, экомех. Размер универсальный 56-62. КНР.
Лот 200 83892

790*Р

* при покупке от 2-х штук.

Шапка «Зимняя сказка»
Элегантная, легкая и очень теплая шапка из натурального меха кролика, связанная по технологии мехового плетения, защитит от холода и ветра!
Материал: мех кролика. Внутри трикотажный вязаный подклад. Размеры 50-56. Россия.
Лот 153 4852 Серая

3990*Р 1490*Р

Декоративная подушка
С чудесными котятками и кошечками, никого не оставит равнодушным! Она создаст атмосферу уюта и комфорта.
Материал: атлас, тафта, габардин (100% п/э). Размер: 35x35 см. Россия.
1. Лот 200 78431 «Зеленоглазый котенок»
2. Лот 200 75130 «Рождественские котятки»
3. Лот 156 6570 «Барсик» 4. Лот 156 6563 «Пушок»

ВСЕГО 790*Р

ЛИДЕР ПРОДАЖ

Умный зонт
Материал: металл, полиэстер. Длина в сложенном виде: 23,5 см. Диаметр купола: 105 см. КНР.
Лот 200 47527

скидка 53%

1490*Р 690*Р

Система для перемещения мебели Транспортер + Окномой
Поможет передвинуть тяжелую мебель в одиночку, вы не надорвете спину!
Материал: металл, резина, пластик, микрофибра (полиэстер 100%). КНР.
Лот 200 83304

990*Р

Ледоходы
• Уберегут от травм в гололед
• Прочная морозостойкая резина
• Легко надеваются на любую обувь
Материал: резина, металл. Для обуви 35-45 размера. Россия.
Лот 200 51606

590*Р

* при покупке от 2-х штук.

Пластырь для похудения, 2 упаковки
Активные компоненты проникают под кожу и выводят ненужную жидкость, уменьшают слой жира.
В упаковке 5 шт. Размер: 31,5x20 см. КНР. Лот 200 57245

2 по цене 1

1980*Р 990*Р

Носки из верблюжьей шерсти
Верблюжья шерсть согревает, улучшает кровообращение, снимает отеки и усталость.
Материал: 70% верблюжья шерсть, 20% акрил, 10% эластан. Размеры 23-31. Россия.
Лот 200 53042
* при покупке от 2-х пар

790*Р

Путин в зеркале времени
В настоящей книге сделана попытка показать в зеркале времени самые яркие вехи биографии В.В. Путина в должности главы государства.
Формат 170x240, переплет, 416 с. 12+
Лот 200 85448

+ «ИСТОРИЯ РОССИИ» В ПОДАРОК

2999*Р

История России
Поможет вам узнать о самых ключевых событиях страны за десять веков ее существования.
Формат 160x235, переплет, 224 с., цв. илл. 12+
Лот 200 74138

1490*Р

Госуслуги
Исчерпывающее руководство! Описание с иллюстрациями научат решать сотни вопросов!
Формат 135x215, обложка, 416 с. 16+
Лот 200 57821

Русская кухня
Достоинствами русской кухни являются разнообразие, обилие, сытность и аппетитность.
Формат 195x255, переплет, 448 с., цв. илл. 12+
Лот 200 74078

Худеем на супах
Рыбные и мясные, молочные и овощные! Диета на основе супов – одна из самых эффективных.
Формат 135x205, переплет, 256 с. 12+
Лот 200 58154

Достижения мозга
Из нее вы узнаете множество интересных фактов о нашем мозге и открытиях в этой области.
Формат 140x215, переплет, 192 с. 16+
Лот 200 74018

КАК ЗАПОМНИТЬ ЛЕГКО И НАДОЛГО
Занимаясь всего 5-10 минут в день, мы способны достигнуть феноменальных результатов.
Формат 140x200, обложка, 240 с. 12+
Лот 200 52166

за 1 книгу 990*Р

за 1 книгу при заказе от 2-х книг 990*Р

790*Р

В ПРЯМОМ ЭФИРЕ 24/7

Смотрите новый федеральный телеканал «Мой Мир»!
Скидки, подарки и все подробности об уникальных товарах – в прямом эфире
Мы вещаем по всей стране у основных операторов кабельного и спутникового телевидения на кнопке «Ювелирии» (16+)

МОЙ МИР

Заказ на moymir.ru или по бесплатному тел. 8 (800) 350-35-73

код заказа: ТЕЛ_158_24_БУР

Минимальная сумма заказа составляет 790 рублей без учета стоимости доставки. Стоимость доставки по всей России составляет 399 руб. При доставке через АО «Почта России» – пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно и 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 10.11.2024 г. до 10.01.2025 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 (0+). Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода ТЕЛ_158_24_БУР. Реклама.