

№28  
(328)  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ТВ-программа с 15 по 21 июля 2024 года

# ТЕЛЕК

**35**  
КАНАЛОВ  
ТВ



**ОВОЩНОЕ РАГУ:  
БЫСТРО И ВКУСНО**

стр. 7

**ТЕННИСНЫЙ  
МЯЧИК  
ДЛЯ МАССАЖА**

стр. 11

**ВЫБИРАЕМ  
ЛЕТНИЕ  
АКСЕССУАРЫ**

стр. 29

**ИСТОРИЯ  
ЛЮБВИ**

стр. 28

**ТЫ + Я:  
НА ЗАРЕ  
ОТНОШЕНИЙ**

стр. 4

**ИРИНА  
РУДОМИНСКАЯ**  
**У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА  
ДОЛЖНА БЫТЬ МЕЧТА**

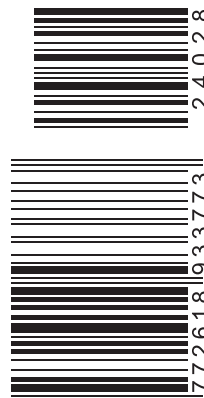
стр. 2

12+

**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото Кристины Польской

ISSN 2618-933X



9 772618 193377 3 24028

В прокат вышел долгожданный фильм «Брат 3».

Наш корреспондент расспросил исполнительницу одной из главных ролей Ирину Рудоминскую, почему она согласилась сниматься в этом проекте и не пожалела ли о своем решении?

### Авторское кино

– Ирина, наверняка не все зрители обрадовались, что вместо продолжения любимой киноистории (киносаги «Брат» и «Брат 2») они получили совершенно иную картину...

– «Брат 3» – это действительно не продолжение балабановского «Брата», а самостоятельное независимое произведение, авторское кино. И я рада, что режиссер Валерий Переверзев пригласил меня поучаствовать в создании этой картины.

– Судя по тому, что согласились, сценарий вас очень даже устроил?

– Моя героиня Майя – творческая натура, возвышенная и утонченная, сознательно и принципиально отстраняющаяся от мира, где правит балом все материальное. И в силу этих обстоятельств с таким окружением она не хочет иметь ничего общего. У нее есть такая же возвышенная подруга, с которой они от-

## Ирина РУДОМИНСКАЯ:

# Я эмоциональная, но азарт – не мой конёк

крывают цветочный ларек. Действие происходит на сломе двух эпох, и цветочный ларек подчеркивает характер моей героини, которая взялась торговать не колбасой, а продавать прекрасное. Она хочет находиться среди красоты даже на работе. Майя относится к тому типу людей, которые в тяжелые постперестроечные годы не смогли выжить... Словом, мне понравилась эта история. Еще меня вдохновил творческий настрой режиссера Валерия Переверзева. И, конечно, я очень благодарна моим партнерам по фильму и всей съемочной группе.

### Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– В душе надо иметь уважение к ближнему, радость. У каждого человека обязательно должна быть мечта. Предлагаю жить смело здесь и сейчас!

### «Сняла свой короткий метр»

– После «Брата 3» вам почти сразу предложили новую роль в военной картине...

– Когда я получила пробник для этого фильма, сразу поняла, что это мое. Для проб достала платье жены австрийского дипломата, которому более 100 лет, сделала прическу и мейк того времени, подобрала интересную локацию – немецкую слободу на Октябрьском поле, строительство которой велось пленными немцами после войны. Таким образом я сняла практически свой короткий метр. Сама сделала монтаж, цветокоррекцию, озвучение, и тем же вечером отправила ролик своему агенту. Буквально на следующее утро приходит смс, что продюсер утвердил меня сразу. Эта очень важная и позитивная новость застала меня во время прогулки по улице. Настолько громко обрадовалась, что все прохожие с улыбкой повернулись в мою сторону.

### ДЕТАЛИ

### «Злые языки закаляют меня»

– Вы производите впечатление благополучного, позитивного человека. Как ограждаете себя от недобрых людей, от зависти? Как удаётся сохранять себя в этом напряжённом мире?

– Я все воспринимаю через юмор. Юмор рулит, улыбка обезоруживает. Поэтому до меня, до моего сердца не доберешься, если только до рубашки (смеется). Мир напряжен для тех, кто сам напряжен. Я стараюсь брать лучшее из него, и чтобы это было, прежде всего, мне же во благо. Если погружаться и подключаться ко всему, можно сойти с ума. Что касается завистников – хорошо, что они есть. Злые языки и критика делают меня лучше, закаляют. Они не ведают, что творят, невольно помогая мне на пути к цели.

– Счастье – вещь нематериальная. Часто его ощущаете?

– В моей жизни нет печали, даже если есть на то причины. А что печалиться? Я живу, и это круто, это и есть счастье.



Так доза моего счастья досталась и им (смеется).

### «Лучше двигаться, чем лежать»

– Вы говорили, что актёрская профессия должна быть чем-то подкреплена, поскольку она нестабильная. И у вас, кроме актёрского ремесла, в руках ещё несколько профессий: дизайнера, модели, певицы...

– Нынешние реалии требуют универсальности от актера, поэтому дополнительные навыки – это все-

да жирный плюрик, даже бонус. И я продолжаю работать во всех сферах деятельности, которые вы назвали, приоритетов нет, кайфу от всего.

– В одном из своих интервью вы сказали, что «тот, кто умеет ждать, в результате всё получает». В вашем понимании это означает, что нужно сидеть сложа руки или всё-таки делать шаги в нужном направлении?

– Надо хотя бы лечь в сторону желаемого (смеется). Я с удовольствием так бы и сделала, но это не в моем характере, мне нужна движуха, актив-



ность, развитие. Это у меня получается лучше, чем лежать. Когда случаются паузы между съемками, я занимаюсь танцами, вокалом, записываю творческие видео. И конечно, обязательно занимаюсь семьей, поскольку я мать и жена. И еще люблю путешествовать, причем внезапно, ничего не планируя, взять и в один день решить, что завтра я буду гулять в Гизе среди пирамид.

– Получается, что вы ещё и спонтанный человек. Кроме того, азартный – водите мотоцикл...

– Я эмоциональная, но азарт – не мой конек. Он просыпается внезапно, зависит от обстоятельств и ситуаций. Но спонтанность действительно люблю, незапланированные дела и события.

– Верите в судьбу?

– Я не знаю ничего про судьбу, но знаю, что надо делать все, что от тебя зависит. По крайней мере не будет обидно, если даже не получится. Зато совесть чиста – ты сделал все, что мог.

Наталья АНОХИНА

### ПОДРОБНОСТИ

## Задача родителей – просто любить

– В доме родителей в пору вашего детства и юности устраивались посиделки, вы вместе с мамой пели. В вашем нынешнем доме есть такие традиции? У вас две дочери...

– Сейчас настолько активная жизнь, что мы стали реже собираться семьей, графики не совпадают. Да и у меня как жены и матери немало обязанностей. И рада им. Стараюсь поддерживать традиции, которым следовала мамочка. Девочки растут

и радуют. Старшая неожиданно для всех увлеклась физикой и астрономией, и сама, без помощи и поддержки, без репетиторов, поступила в МГУ на бюджет. Это для нас с мужем стало настоящим сюрпризом. Младшая – более творческая личность, любит рисовать маслом на холсте, поэтому я отдала ее в художественную школу. В воспитании, на мой взгляд, важно не мешать своим детям. Задача родителей – их просто любить.

## Игорь Петренко вернулся к роли

Начались съёмки остросюжетного детектива «СМЕРШ. 1944». Главные роли в третьей части популярной истории исполняют Игорь Петренко и Владислав Котлярский. Премьера сериала состоится на телеканале РЕН ТВ.

Из названия ясно, что действие в фильме происходит в 1944 году. Он будет рассказывать о противостоянии секретных разведслужб СССР и фашистской Германии в годы Великой Отечественной войны.

Режиссером проекта стал Михаил Кабанов. Помимо Игоря Петренко и Владислава Котлярского, в сериале снимаются Лянка Грыу, Анастасия Микульчина, Сергей Иванюк, Сергей Комаров, Леонид Громов, Юрий Анпилогов и другие актеры.

– Приступая к подготовке съемок нового сезона сериала «СМЕРШ», мы прекрасно понимали, что этот сезон будет показан в эфире в канун 80-й годовщины Великой Победы, – говорит продюсер проекта Андрей Анохин. – Это накладывает на нас особую ответственность, и я уверен, что это будет захватывающий для зрителя сезон с неожиданными поворотами.

Съемки пройдут в Москве и области, а также в Костроме и Ярославле.

Фото телеканала РЕН ТВ



## Тимур Родригез отобрал «Попутчиков»

Осенью на телеканале НТВ состоится премьера второго сезона передачи о путешествиях – «Попутчик». Напомним: ее суть заключается в том, что ведущий Тимур Родригез каждый раз, отправляясь в какую-либо страну, берет с собой попутчика – самого обычного человека, который сумел пройти кастинг.

В этот раз отбор был еще более строгим, поскольку поступило огромное количество заявок, а выбрать нужно было самых интересных и ярких претендентов.

– Я был немного в шоке, когда узнал о том, сколько людей хотят попасть к нам в шоу! – говорит Тимур Родригез. – Спасибо за такую вовлеченность – это крутая мотивация для всей нашей команды и знак, что передачу обязательно нужно продолжать!

Всего для шоу было отобрано 10 человек, самому младшему участнику – 21 год, а самому старшему – 58 лет.

## Сергей Светлаков отправил своего героя на курорт

Один из персонажей юмористических проектов «Наша Russia» и «Светлаков +» (телеканал ТНТ) Сергей Юрьевич Беляков стал героем полнометражного комедийного фильма «Беляковы в отпуске». Думаем, что многим он уже знаком как «вечный телезритель», который во время просмотра передач обязательно комментировал их вслух. Напомним, что этого персонажа на экране воплощает Сергей Светлаков. В кино появится тоже именно он. По сюжету семья Беляковых из города Таганрога приезжает на отдых в Турцию и попадает в затруднительную ситуацию: по ошибке номера отеля оказались оплаченными на следующий год, а денег на обратную дорогу нет. В отеле Беляковы встречают обеспеченную семью Дубравиных, которым они смертельно завидуют со школьных лет и во всем пытаются с ними конкурировать...

Как мы уже отметили, в роли Сергея Белякова появится Сергей Светлаков (он же является продюсером и сценаристом фильма), супругу Белякова играет Светлана Листова, их сына – Александр Новиков. Роли тех самых Дубравиных играют Андрей Мерзликин, Мария Горбань и Маргарита Галич. Режиссером киноленты стал Александр Назаров.

Фото телеканала ТНТ



## Станислав Бондаренко представил «Кукушонка»

Популярный актёр Станислав Бондаренко приступил к работе в новом сериале для телеканала НТВ – «Кукушонки». Он играет главную роль – опера Петра Кувалдина, которому в напарники дали молодого Клима Кукушкина. Как выяснилось, в полицию он попал не случайно, а по просьбе отца-бизнесмена. За это и был прозван Кукушонком.

– Этот проект заинтересовал меня сразу, – рассказывает Станислав Бондаренко – Во-первых, очень хорошо написан сценарий, а во-вторых, в нем сочетаются детективная история и юмор. В фильме будет много экшен-сцен, в которых я постараюсь участвовать без помощи каскадеров.

Фото PR НТВ



## Сергей Жуков снова взялся за «Плаксу»

В Москве стартовали съёмки продолжения молодёжного сериала «Плакса». Генеральным и музыкальным продюсером, как и в первом сезоне (он был показан на телеканале СТС), выступил Сергей Жуков. К своим ролям вернуться Ника Жукова, Ваня Дмитриенко, Роман Маякин, Агата Муцениеце и Ирина Розанова. Режиссером стал Андрей Силкин. Напомним, что это история о сложных отношениях подростков между собой, о взаимопонимании в семье и о музыке. Съёмки пройдут в Сочи и Москве.

– Большое счастье, когда родители с детьми смотрят наш сериал вместе, – говорит Сергей Жуков. – Поэтому в новых сериях мы поднимаем проблемы не только подростков, но и их родителей. Это и разводы, и неполные семьи... И героев ждут серьезные испытания, которые не так просто пройти...

Фото телеканала СТС



## Александр Горбатов сыграет Петра I

Стартовали съёмки масштабной исторической драмы «Рождение империи» производства студии «ТРИТЭ» Никиты Михалкова при участии телеканала «Россия», компании «Централ Партнершип» и поддержке Фонда Кино.

Пётр Первый вступает в войну со Швецией за выход к морю. На пути к победе его ждут испытания, разочарования, обманы и предательства – и только преодолев их, Пётр станет императором и обретет любовь, а Россия будет провозглашена великой империей.

Главные роли в картине исполняют Александр Горбатов (Пётр I), Юлия Пересильд (Анна Монс), Милош Бикович (Александр Меншиков), Ксения Утехина (Марта Скаврнская), Алексей Гуськов (Борис Шереметев).



## КОГДА СУСТАВЫ ЗОВУТ НА ПОМОЩЬ

### ДВИГАЕМСЯ БЕЗ БОЛИ

**Проблемы с суставами, мышцами, спиной ограничивают активность, мешают заниматься любимыми делами. Требуется прием обезболивающих, которые не всегда помогают. Частой причиной болей в суставах являются остеоартроз и подагрический артрит – обменно-дистрофические нарушения, сопровождающиеся отложением солей кальция и мочевой кислоты в ткани суставов.**

Источниками избыточного кальция являются жирные молочные продукты (творог, сыр, сметана, сливочное масло и др.). Источником мочевой кислоты служит жирное красное мясо, мясные и рыбные консервы, помидоры, щавель и др. **Нарушение питания в течение многих лет приводит к «отложению солей».** Если боли в суставах являются проявлением нарушенных обменных процессов, то для восстановления их не обойтись без соблюдения диеты. Следует исключить из рациона

концентрированные молочные продукты (жирный творог, сыр, сметана, сливочное масло, сливки), сахар и сладости. Ограничить употребление красного мяса, мучных продуктов. Предпочтительно употребление овощей, морской рыбы, растительного масла, яблок, цитрусовых, круп. Очень помогают «разгрузочные» дни.

Спровоцировать обострение проблем с суставами, появлением может резкая нагрузка на неподготовленный сустав. Травмируются нежная хрящевая ткань. Отвыкшие от нагрузок мышцы ног и спины не могут надежно фиксировать сустав в правильном положении, что приводит к его травме. От этого боль, ограничение подвижности, «прострелы» в пояснице.

Как предотвратить проблему? **1.** Перед началом движения проведите **разминку для суставов:** помассируйте мышцы,

область суставов и поясницу, используя **крем для массажа**. **2.** Ограничьте вес сумок, ходьбу на большие расстояния. **3.** Используйте **наколенник** и пояс для разгрузки поясницы. **4.** **Надевайте обувь с невысоким каблуком, с толстой, мягкой подошвой.** **5.** **Держите суставы** и поясницу **в тепле.** **6.** Во время работы **держите спину прямой**, не сгибайте колени полностью (**пользуйтесь низкой скамейкой**). **7.** Если дискомфорт или боль в суставе и спине появилась – прекратите нагрузку, **используйте согревающие или обезболивающие кремы.** Их нужно запастись заранее, проконсультировавшись с врачом.

**Желаем удачных выходных, хорошей погоды и здоровых суставов.**

### СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ И ИНТЕРНЕТ-АПТЕКАХ

8 (800) 500-92-62, 8 (800) 700-88-88,  
8 (800) 775-17-58, 8 (937) 009-30-03  
(звонок бесплатный)

**СКИДКА ПРИ ПОКУПКЕ НА САЙТАХ ZDRAVCITY.RU<sup>1</sup>, APTEKA.RU<sup>2</sup>**



От 180 руб.

## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Оптимизируем рабочее пространство

Как организовать рабочее место, чтобы всё было под рукой и при этом не захламляло рабочую поверхность?



## Разделяем нужное и ненужное

Выбросьте старые непишущие ручки, стикеры, записи на которых уже неактуальны, порванные файлы для документов, папки, в которых не работает крепление, и другие вещи, которыми вы уже вряд ли воспользуетесь.

## Проводим тест на удобство

Убедитесь, что для работы на вашем рабочем столе достаточно хорошее освещение. Если это не так, добавьте дополнительный источник света. Это позволит предотвратить усталость глаз и сделает рабочий процесс более комфортным. Отрегулируйте высоту стола и стула/кресла под свой рост, ведь мебель, которая не подходит вам по параметрам, очень скоро отзовется болью в пояснице и шее.

## Распределяем предметы

Оцените, какими вещами в процессе рабочей деятельности вы пользуетесь наиболее часто, и расположите их на расстоянии вытянутой руки. Если площади стола недостаточно, попросите добавить стеллаж или настенные полочки, чтобы было место для хранения документов.

## Добавляем «изюминку»

Это может быть горшочек с цветком, семейное фото или декоративный элемент, напоминающий о приятном событии. Именно такие мелочи создают благоприятную атмосферу, в которую хочется возвращаться.

## На заре отношений

Согласно устойчивому стереотипу (подтверждённому, кстати, наукой), в начале серьёзных отношений пара находится в такой эйфории, что многие моменты совместного проживания упускает из виду.

Люди съезжаются, пребывая «в розовых очках» по поводу дальнейшего будущего. А между тем важно обсудить некоторые вопросы до того, как переступить порог общего жилища. Вот такие, например...

## Кто дежурный?

Да-да, как в школе. Важно распределить обязанности, и чем подробнее, тем лучше. К чему ваш партнер привык в быту? Что для него проще – помыть посуду или пропылесосить? Может быть, один из вас любит гладить, а второй с упоением готовит кулинарные изыски? Тогда вы легко распределите, кто чаще будет «дежурить» по кухне, а кто возьмет на себя обязанности горничной. Наверняка найдутся домашние дела, которые не радуют обоих. Для их распределения можно составить график дежурств – это будет справедливо.

**СОВЕТ.** Очень важно, чтобы достигнутые договоренности соблюдались. Это признак взаимного уважения и заботы. А вот если график был составлен формально и один из партнеров отлынивает от своих обязанностей, стоит задуматься. Ему или ей действительно нужен спутник жизни? Или в вашем лице нашли бесплатную прислугу?



## Отдых вместе или порознь?

Чем старше люди, вступающие в отношения, тем больше у них в «багаже» привычек относительно отдыха – посиделки с друзьями в гараже и субботний футбол или, например, девичники с подружками по пятницам и сауна раз в месяц. Кто-то с радостью от них отказывается в пользу семейных вечеров и выходных, а кто-то считает, что имеет право на личный отдых. Это тоже стоит обсудить заранее.

**СОВЕТ.** Супруги со стажем знают: партнера переделать невозможно! Ставить ультиматумы и не разрешать любимому человеку проводить время, как он хочет, бессмысленно. Не сажайте партнера на цепь, и не садитесь на нее сами! А если вы считаете, что такой раздельный отдых угрожает вашим отношениям, то не стоит их и начинать. Очевидно, что у вас слишком разные взгляды на жизнь.

## Кстати Вопросы поменьше, но тоже важные

Чем подробнее будет ваш разговор о будущей совместной жизни, тем меньше неприятных неожиданностей вас ожидает в будущем. Посвятите несколько вечеров до того, как съехаться.

- Как будете заканчивать споры и ссоры?
- Как вы любите проводить праздники?
- Как часто вы будете общаться с семьями друг друга?
- Придерживаетесь ли вы какого-либо вероисповедания и соблюдаете ли религиозные традиции?
- Планируете ли вы строить карьеру?

Существует два способа прекратить семейную ссору. Первый: не начинать её. А второй никто не знает...



## Кто оплачивает счета?

Деньги, как и работа по дому, – главная причина семейных ссор. Если официально вы еще не семья, стоит решить вопрос совместного бюджета: он у вас общий или «каждый за себя»? Договоритесь, как вы тратите заработанное, как оплачиваете коммунальные счета, сколько денег в месяц выделяете на развлечения, сколько у каждого карманных денег и т.п.

**СОВЕТ.** Чем подробнее будет разговор, тем меньше проблем и разочарований будет в вашем совместном будущем. Кстати, когда финансовые обстоятельства поменяются (найдется новая прибыльная работа или, наоборот, доходы сократятся, потому что женщина уйдет в декрет), важно будет обсудить их заново.

## А что в итоге?

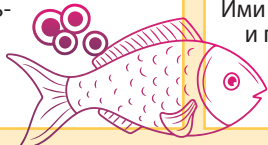
Удивительно, но факт: женщина, живущая с партнером в гражданском браке, думает о себе как о замужней женщине. А мужчина, состоящий в гражданском браке, считает себя свободным. Поэтому, соглашаясь жить вместе с партнером, женщины часто уверены, что это большой шаг в сторону свадьбы. Но есть ли соответствующие планы у мужчины? Обговорив этот важный вопрос, вы избежите ложных ожиданий и разочарования на почве несбывшихся надежд.

**СОВЕТ.** Если мужчина говорит, что он против брака, не надейтесь, что со временем он передумает. Вы будете ждать, теряя годы, но дождетесь ли? Может, стоит поискать человека, который разделяет ваши взгляды на брак?

Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Откуда берутся рыбы?

Замечено, что в некоторых водоёмах, в которых раньше рыб не было, подводное население всё-таки появляется. Откуда оно берется? Вы скажете, что это человек зарыл пруд или озеро, чтобы было куда ездить с удочкой по выходным. Но на самом деле это не всегда так. Рыбья икра может попадать в водоем, прилипнув к лапкам уток. Если в новом месте условия окажутся подходящими, из икринок вылупятся мальки, которые через некоторое время создадут новую популяцию.



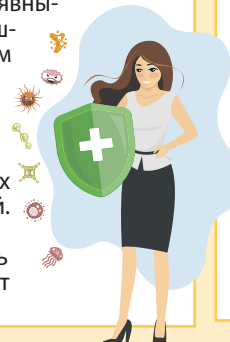
## Вид на ваш выбор

Виртуальная реальность становится всё более захватывающей и полезной для человека. Например, изобретены виртуальные окна, которые можно разместить где угодно – в подвальном помещении, в квартире с видом на стройку или в спальне без окон. Они выглядят как обычные окна, но вместо стекла в них встроены плоские экраны, демонстрирующие любой вид из окна, какой пожелаете. Ими можно управлять со смартфона и просыпаться сегодня с видом на Венецию, завтра – глядя на Альпы весной, а послезавтра – вообще на берег океана.



## Визуальный иммунитет

В процессе эволюции у нас с вами выработалось множество механизмов, позволяющих избежать болезни. Один из них действует так: если мы видим человека с явными симптомами простуды – кашляющего, чихающего, с красным носом и слезящимися глазами, – наш иммунитет включает защитную реакцию. Это выяснили, когда исследователи показывали группе испытуемых фотографии заболевших людей. К сожалению, ответная иммунная реакция не может защитить на 100%, но даже если поможет на 20% – уже неплохо, правда?



## Игрушки из автомата

Все вы наверняка видели в магазинах автоматы, наполненные капсулами с маленькими игрушечками, жвачкой или мячами-прыгунами. Достаточно опустить в приемное устройство монетки, повернуть серебристую ручку – и в нижнее отделение выпадет случайная капсула, содержание которой – сюрприз. Так вот, в Токио есть магазин, который торгует коллекционными фигурками из мультфильмов и комиксов исключительно с помощью таких автоматов. Их в магазине примерно 3 тысячи. Коллекционеры со всей страны стремятся попасть туда в надежде заполучить редкую фигурку.

Светлана СИДОРЧУК

# ЧТО ПРИШЛО НА СМЕНУ ЛЕКАРСТВАМ?

## МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО, ИЛИ ЧТО ОТ НАС СКРЫВАЛИ УЧЁНЫЕ?

В 1972 году случилось невероятное! Парализованный англичанин после удара молнии обрёл подвижность. Этот случай даже попал в книгу рекордов Гиннеса. И, более того, не остался незамеченным нашими учёными.

Изучив возможности электрических разрядов, специалисты совершили невероятное открытие! Которое помогло найти реальный способ избавиться практически от любой боли! А как этим способом воспользоваться, Вы узнаете в этой статье.

### УЧЁНЫЕ НАУЧИЛИСЬ ОТКЛЮЧАТЬ БОЛЬ

Согласно данным опроса, у 99 % россиян в домашней аптечке есть два-три вида болеутоляющих. И лишь 1 % людей обходится без них. А ведь многие и не представляют насколько эти лекарства опасны! Исследования доказывают, что злоупотребление обезболивающими препаратами зачастую приводит к гипертонии, почечной недостаточности, язвам желудка, гастритам и многим другим печальным последствиям. Да что говорить, одна лишняя выпитая таблетка может спровоцировать инфаркт и инсульт! И, как следствие, оказаться последней. Ведь зачастую, именно приём лекарств приводит к полной интоксикации организма, разрушая его изнутри!

Что делать? И можно ли обойтись без обезболивающих?

Сегодня возможно всё! Ведь учёные нашли способ справиться с болью без таблеток. Напрашивается вопрос: как им это удалось?

Оказывается, что боль в нашем теле можно «отключить» с помощью электричества. Как это понимать?

Дело в том, что за боль в теле отвечает наша нервная система. А электрические импульсы умеют воздействовать на нервные волокна так, что боль бесследно проходит. И в таблетках больше нет нужды. Представляете?

И знаете, что самое интересное? Совсем неважно: боль эта суставная, головная или боль внутренних органов. Электростимуляция помогает избавиться от боли любого происхождения. А главное — сделать это максимально безопасно!



На основе этих исследований учёные из Екатеринбурга разработали уникальный противоболевой аппарат SELFDOCS МУВЕР.

Он стал первым в России портативным обезболивающим! МУВЕР разработан настолько грамотно и профессионально, что не просто снимает боль, но и помогает устранить её причину. И делает это в считанные минуты! Представляете? И всё это благодаря электрическим импульсам особой частоты. А знаете, что самое приятное? Что Вы можете воспользоваться этой разработкой уже сегодня, и сделать это, не выходя из дома! Аппарат уже помог тысячам людей, и теперь готов помочь именно Вам!

### УМНЫЕ ИМПУЛЬСЫ ПОМОГУТ «СЛЕЗТЬ» С МАЛОЭФФЕКТИВНЫХ ПРЕПАРАТОВ

На самом деле МУВЕР потряс весь медицинский мир! Но как ему это удалось, и в чём секрет его эффективности? Сейчас мы вам расскажем.

Всё дело в умных импульсах аппарата! Они имеют особую, низкую частоту. И Вам, чтобы избавиться от боли, достаточно лишь расположить аппарат на больном месте. Дальше МУВЕР сделает всё сам. «Умные токи» аппарата, в отличие от таблеток, действуют прямо в очаг вашей боли. Поэтому обезболивающий эффект достигается в считанные минуты. Это в несколько раз быстрее, чем действие таблетки. А главное, безопаснее. Ведь практически сразу, вместо ноющей или стреляющей боли, Вы почувствуете небывалое облегчение.

А ваш организм при этом не получит «ударов» по печени или желудку. Вы избавляетесь от боли безопасно!

К тому же МУВЕР поможет скорректировать работу нервной системы. И даже мышцы! Зажатые мышцы, которые порой не выдерживают привычной нагрузки, начнут, наконец, расслабляться.

И вместо скованности и напряжения Вы почувствуете тепло и расслабление. Кровь побежит по Вашим венам куда быстрее, разное недостающее питание и кислород. Улучшится и отток лимфы, и начнут спадать отёки и воспаления. Вот здесь-то Вас и ждёт не просто освобождение от боли, но и самовосстановление. Ведь аппарат, действуя даже в одном месте, помогает нормализовать работу всего организма в целом! Вот они — новые технологии! Вот они — Ваше оздоровление!

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ БЬЁТ ВСЕ РЕКОРДЫ!

Говорят, победа достаётся сильнейшим. И действительно, так и есть! Именно поэтому МУВЕР не просто первый в России противоболевой аппарат. Сегодня это лидер по снятию боли! За этим аппаратом — не просто его счастливые обладатели. Его эффективность подтверждена клиническими исследованиями!

Всё дело в том, что электро-нейростимуляция, лежащая в основе действия МУВЕРА, бьёт все рекорды! Эффективность такого лечения достигает 95,8 %! Вы только представьте! Это просто феноменально!

Именно поэтому МУВЕР — это не только новейшая разработка, а высококлассное медицинское оборудование!

Аппарат запатентован (патенты РФ №2141856 и №2141304), а значит его технология продумана до мелочей и поистине уникальна. Что говорит о его высоком качестве. И даже, несмотря на свою «молодость», аппарат уже отмечен множеством наград!

Совсем недавно МУВЕР победил во Всероссийском конкурсе «Технологические решения» в Сколково. И был отмечен наградой «Инновации в медицине-2022»! Это просто фурор! Все нейрохирурги, невропатологи и травматологи были шокированы этим изобретением. И это действительно стало нашим отечественным прорывом. Который сегодня открывает невероятные возможности в лечении острой и хронической боли.

Также высокое качество аппарата было отмечено дипломом Росстандарта. А МУВЕР вошёл в сотню лучших товаров России.

МУВЕР затмил и многочисленные международные выставки, такие как «Медицина и охрана здоровья», «EXROMED», «Золотой реестр», «Высокие технологии XXI века». Внушительный список, согласитесь! И это только начало пути инновационной разработки! То ли ещё будет!

### ПОСМОТРИТЕ НА ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ АППАРАТА МУВЕР:

- острая и хроническая боль, связанная с патологией внутренних органов (программа Боль);
- острая и хроническая боль, связанная с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата (программа Боль сильная).

Казалось бы, всего два показания. Но ведь какие они ёмкие!

Вы, как никто, знаете, что боль и есть главная проблема, мешающая нам жить. И уже сегодня МУВЕР поможет Вам избавиться от этой проблемы, скинуть с себя оковы боли и шагнуть в новую здоровую жизнь!

### КАК СДЕЛАТЬ ШАГ К ЗДОРОВЬЮ?

Вы только представьте, что у вас уже сейчас есть аппарат МУВЕР. Какая она, Ваша жизнь?

Ответ прост: здоровая и счастливая! А стоит боли подступиться к Вам, так МУВЕР возьмет удар на себя. Как? Да очень просто. Одна процедура, и боли как и не было.

Возьмите аппарат в руки. Его размеры настолько компактны, что не превышают размеров пульта от телевизора. Посмотрите, как он удобно разместился в вашей ладони!

И именно это делает процедуру лечения такой лёгкой и комфортной. А то, что аппарат работает от батареек, это ещё одно большое преимущество.

Знаете, почему? Вам не придётся путаться в проводах или метаться в поисках розетки. Снимать боль можно абсолютно в любых условиях: дома, на даче, в санатории, да даже на скамейке! Согласитесь, здорово! Уж точно удобнее, чем искать таблетку и стакан воды, чтоб запить её. А после таблетки, ведь надо бы немножко полежать...

Благо с МУВЕРОМ таких проблем нет. Расположили аппарат на месте, где болит, и наслаждаетесь. Легкий приятный микротоковый массаж избавит Вас от боли за несколько минут. Будто кто-то умный нажал на нужные кнопки организма и усмирил боль. И Вы снова готовы идти заниматься своими делами! Великолпно! Быстро и легко! Вот она, медицина будущего! Но ведь и это ещё не всё.

В отличие от лекарств, к которым умеет привыкать наш организм, МУВЕР не вызывает привыкания. А значит, что и лечение им не теряет своей эффективности. И всё это благодаря переменному импульсному току.

Более того, в сравнении с лекарствами, МУВЕР не имеет побочных действий, а значит, не будет разрушать Ваш организм изнутри.

А Вы сможете сохранить свой желудок и печень. И сделать огромный вклад не только в здоровье и отменное самочувствие, но и в долголетие!

МУВЕР — это инновационная терапия, которая с лёгкостью адаптируется под любую боль и вычеркнет её из Вашей жизни! И сегодня такая терапия должна быть у каждого человека! Ведь именно МУВЕР помогает снизить приём лекарств, а значит сохранить здоровье Ваших внутренних органов. Это не только эффективно для Вас, но и экономно!

По статистике 85 % новых лекарств имеют минимум полезного действия. А иногда и не имеют его вообще. Поэтому, принимая лекарства, Вы попросту теряете время, а с ним и остатки здоровья. Так зачем Вам это, если можно жить хорошо и жить здорово?

Подарите себе лёгкость движения, ясную голову и высокое качество жизни. Позвоните нам прямо сейчас, и закажите аппарат МУВЕР! Запатентованная новая технология в считанные минуты избавит Вас от боли!

И Ваша жизнь уже не будет такой, как прежде! Ведь в зеркале Вы будете видеть отражение здорового и счастливого человека! Оставьте боль в прошлом, сделайте шаг навстречу здоровью! И живите долгие и счастливые годы!

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

8 (800) 511-55-86  
ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!



БЕСПЛАТНАЯ  
ДОСТАВКА

WWW.PRODEX.RU<sup>1</sup>

WWW.APTEKA.RU<sup>2</sup>

ЦЕНА СНИЖЕНА!

ЛУЧШЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ\*

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. \*Акция действует с 10.06.2024г по 10.07.2024г Информация об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора по тел. 8-800-511-55-86. <sup>1</sup>ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. <sup>2</sup>АО НПК "КАТРЕН" ОГРН 1025403638875 Юридический адрес: 630559, Новосибирская область, рп. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, зд. 11. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

«Преображение так преобразование!» – решили продюсеры СТС и подготовили шоу «На стиле с Глюк'оZой», в котором героиню не только преобразуют внешне, но и создают для неё новую среду – переделывают квартиру в соответствии с новым образом, который подходит ей гораздо больше предыдущего.

**Ч**ем еще будет интересен этот проект, какие задачи ставят перед собой создатели? Об этом и многом другом мы поговорили с ведущей нового шоу певицей Глюк'оZой (Натальей Чистяковой-Ионовой).

## Вырваться из привычного круга

– Наталья, как вам идея проекта, в котором преобразуется не только гардероб героини, но и её квартира?

– Мне очень нравится наше шоу тем, что оно несет добро, заботу и любовь, что мы помогаем людям, которым нужна поддержка. Мне также нравятся героини, то, как складывается наше общение. Проект масштабный, то есть кроме того, что участникам меняют образы и гардероб, еще и происходит полный ремонт их домов. А мы все знаем, как важно иногда вырваться из привычного круга. Мне кажется, проект поможет многим женщинам, даст им толчок и опору для

**Глюк'оZа:**

# Обожаю быть разной

принятия важных решений.

– Какой вас увидят зрители в новом шоу?

– Для меня важно найти контакт с участницами, быть для них полезной, поддержать их, потому что я знаю, как мы, женщины, трепетно относимся к изменениям и своей внешности. Здесь я буду собой, такой же, как в жизни.

## В центре внимания – тип личности

– Основной принцип, которым руководствуется команда проекта, – типирование личности.

*Насколько вам близок этот подход? Вы когда-нибудь проходили тесты на тип личности, темперамент или что-то похожее?*

– Как и все читательницы женских журналов, в свое время любила проходить разные тесты. Но до съемок не знала про типирование личности. Мне очень нравится, что это тестирование говорит о сильных качествах, которые нужно развивать, на что лучше опираться. Здорово, что нет давления на участниц, потому



что не каждая обращалась к психологу, у многих даже просто слово «психолог» вызывает страх. А наш подход, наоборот, позитивно раскрепощает героинь.

– Интернет-эксперты считают, что ваш психотип – «защитник». Такие люди обладают спокойствием, хорошо разви-

ваются в шумных компаниях. Сейчас понимаю, что устаю от этого, лучше останусь наедине с собой.

## От футболок к платьям

– На что опираетесь при формировании своего стиля и гардероба? При составлении образов чем руководствуетесь? Выбираете по настроению?

– Что касается работы, конечно, многое продумывается заранее. Потому что это сцена и съемки, и здесь все зависит от локации и задач. Допустим, выступления – это всегда ярко. Я часто отталкиваюсь от того, где будет проходить мероприятие или даже для кого. В телешоу опираюсь на локацию, интерьер. Но в жизни я просто люблю удобную одежду, handmade-вещи, которые дарят друзья и мама, расслабляться дома и не думать, как выгляжу.

– Считается, что из бунтарки в начале карьеры вы трансформировались в элегантную диву с собственным узнаваемым стилем. А любовь к экспериментам осталась?

– Я обожаю экспериментировать, искать себя, быть разной. Если у меня примерка и привезли десять платьев, я всегда с удовольствием попробую все десять, потому что интересно, как они

сядут. Я люблю играть с образами, с детства обожала переодеваться. Раньше я была как хулиганистый ребенок, носила футболки и джинсы. Но со временем стала раскрывать в себе женственность и поняла, как платья могут классно подчеркивать фигуру. Мне также нравится, когда на сцене костюмы трансформируются, производят впечатление и в целом ярко дополняют выступление.

## Модно – значит уместно

– А вы из тех, кто любит часами ходить по магазинам, или предпочитаете онлайн-шопинг?

– Второе. Долго ходить по магазинам – точно не мое. Мне не нравятся большие торговые центры, потому что там большое скопление людей, очереди в примерочные. А когда вещь приезжает к тебе, спокойненько ждешь тебя дома и есть время для примерки, тогда идеально.

– Часто ли проводите ревизию гардероба? Как относитесь к тренду на винтаж?

– Мне нравится охотиться за какой-то вещью. Например, обожаю винтажные джинсовые куртки и сумки.

– Как считаете, есть ли одежды возраст, или вещи универсальны?

– Мне кажется, все должно быть умеренно и по возрасту. Но опять же, в чем человеку комфортно, что хочется. Если никогда не носила розовый цвет или джинсовые юбки, но наконец решилась, почему бы и нет? Да, прошел переходный возраст, но надеть хочется. Кто запретит? Но при этом есть определенные места с дресс-кодом, так что для меня модная девушка – это все же уместно одетая девушка.

Подготовила  
Ольга БЕЛЬСКАЯ

## ПОДРОБНОСТИ

# Стиль дома – дело мужское

– Дочки советуются с вами при выборе одежды? Может, даже заимствуете какие-то вещи из гардеробов друг друга?

– Да, мы часто меняемся вещами. Тем более наши фигуры это позволяют. Девочки подросли и начинают охотиться за моим гардеробом. Со старшей у нас, конечно, разные стили, у нее свое видение. А младшая – девочка-девочка, поэтому она обожает мой гардероб.

– Ещё один аспект, который раскрывает шоу «На стиле с Глюк'оZой», – оформление интерьера в соответствии с типом личности героини. В вашем доме, где живут четыре человека с разными характерами, интерьер больше кому соответствует?

– Муж у нас главный, именно он строил дом и работал с дизайнером. Мне в этом плане очень повезло. Он трепетно от-

носит к дому. Вот ему нравится выбирать салфеточки, вилки, ковры, что угодно. Про себя не могу сказать, что я тот человек, который любит ремонт или менять что-то в интерьере. Я и по магазинам ходить не люблю. Не дай бог, надо кастрюлю выбрать, это станет испытанием. Хотя, конечно, обожаю красивые вещи, сервировку стола и сам момент превращения, когда дом начинает преобразоваться.



Рагу из овощей популярно во всём мире, особенно в сезон, когда эти овощи поспевают. Объясняется эта популярность очень просто: блюдо готовится быстро и практически из всего, что есть под рукой.

**О**вощное рагу хорошо еще и тем, что его рецепт можно менять по своему вкусу и усмотрению. Можно смело экспериментировать с ингредиентами – убирать одно, добавлять другое – и их количеством, можно использовать разные специи и приправы и т.д. и т.п. Даже процесс приготовления можно изменить «под себя», ведь кто-то любит, чтобы овощи в рагу слегка похрустывали, а кто-то – чтобы они были максимально мягкими.

## Рагу из овощей и лисичек по-лейпцигски

Немецкая кухня.  
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 56 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г мелкого молодого картофеля
- пучок редиса
- 250 г стручкового зеленого гороха (или стручковой фасоли)
- 2 крупные моркови
- 1 крупная белая луковица
- 150 г мелких лисичек
- 150 г шпика
- 1 лимон
- 90 г сливочного масла
- 2 стебля Melissa (или эстрагона)
- молотый черный перец
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С лимона снять цедру с помощью мелкой терки, с Melissa оборвать листья.
- 2 Редис и картофель вымыть, лук и морковь нарезать кубиками, шпик – тонкими полосками.
- 3 Обжарить шпик на сливочном масле (30 г) до прозрачности, добавить картофель, редис, морковь, лук, посолить, влить 1 стакан горячей воды, тушить под крышкой 40-45 минут.
- 4 Добавить листья Melissa, накрыть посуду с рагу крышкой, снять с огня.
- 5 На оставшемся масле поджарить лисички, в процессе посолить, поперчить.
- 6 Разложить рагу по тарелкам, сверху положить лисички, посыпать цедрой.

# На овощное рагу за столом всех соберу



## Рагу со сладким бататом

Марокканская кухня.  
На 8 персон. Калорийность (на 100 г): 53 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 батат
- 2 кабачка
- 2 сладких перца
- 2 помидора
- 1 огурец
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 100 мл растительного масла
- 2 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. куркумы
- сушеные пряные травы по вкусу



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овощи нарезать кубиками. В воке разогреть растительное масло, обжарить батат.
- 2 Добавить морковь, обжарить. Добавить лук, обжарить до прозрачности.
- 3 Добавить кабачки и огурец, обжаривать еще 3-5 минут. Добавить сладкий перец, жарить еще 2-3 минуты.
- 4 Добавить помидоры, жарить 2-3 минуты, добавить соевый соус и специи, если нужно, влить горячей воды (60-100 мл), тушить до готовности.

## Овощное рагу со свиной

Кавказская кухня.  
На 8 персон. Калорийность (на 100 г): 112 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г свинины
- 2 помидора
- 2 баклажана
- 1 сладкий перец
- 1 головка чеснока
- 2 луковицы
- 40 г сливочного масла
- растительное масло
- 2 ст. л. сушеного молотого лука
- пучок кинзы
- специи для мяса
- соль
- молотый черный перец



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо нарезать кубиками, овощи и кинзу – крупно.
- 2 В сотейнике разогреть два вида масла, обжарить мясо и лук (3-5 минут).
- 3 Добавить баклажан и специи, поперчить, жарить, помешивая, 5 минут.
- 4 Добавить сладкий перец, жарить еще 4-5 минут.
- 5 Добавить помидоры и сушеный лук, тушить 5 минут.
- 6 Добавить чеснок и кинзу, перемешать; через 2-3 минуты снять с огня.

## Сабджи

Индийская кухня.  
На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 83 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г молодого картофеля
- 1 морковь
- 1 кочан брокколи
- 100 г стручковой фасоли
- растительное масло
- 2 ч. л. зерен горчицы
- по 0,5 ч. л. семян кумина (зиры) и кориандра
- 1 ч. л. куркумы
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель и морковь нарезать кубиками, фасоль – кусочками 3-5 см, капусту разобрать на соцветия.
- 2 В глубоком сотейнике разогреть 3 ст. л. растительного масла, добавить горчицу, кумин и кориандр, через 30 секунд добавить картофель и морковь, жарить 5 минут.
- 3 Добавить в сотейник брокколи и фасоль, посолить, всыпать куркуму, влить 300-400 мл горячей воды, довести до кипения, убавить огонь до минимального; томить под крышкой, не перемешивая, около часа (жидкость должна почти полностью испариться).
- 4 Готовый сабджи перемешать и сразу подавать.

### Кстати

В приготовлении овощного рагу есть два секрета. Первый: все овощи должны быть нарезаны одинаковыми кусками. Второй: закладывать овощи в посуду нужно с учетом скорости их приготовления. Сначала закладываем те, что готовятся дольше всего (картофель, морковь), последними – те, что готовятся очень быстро (стручковая фасоль, капуста, помидоры). Например, зелень лучше всего закладывать вообще «под крышку» (готовое рагу снять с огня, положить зелень, перемешать) или посыпать ею рагу уже на тарелке.

## Соте с баклажанами

Французская кухня.  
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 47 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 баклажана
- 2 сладких перца
- 2 помидора
- 1 морковь
- 1 крупная луковица
- 1-2 зубчика чеснока
- небольшой пучок петрушки
- 1-2 веточки тимьяна
- щепотка орегано
- растительное (оливковое) масло
- молотый черный перец
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перцы разрезать пополам, удалить семена и перегородки, баклажаны разрезать пополам вдоль, лук нарезать мелкими кубиками, чеснок – очень мелкими кубиками, морковь – тонкой соломкой (или натереть на крупной терке), петрушку некрупно нарубить.
- 2 Выложить баклажаны, перцы и помидоры на застеленный бумагой для выпечки противень, сбрызнуть растительным маслом; запекать в разогретой до 200 градусов духовке 25 минут.
- 3 Помидоры и перцы извлечь из духовки, дать немного остыть; баклажаны оставить в духовке еще на 15-20 минут.
- 4 Лук обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить морковь, жарить до перемены цвета.
- 5 Нарезать перцы, помидоры и баклажаны одинаковыми небольшими кубиками, сложить в кастрюлю с толстым дном, добавить чеснок, обжаренные лук и морковь, всыпать орегано и листики тимьяна, влить 2-3 ст. л. растительного масла и немного (~50 мл) горячей воды, посолить, аккуратно перемешать, готовить 5-6 минут.
- 6 При подаче поперчить и посыпать петрушкой.

В июле грядки освобождаются после уборки лука, чеснока, первой волны зеленых культур, раннего картофеля и ранней капусты.

**В**ремени до окончания огородного сезона достаточно, чтоб вырастить еще один урожай скороспелых культур. Какие культуры порадуют вторым урожаем? Что посадить на освободившееся место в огороде?

### Укроп и петрушка

Посаженные в июле петрушка и укроп порадуют зеленью к началу осени, а следующей весной продолжат расти, как только сойдет снег. Чтобы ускорить прорастание семян для второго урожая, опытные огородники советуют перед посевом замочить семена в теплой воде. Далее важно следить за тем, чтобы почва на грядке всегда была увлажненной.

### Пряные травы

В июле можно посеять прямо в грунт базилик, тимьян, орегано, мяту или мелиссу. Для получения более раннего урожая лучше использовать метод черенкования: срезать черенки со старых кустиков или позаимствовать у соседа, прорастить в воде и высадить в рассадные емкости, а когда кустики подрастут, высадить в грунт.



# Что посадить на второй урожай в июле?

– Ой, ты знаешь, сосед поставил в огороде такое чудело, что вороны принесли прошлогодний урожай!



### Редис

На второй урожай редис лучше сеять во второй половине – конце июля, когда день становится короче. На урожай можно рассчитывать примерно через месяц после посева. Корнеплоды вырастут сочными и нежными, если в почве будет достаточно азота (можно внести в почву перед посадкой «Гуми-оми», «Оргавит» или другие органоминеральные составы), а растение не будет страдать от жары (целесообразно повременить с посевом до конца июля). Хорошо растут в середине лета сорта, устойчивые к стрелкованию: «Алиса», «Дуся», «Престо», «Меркадо», «Дуро краснодарское», «Илка», «Тарзан».

### Картошка

Для получения второго урожая картофель высаживают не позднее 10-х чисел июля, чтобы он успел созреть до заморозков. Следует подбирать ранние, среднеранние и среднеспелые сорта, например, «Невский», «Уральский ранний», «Брянский ранний», «Жуковский ранний», «Удача», «Голубизна», «Альянс», «Ильинский», «Резерв», «Россиянка», «Скороплодный».

Посадить картофель можно на грядки, освободившиеся от лука и чеснока, а для посадки использовать как старые, прошлогодние клубни, так и клубни нового урожая.

### Совет

Высевая культуры для получения второго урожая, важно соблюдать севооборот: не сажать на одном и том же месте растения одного вида и семейства. То есть на месте капусты не стоит высаживать редис или редьку (все они – крестоцветные), так как редис и редька нуждаются в тех же питательных веществах, что и капуста (а они уже вынесены из почвы предшественницей), кроме того, на грядке накопились фитопатогены и вредители, ориентированные на крестоцветные культуры.

### Редька, дайкон, репа

При посеве в конце июля вполне можно рассчитывать на урожай репы, редьки и дайкона. Как и редис, редька и дайкон – растения короткого дня, поэтому сеять их лучше ближе к концу месяца. Выбирать важно именно ранние сорта, которые формируют урожай примерно на 50-й день. Ранние сорта репы: «Бабка», «Жучка», «Престо», «Майская белая», «Лира», «Спринтер». Сорта редьки, подходящие для летне-осеннего выращивания: «Летняя круглая белая», «Майская», «Одесская 5», «Сударушка», «Зеленая богиня». Дайкон ранних сортов: «Саша», «Белый клык».

### Пекинская капуста

Для второго урожая пекинскую капусту выращивают не через рассаду, как весной, а прямым посевом семян в грунт после 20 июля. Сеять лучше в невысокие гребни на глубину 1-2 см, не окучивать, не рыхлить. Основной уход: поливы, мульчирование. За период вегетации капусту однократно нужно подкармливать комплексным удобрением. Сорта для выращивания во второй половине лета: «Осенний нефрит F1», «Осенняя красавица F1». Не забудьте защитить посевы от крестоцветной блошки (опрыскивайте регулярно всходы «Фитовермом», «Актофитом» или «Банколом»).

### Морковь и свекла

При повторном посеве моркови и свеклы урожай успеют дать только суперранние сорта. К сентябрю высаженные в июле корнеплоды не будут гигантами и урожай дадут небольшой, но порадуют отменным вкусом! Суперранние сорта моркови: «Амстердамская», «Оранжевый мускат», «Тюшон» и другие. Сорта свеклы, подходящие для выращивания второго урожая: «Одноростковая», «Милана F1», «Валента», «Красный шар».



### Салаты, рукола, шпинат

При посеве в июле салатная зелень будет готова к употреблению уже через 2-3 недели. Важно обеспечить растениям достаточное количество влаги, а также проредить входы, если они взойдут слишком густо (без прореживания растущие вытянутся, а листья завянут и сгниют).

Валерия ПАШЕЧКИНА

## Шоколаду каждый рад

Родина какао – Центральная и Южная Америка. Было установлено, что несладкий напиток из смеси обжаренных молодых какао-бобов, красного перца и воды индейцы называли «хосолт». Что и послужило названием для популярного сегодня лакомства. Наша викторина – о любимом продукте и его истории.

**1** Хроники 1502 года зафиксировали, что какао попало в Европу в качестве подарка испанскому королю. Распробовав шоколад, испанцы более 100 лет хранили тайну его изготовления. За разглашение секрета полагалась смертная казнь. Для Франции тайна изготовления шоколада была раскрыта в 1615 году Анной Австрийской. Почему дочь испанского короля раскрыла секрет изготовления шоколада королю Франции?

- а) Анна была послом, и условием сохранения границ стала тайна приготовления шоколада.  
б) Анна вышла замуж за короля Франции, а между мужем и женой секретов нет.  
в) Анна с детства хотела насолить испанцам и лишиться их части дохода.

**2** Шоколадный напиток со временем стал очень популярным среди европейцев. По легенде, австрийский князь зашел в кофейню попробовать новый шоколадный напиток. Официантка, работавшая в кофейне, настолько обаяла аристократа, что он взял её в жены. А что преподнес князь своей невесте в качестве свадебного подарка?

- а) Картину Жана-Этьена Лиотара «Шоколадница».  
б) Сделанный из твердого шоколада торт в виде замка.  
в) Чашку горячего шоколада, изготовленную из серебра.



**3** Мы знаем, что в кулинарии есть специальные названия мастеров-профессионалов. Пицца-ойло делает пиццу, барриста – специалист по приготовлению кофе. Как называют человека, который готовит из шоколада?

- а) Дропсер.  
б) Флейворист.  
в) Шоколатье.

### ОТВЕТЫ

**1-б.** Дочь испанского короля Анна Австрийская стала женой Людовика XIII. **2-а.** Несмотря на то что художник Жан-Этьен Лиотар много путешествовал и рисовал портреты королей и известных женщин, всему миру он известен как автор картины «Шоколадница». **3-в.** Шоколатье.



Боль в ногах – явление, увы, нередкое и знакомое практически всем взрослым людям. Однако далеко не все спешат обращаться с этой проблемой к врачу.

**И**напрасно – ведь при своевременной диагностике лечение может быть очень успешным. Наши ноги – это достаточно сложная структура, состоящая из костей, хрящей, суставов, сосудов, мышц, кожи и т.д. И вся эта структура пронизана нервными волокнами – то есть источником боли может стать проблема в любом из ее элементов. Боль в ногах может быть некротическим симптомом – например, связанным с непривычной повышенной физической нагрузкой или неудобным положением тела. Такая боль довольно быстро проходит без лечения и без последствий. Но может быть и симптомом серьезных нарушений в организме, несущих угрозу здоровью. Поэтому при появлении болей в ногах, особенно регулярных, необходимо обратиться к врачу и ни в коем случае не заниматься самолечением.

# Почему болят ноги

## Основные причины болей в ногах

**Ноги могут болеть по многим причинам. Перечислим лишь некоторые, наиболее распространенные:**

- избыточная нагрузка (причина мышечных болей);
- тендинит (воспалительное заболевание сухожилий);
- лигаментит (воспалительное заболевание связок);
- миозит (воспаление мышечной ткани);
- артрит;
- артроз;
- варикоз;
- подагра;
- повреждение менисков;
- плоскостопие.



## Подагра

При подагре в суставах скапливается соль мочевой кислоты, что вызывает воспаление. Это заболевание характеризуется сильными болями и отеками. Лечение подагры занимается врач-ревматолог.

## Артроз

Артроз – это необратимое заболевание, при котором разрушается хрящевая ткань и деформируется костная. Как правило, артроз возникает из-за естественного старения организма, но его причиной могут стать и другие факторы: ожирение, нехватка полезных веществ, травмы, чрезмерные нагрузки на ноги, а также некоторые заболевания (сахарный диабет, гиперпаратиреоз и др.). Лечение артроза направлено на предотвращение прогресса заболевания, улучшение функциональности суставов и уменьшение болезненности. Занимаются лечением артроза ревматолог и ортопед.

## Варикоз

Варикоз – это хроническое заболевание, характеризующееся расширением вен на ногах. При варикозе отток крови от ног к сердцу нарушается, что приводит к ее застою, в результате чего на ногах появляются венозные узлы. Варикоз проявляется также ноющими болями, особенно после нагрузок. Лечение варикоза занимается врач-флеболог.

## Артрит

Несмотря на то что при артрите также воспаляются суставы, это заболевание является ревматическим. Боль при артрите – сначала неявная и слабая – в течение нескольких месяцев усиливается и особенно сильно ощущается при прощупывании. Лечение артритов занимаются ревматолог, терапевт, хирург.

## Воспалительные заболевания

- Почему у вас на ногах такие кривые пальцы?
- Из-за убеждений...?
- Каких убеждений?
- Я убеждена, что у меня 33-й размер ноги.



Тендинит, лигаментит и миозит – воспалительные заболевания, вызывающие боль. Характер ее может быть разным: тупая, пульсирующая, острая, тянущая, резкая. Причиной этих заболеваний может стать переохлаждение, травмы, перенапряжение мышц, а также вирусные и паразитарные инфекции. Лечение тендинита и лигаментита занимается врач-ортопед. Лечение миозита могут заниматься и невролог, и ревматолог, это зависит от этиологии заболевания, поэтому обращаться нужно к терапевту, который даст направление к нужному специалисту.

## Избыточная нагрузка

Мышечная боль (крепатура) может возникать из-за слишком интенсивных тренировок, долгого стояния или нахождения в неудобной позе, подъема тяжестей. Такая боль имеет ноющий характер, усиливается во время движения, но, как правило, проходит без следа в течение трех суток.

*Мы перечислили лишь основные причины болей в ногах из множества возможных. Определить точную причину и назначить правильное лечение может только врач. В большинстве случаев эффективность лечения напрямую зави-*

## Плоскостопие

При плоскостопии изменяется форма свода стопы – на ее внутренней стороне исчезает арка, необходимая для амортизации. Это ортопедическое заболевание, при котором боль появляется в области свода стопы или пятки, реже – в спине. Исправлением плоскостопия занимается травматолог-ортопед, в некоторых случаях может потребоваться хирургическое вмешательство.

*сит от правильной диагностики и своевременного начала. Поэтому не стоит заниматься самолечением. Лучше как можно скорее обратиться к врачу, особенно если боли в ногах не проходят достаточно долго.*

## ПОТЕРЯ СЛУХА УБИВАЕТ МОЗГ! УЗНАЙТЕ, ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПОБОРОТЬ ТУГОУХОСТЬ И НЕ ДОПУСТИТЬ ДЕГРАДАЦИИ

Ученые считают, что снижение слуха может ухудшить умственные способности – внимание, память, мышление, речь. Исследование, проведенное в институте Хопкина, показало, что люди с нарушениями слуха могут терять более 1 кубического сантиметра мозговой ткани в год. Особенно страдают части мозга, отвечающие за обработку речи и звуков. Также сокращаются средняя и нижневисочная извилины, что свидетельствует об ухудшении памяти и ранних стадиях болезни Альцгеймера.

Патологические изменения возникают в связи с «обеднением» слуховой коры. Она сокращается из-за отсутствия стимуляции звуками. Кроме того, у людей с возрастными нарушениями слуха часто ухудшается равновесие. Они могут падать и получать серьезные травмы, иногда несовместимые с жизнью.

**Можно ли вернуть слух и улучшить функциональность мозга?**

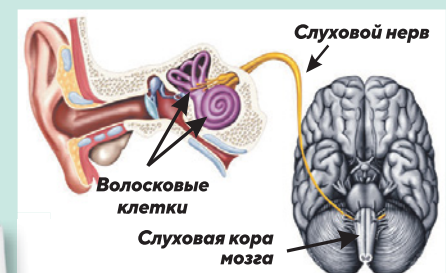
По мнению ученых, это реально сделать. Пока человек жив, его организм может восстанавливать клетки и создавать новые. Однако клетки ушного аппарата очень сложные и нежные, поэтому регенерируют непросто. Помочь запустить процесс восста-

новления может специальная формула. Она включает аллантоин, Д-пантенол, экстракт эмблики лекарственной и серебро коллоидное. На основе этой формулы ученые создали ушные капли «Сенсолан».



**Как капли «Сенсолан» воздействуют на органы слуха?**

Капли «Сенсолан» способствуют нормализации кровообращения, стимуляции ушных нервов и отделов мозга, отвечающих за обработку звуков. Это помогает создать в организме благоприятные условия для восстановления волосковых клеток ушей и нейронов в мозгу, улучшения слуха и когнитивных способностей.



**Кому могут быть рекомендованы капли «Сенсолан»?**

Людям с тугоухостью и другими возрастными нарушениями слуха, воспалительными заболеваниями ушей, проблемами со слухом после травм или воздействия громких звуков, а также при наличии когнитивных ухудшений, вызванных заболеваниями ушей. Капли могут помочь восстановить волосковые клетки и «нарастить» слуховую кору, что подарит не только острый слух, но и ясный ум и хорошую память.

**СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ» ПОДАРОК «СЕНСОЛАН»**

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему ПОДАРОК\* – «Сенсолан»

**Для этого сделайте 2 простых шага:**

**1. ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30 и назовите промокод акции 0782**

**2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* – «Сенсолан»**

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!**

**Акционное предложение действует с 10 июля по 10 сентября 2024 г.**

**ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!** Доставка за счет производителя!

ИП Лутова Юлия Александровна. ИНН: 027702311387. ОГРНИП: 320028000047860. 450022, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Минигали Губайдуллина, д. 25/1, кв. 58. Срок проведения акции с 10 июля по 10 сентября 2024 г. \* Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

**Светлана ИВАНОВА. Редакция благодарит врача-терапевта и кардиолога Л.П. Лукшину за помощь в подготовке материала**

Первое упоминание о Суздале относится к 1024 году. История страны переплетена с историей этого города: на территории его множество храмов, легендарные монастыри и другие достопримечательности, сохранившиеся до наших дней.

# СУЗДАЛЬ.

## Отправляемся в путешествие



**1** Историю этого города «делали» три великих родственника: отец – Владимир Мономах, сын – Юрий Долгорукий, внук – Андрей Боголюбский. А этот великий воин и правитель, как гласят летописи, завещал построить обитель перед сражением с немецкими рыцарями в 1240 году. Вокруг заложенной им церкви вырос монастырь для вдов и сирот, которые остались без кормильца. Деятельность монастыря вызвала симпатии и уважение всех сословий. Предполагается, что именно в это время монастырь стали называть «Большой лаврой». В честь кого был назван один из богатейших русских монастырей?

- а) Александра Невского.
- б) Дмитрия Донского.
- в) Воеводы Боброка.



**2** За всю историю Суздаля на его земле располагалось 15 монастырей. До наших дней сохранилось лишь 5 (все внесены в мировое наследие ЮНЕСКО). Этот суздальский монастырь знаменит своими насельниками: среди его обитателей числятся 28 княгинь. Первой была сослана в 1525 году жена Василия III Соломония Сабурова после 20 лет бездетного брака. В заточении она провела 17 лет и приняла постриг под именем Софии. После смерти была канонизирована под именем Преподобной Софии Суздальской. Здесь оказалась и первая жена Петра I... О каком монастыре идёт речь?

- а) Александровский.
- б) Покровский.
- в) Ризоположенский.

**3** Грозная обитель – Спасо-Евфимиевский монастырь, построенный в 1352 году сподвижником Сергия Радонежского, уже в XVII веке входил в пятерку богатейших русских монастырей. Мощные стены с 12 башнями были возведены во второй половине XVII века, но их ни разу не штурмовали враги. У главного входа в монастырь в сквере у 22-метровой Проездной башни суздальцы установили памятник знаменитому участнику событий Смутного времени (его прах покоится в родовой усыпальнице на территории монастыря). Какому русскому национальному герою, одному из руководителей ополчения, освободившему нашу страну от польско-литовской интервенции, благодарные земляки установили памятник?

- а) Дмитрию Пожарскому.
- б) Кузьме Минину.
- в) Прокопию Ляпунову.

**4** «...По доброте земли и по приятности воздуха луку, чесноку, а наипаче огурцов преизобильно» – так было отмечено в городской летописи три века назад. И археологи обнаружили тут семена огурцов вместе с деревянной лопатой, окантованной железом, и датировали находку XII веком. Славен был Суздаль до второй половины XIX века луком да чесноком. Славилась и суздальские огурчики. И сегодня в Музее деревянного зодчества и крестьянского быта проходит праздничное народное гуляние. Какому овощу, принесшему Суздалю широкую известность, посвящён этот праздник и что это за день?

- а) Международный праздник Лука.
- б) Международный праздник Огурца.
- в) Международный праздник Чеснока.

**5** В Суздале режиссёр Константин Воинов снимал свой знаменитый фильм-комедию «Женитьба Бальзаминова». Именно здесь находился дом Бальзаминовых. Как мы помним, по сюжету фильма мелкий чиновник женится на властной купчихе Домне Белотеловой. Какой актёр снялся в роли Михаила Дмитриевича Бальзаминова?

- а) Георгий Вицин.
- б) Ролан Быков.
- в) Николай Крючков.

ОТВЕТЫ

1-а. Александр Невский основал в 1240 году Александровский монастырь, прозванный Лаврой. 2-б. Покровский женский монастырь. 3-а. Дмитрию Михайловичу Пожарскому. 4-б. Международный праздник Огурца. 5-а. Георгий Вицин.

НА ДОСУГЕ



### Найди 10 отличий

## Дизайн дома – дело для души

Даже если это касается вазы для цветов – выбрать идеальную нелегко!

Ответы: кувшины вверху слева, размер вазы в вазе, вазы с цветами, вазы с цветами, вазы с цветами, вазы с цветами, вазы с цветами, вазы с цветами, вазы с цветами, вазы с цветами.

ДОМАШНИЙ ПОВАР №4 / 2024

## ЗАГОТОВКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

**Дорогие друзья!**  
Представляем в нашей серии «Домашний повар» новый сборник рецептов – «Заготовки на любой вкус».

Домашнее консервирование и заготовки на зиму не теряют свою актуальность, несмотря на то, что в магазине можно купить практически все. Но когда у вас всегда под рукой заправка для борща или соленые огурчики для оливье или рассольника, варенье для пирогов и блинчиков, ценность домашних заготовок неизмеримо возрастает. «Лето в банке», «вкус детства», «как у мамы/бабушки» – такие словосочетания нередко звучат, когда нас угощают вкусными домашними заготовками. А как помогает при простуде малиновое варенье, которое от сбора ягод до превращения его в сладкое лакомство сделано своими руками!

Если еще прибавить, что домашние заготовки можно сделать по своему вкусу и обойдется это дешевле, то запас всегда радует. Мы постарались собрать проверенные и традиционные рецепты от наших читателей, архивов редакции.

В этом журнале вы также найдете:

- рецепты маринования различных овощей, грибов и овощных салатов;
- рецепты маринадов – от классических до экзотических;
- рецепты засолки овощей, в том числе и бочковых;
- рецепты квашения капусты и не только;
- рецепты вяления овощей и ягод;
- рецепты варений, джемов, конфитюров, компотов и других сладких заготовок;
- подробные рекомендации по правильной сушке и заморозке продуктов;
- полезные советы по выбору и подготовке посуды для заготовок, а также их правильному хранению.

**Собирайте самые вкусные рецепты домашних заготовок в свою кулинарную копилку! Удачных вам заготовок!**

**Номер в продаже с 12 июля!**

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

### ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

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

Реклама

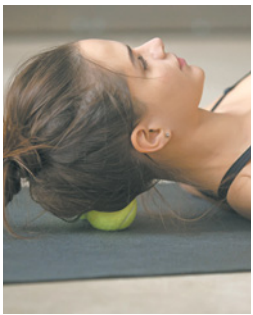
Чтобы ваше тело было более гибким, а мышцы эластичнее, выполняйте самомассаж теннисными мячиками.

# Теннисные мячики превращаем в массажные

**О**н снимет мышечные спазмы, напряжения и гипертонус, улучшит кровоток и лимфоток, устранил фиброзные спайки. Вы сможете лучше и более качественно выполнять физические упражнения.

## Шея

Лежа на спине, подложите мячик в место, где шея переходит в затылок. Слегка нажимая на мяч, медленно поворачивайте голову поочередно вправо и влево.



## Руки

Упражнение можно выполнять сидя или лежа. Положите мяч под руку в области кисти. Ладонь руки повернута вверх. Катайте мяч от кисти к локтю и обратно. После чего поверните кисть ладонью вниз и повторите упражнение. Затем выполните для другой руки.

## Детали

### Преимущества массажа мячиком

- ✓ возможность использовать в любом удобном месте (дома, на даче, в поездке и т.д.);
- ✓ низкая стоимость;
- ✓ легко взять с собой – не занимает много места;
- ✓ высокая эффективность, результат чувствуется сразу же после применения.



## Спина

Это упражнение можно выполнять лежа или, например, стоя возле стены. При выполнении упражнения можно взять не один, а сразу два мячика и разместить их симметрично вдоль позвоночника. На сам позвоночник мячиком заходить не следует. Перемещайтесь вверх и вниз, слегка надавливая на мячи. Можно поворачиваться вправо и влево, чтобы усилить воздействие в более проблемных точках.

## Ягодицы

Сидя на полу, ноги согните в коленях, мяч положите под правую ягодицу. Руками упритесь в пол за спиной. Прокатайте мячик вверх и вниз, слегка надавливая и задерживаясь в более напряженных точках.

Переложите мяч под левую ягодицу и выполните упражнение еще раз. Более сложный вариант с большим воздействием на мышцы – положить стопу одной ноги на бедро другой. Мячик в этот момент должен быть под ягодицей той ноги, что находится на полу.

## Стопы

Положите теннисный мячик под пальцы ног и слегка понажимайте на него несколько раз. Затем разместите мячик посередине стопы, затем под пяткой и выполните несколько легких нажатий на него. После чего перекатайте мячик вдоль стопы: ближе к внешнему краю, посередине и по внутреннему краю. Сначала прокатайте мячик правой стопой, потом левой.



Татьяна МИХАЛЁВА

**– О чём задумалась?  
– Когда уже будет пицца с гречкой, я на диете.**

## Мнение специалиста Делаем зонально и без боли

Мария Иванова, инструктор по адаптивной физической культуре:



- *Может ли массаж теннисными мячиками заменить другие виды массажа?*
- Массаж теннисными мячиками не может заменить массаж мастера-профессионала. Но вместе с тем массаж с помощью теннисного мячика – это прекрасный вариант для домашнего самомассажа.
- *Сколько времени нужно уделить каждой зоне тела при самомассаже?*
- Такой массаж не займет у вас много времени. Каждой зоне надо уделять от 1 до 2-3 минут.
- *Если какая-либо зона (точка) при надавливании болезненна, нужно ли увеличить время работы над ней и изменить нажим (усилить или уменьшить)?*
- Если во время самомассажа какая-то точка болезненна, то можно работать в половину ощущения. То есть, если очень больно, необходимо снизить давление. Вообще, при массаже мы можем чувствовать некоторый дискомфорт в той или иной точке, но ощущения не должны быть слишком неприятными. При сильной боли для проработки лучше обратиться к специалисту.

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

СОГР № RU.77.99.19.003.E.000022.01.15 от 12.01.2015 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](http://www.provista-ag.ru)

НЕ ВЫЖДЕТЕ СЛЕКАРСТВОМ



## ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

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

12+ РЕКЛАМА

**ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 12 ИЮЛЯ. СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ:**



**WILDBERRIES**  
wildberries.ru<sup>1</sup>

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:

**Журнал Домашний повар**

<sup>1</sup> ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449

**1 ПЕРВЫЙ**



05.00 Телеканал «Доброе утро»

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «Модный приговор». (0+)
- 10.10 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 12.15 17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 20.00 «ИЩЕЙКА». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «ДВА БЕРЕГА». (16+)
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.00 Подкаст.Лаб «Свидетели Эйнштейна». (16+)
- 00.45 Подкаст.Лаб «Обязательно к прочтению». (16+)
- 01.30 Подкаст.Лаб «Жизнь замечательных». (16+)
- 02.15 Подкаст.Лаб «Анекдоты». (16+)

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



11.30 «60 минут». (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 13.00 «ХУДОЖНИК». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.35 Вести. Местное время
- 15.00 «БАХАР: ПО ИМЕНИ ВЕСНА». (16+)
- 17.00 20.00 Вести
- 17.30 «Малахов». (16+)
- 18.30 «60 минут». (12+)
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ПЯТАЯ ГРУППА КРОВИ». (16+)
- 1964 год. Заканчиваются выпускные экзамены в пединституте, и бывшие студенты скоро разъедутся кто куда по распределению.
- 00.50 XXXIII Международный фестиваль «Славянский базар в Витебске»
- 02.35 «БАХАР: ПО ИМЕНИ ВЕСНА». (16+)
- 04.10 «ВАСИЛИСА». (12+)

**НТВ**



08.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)

- 04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
- 11.00 «ПЁС». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «МЕЛЬНИК». (16+)
- 03.30 «ПРОФЕССИОНАЛ». (16+)

**СТС**



06.00 Ералаш. (16+)

- 06.00 Ералаш. (16+)
- 06.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.00 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!». (16+)
- 11.00 «ВОЛК И ЛЕВ». (6+)
- 13.10 «ИМУЩЕСТВО С ХВОСТОМ». (12+)
- 15.05 «ЧЕСТНЫЙ РАЗВОД: БЕНЕФИС». (16+)
- 17.20 Уральские пельмени. (16+)
- 18.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 21.00 «ВОЙНА БОГОВ: БЕССМЕРТНЫЕ». (16+)
- Одержимый жаждой власти царь Гиперион хочет уничтожить род людской и низвергнуть богов.
- 23.05 «ВРЕМЯ ВЕДЬМ». (16+)
- 01.00 «БЫВШИЕ: HAPPY END». (18+)
- 02.55 «ПИЦЕБЛОК». (18+)
- 03.35 «КРЫША МИРА». (16+)
- 04.50 «6 кадров». (16+)
- 05.00 «Мультфильмы». (16+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

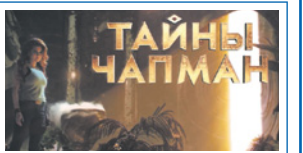
**ТНТ**



17.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
- 08.00 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ В МОСКВЕ». (16+)
- 09.00 «Выжить в Дубае. Возвращение». (16+)
- 11.50 «Титаны». (16+)
- 14.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
- 17.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
- 20.00 «ИРА». (16+)
- Ира работает в МФЦ и считает, что сотрудники этого места уже давно прокляты. Парень Иры считает, что она недостаточно тонкая натура.
- 21.30 «Однажды в России». (16+)
- 22.30 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ: ВОССТАНИЕ МАШИН». (12+)
- 00.25 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ». (12+)
- 02.20 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2». (12+)
- 03.50 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3». (12+)
- 05.20 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

**REN**



17.00 «Тайны Чапмана». (16+)

- 05.00 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Военная тайна». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 03.00 «Тайны Чапмана». (16+)
- 20.00 «57 СЕКУНД». (16+)
- 21.50 «Смотреть всем!» (16+)
- 23.30 «Документальный спецпроект». (16+)
- 00.30 «СВЯТЫМ ТУТ НЕ МЕСТО». (18+)

**5 5-Й КАНАЛ**

- 05.00 «Известия». (16+)
- 05.25 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2». (16+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.30 «ТАНИСТ». (12+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-2». (16+)
- 17.00 «Известия». (16+)
- 17.30 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-2». (16+)
- 17.55 02.45 «СЛЕД». (16+)
- 21.20 «ФИЛИН-2». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «СВОИ-2». (16+)
- 01.20 «СВОИ-3». (16+)
- 06.20 «ОДЕССИТ». (16+)
- 08.15 09.10 00.05 «ПРИЕЗЖАЯ». (12+)
- 09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
- 10.35 13.20 15.05 17.15 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)
- 15.00 Военные новости. (16+)
- 18.10 «Шахматные партии холодной войны». (16+)
- 19.35 «Война миров». (16+)
- 22.45 «ВОЙНА И МИР». (12+)
- 01.55 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+)

**3 ТВ-3**

- 06.45 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 08.40 16.15 «Слепая». (16+)
- 10.00 14.30 Гадалка. (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Тайны будущего. (16+)
- 15.10 Гадалка. (16+)
- 18.10 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)
- 19.15 22.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 00.15 «ПЕРВАЯ ВЕДЬМА». (18+)
- 02.00 Кадони шоу. (16+)
- 06.00 Утилизатор. (12+)
- 06.10 Дорожные войны 2.0. (16+)
- 07.00 Дорожные войны. (16+)
- 10.45 Дорожные войны. (16+)
- 11.15 «СОЛДАТЫ-15». (16+)
- 20.00 Решала. (16+)
- 21.00 Заступницы. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.40 Решала. (16+)
- 05.00 Дорожные драмы. (16+)

**ДОМАШНИЙ**

- 07.30 Давай разведёмся! (16+)
- 08.35 Тест на отцовство. (16+)
- 10.45 23.30 «Понять. Простить». (16+)
- 12.00 00.45 «Порча». (16+)
- 13.10 01.15 «Знахарка». (16+)
- 13.45 «Верну любимого». (16+)
- 14.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.50 «ЛЮБЛЮ ОТЦА И СЫНА». (16+)
- 19.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА ФРАНЦУЗА». (16+)
- 01.45 «Верну любимого». (16+)
- 06.00 «РАБА ЛЮБВИ». (12+)
- 08.05 08.35 Пёстрый мир
- 09.05 09.35 10.05 10.35 12.05 13.10 14.05 18.20 ОТражение
- 15.10 «Коллеги». (12+)
- 15.50 «Новости Совета Федерации». (12+)
- 16.05 «За дело!» (12+)
- 17.00 «Моя история». (16+)
- 20.40 03.55 «КРИК СОВЫ». (16+)
- 22.25 «НЕОКОНЧЕННАЯ ПЬЕСА ДЛЯ МЕХАНИЧЕСКОГО ПИАНО». (12+)
- 01.10 ОТражение. (12+)

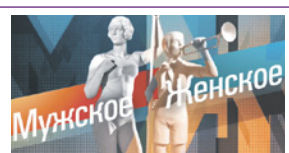
**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 06.10 Вместе выгодно. Туризм. (12+)
- 06.35, 10.20 «МЕСТЬ И ЗАКОН». (16+)
- 10.10 Белорусский стандарт. (12+)
- 11.00 «ЧЕЛОВЕК-АМФИБИЯ». (16+)
- 13.15 Мировое соглашение. (16+)
- 14.10, 15.05, 16.15 Дела судебные. (16+)
- 17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 18.50 Игра в кино. (16+)
- 21.35 Миллион за 5 минут. (16+)
- 22.20 Закрытие Международного фестиваля искусств «Славянский базар в Витебске». (12+)
- 02.35 Наше кино. История большой любви. (16+)
- 04.25 «Путь к Победе». (16+)
- 05.25 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (16+)
- 06.40 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)
- 08.00 «ПАЛАЧ». (16+)
- 17.30 «ПЛАМЯ ПОД ПЕПЛОМ». (16+)
- Подполковник Алексей Акулич служит в Противоминном центре Министерства обороны Республики Беларусь, где занимается гуманитарным разминированием. Его отряд освобождает территории республик от взрывоопасных предметов, находящихся в земле со времён Великой Отечественной войны.
- 23.59 «Путь к Победе». (16+)
- 01.00 «ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЫ». (16+)
- 02.50 «ОДНА ВОЙНА». (16+)
- 00.00 Неизвестные сражения Великой Отечественной: Битва за Великие Луки. (12+)
- 00.45, 10.05 Кольцо «А». (12+)
- 01.00, 04.50, 21.00 Великие битвы России. (12+)
- 01.50 Выбор полковника Абеля. (12+)
- 02.35, 10.20, 10.45, 22.05, 22.35 Трудные вопросы истории России. (12+)
- 03.05, 07.05, 11.15, 15.10 Историограф. (12+)
- 03.55 История: Война и военное дело в Древнем Египте. (12+)
- 04.45 Обыкновенная история: Спичка. История 1. (6+)
- 05.55 Девочки. (12+)
- 07.50, 17.45 Семь дней истории. (12+)
- 08.00, 09.00, 12.00, 13.05 Афганистан 1979-1989. (16+)
- 14.10 Карибский кризис. Послесловие. (12+)
- 16.00 Вторая мировая. Великая Отечественная: Охота на вождей. (16+)
- 16.55 Россия глазами иностранцев: Петербург - русское Зазеркалье. (12+)
- 17.55 Артековский закат. (12+)
- 19.00 Северный морской путь. (16+)
- 20.00 Фонтенбло: Дворец столетий. (12+)
- 23.05 В поисках утраченного искусства: Вермеер. Потерянная жемчужина Делфта. (12+)
- 23.30 В поисках утраченного искусства: Наследие Сезанна. (12+)
- 06.00 Никогда больше. (16+)
- 07.00 Древние суперстроения: Лувр. (12+)
- 08.00 Человек из Толлунда. (16+)
- 09.05 Древнеегипетские писцы. (16+)
- 10.05 Чаплин против ФБР. (16+)
- 11.05 Мартин Лютер Кинг и ФБР. (16+)
- 12.00, 12.55 Разгадка тайны пирамид. (12+)
- 13.50 Монархи: удержать корону любой ценой: Отказ от традиций. (16+)
- 14.50 Судьбы. (16+)
- 15.55, 16.25 Крепость госпитальеров, Израиль. (12+)
- 16.55 Древние суперстроения: Ангкор-Ват. (12+)
- 18.00 Хомо Салиенс: история одного вида: Восхождение видов. (12+)
- 19.05 Индейцы Великих равнин. (16+)
- 20.00, 21.05 Место преступления: древность. (16+)
- 22.05 Освобождение Европы: От Буга до Одера. (16+)
- 22.50 Освобождение Европы: Пражский прорыв. (16+)
- 23.40 Парк Мегиддо, Израиль. (12+)
- 00.05 Церковь успеха Богородицы, Израиль. (12+)
- 00.35 Древние суперстроения: Лувр. (12+)
- 01.35 Человек из Толлунда. (16+)
- 02.30 Древнеегипетские писцы. (16+)
- 03.25 Чаплин против ФБР. (16+)
- 04.20 Мартин Лютер Кинг и ФБР. (16+)
- 05.05 Освобождение Европы: От Буга до Одера. (16+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серии (0+) рекомендуются детям любого возраста (6+) не рекомендуются детям до 6 лет (12+) не рекомендуются детям до 12 лет (16+) не рекомендуются лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуются лицам моложе 18 лет.



ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)

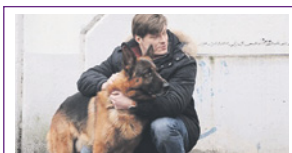
РОССИЯ 1



05.00 Утро России

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)

НТВ



08.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)

СТС



06.30 «Маша и Медведь». (0+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.30 «Маша и Медведь». (0+)
08.00 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!». (16+)

ТНТ



13.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ В МОСКВЕ». (16+)
09.00 «Новые Звёзды в Африке». (16+)

РЕН



06.00 «С бодрим утром!». (16+)

- 05.00 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!». (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)

5-Й КАНАЛ

- 05.00 09.00 13.00 17.00 «Изнестия». (16+)
05.30 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2». (16+)
08.30 «ВОЛЬФ МЕС-СИНГ: ВИДЕВШИЙ СКВОЗЬ ВРЕМЯ». (12+)

ТВ-3

- 06.45 «Мультфильмы». (0+)
08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
08.40 16.15 «Слепая». (16+)

ДОМАШНИЙ

- 07.15 Давай разведёмся! (16+)
08.15 Тест на отцовство. (16+)
10.30 23.20 «Понять. Простить». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.45 «СПАС ПОД БЕРЕЗАМИ». (16+)
08.20 09.10 00.55 «ТРЕМБИТА». (12+)
10.35 13.20 15.05 17.15 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Дорожные драмы. (16+)
06.10 Дорожные войны 2.0. (16+)
07.00 Дорожные войны. (16+)

ОТР

- 07.30 20.10 «Календарь». (6+)
09.05 09.35 10.05 10.35 12.05 13.10 14.05 18.20 ОТражение
11.00 00.30 «Искусство архитектуры». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15 Евразия. Регионы. (12+)
06.25 «КАМЕННЫЙ ЦВЕТОК». (6+)

- 04.15 «Путь к Победе». (16+)
05.15 «СЕСТРЁНКА». (12+)
06.45 «ПОМИЛОВАНИЕ». (16+)

- 06.05 Освобождение Европы: Пражский прорыв. (16+)
06.45 Древние суперстроения: Ангкор-Ват. (12+)

ПЯТНИЦА

- 05.00 Гастротур. Пермь. (16+)
05.40, 02.30, 04.30 Пятница News. (16+)
06.10, 06.50 Зовите шефа. (16+)

Ю

- 05.20, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
10.00 «НЕВЕРНЫЙ». (16+)

Ю

- 14.00 Возврату подлежит. Долгий путь домой. (12+)
15.00 Северный морской путь. (16+)

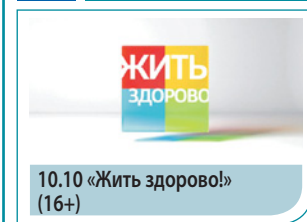








**1 ПЕРВЫЙ**



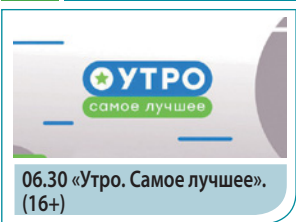
- 10.10 «Жить здорово!» (16+)
- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «Модный приговор». (0+)
- 10.10 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 12.15 17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 20.00 «ИЩЕЙКА». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «ДВА БЕРЕГА». (16+)
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.10 Подкаст.Лаб «Собралась с мыслями». (16+)
- 00.55 Подкаст.Лаб «Россия и Запад на качелях истории». (16+)
- 01.40 Подкаст.Лаб «Драгоценные истории». (16+)
- 02.25 Подкаст.Лаб. (16+)

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



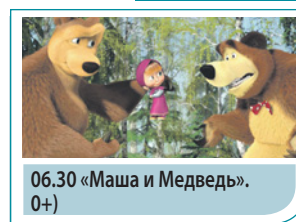
- 20.00 Вести
- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 13.00 «ХУДОЖНИК». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.35 Вести. Местное время
- 15.00 «БАХАР: ПО ИМЕНИ ВЕСНА». (16+)
- 17.00 Вести
- 17.30 Прямой эфир. (16+)
- 18.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ПЯТАЯ ГРУППА КРОВИ». (16+)
- Вернувшись домой после чудесного вечера в ресторане, Динка и Петер оказываются наедине. Утром тётя Наташа начинает уговаривать Динку остаться с Петером навсегда и стать его женой.
- 00.50 «БАХАР: ПО ИМЕНИ ВЕСНА». (16+)
- 02.40 «ВАСИЛИСА». (12+)
- 04.23 Перерыв в вещании

**НТВ**



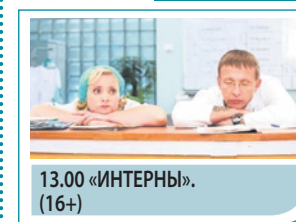
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
- 11.00 «ПЁС». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «МЕЛЬНИК». (16+)
- 03.30 «ПРОФЕССИОНАЛ». (16+)

**СТС**



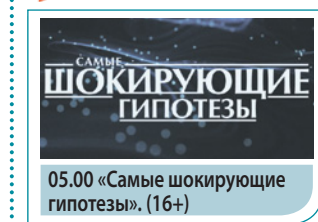
- 06.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.00 «КИБЕР ИВАН». (16+)
- 11.35 «ЖИРАФ РАФ». (6+)
- 13.05 «ПОМЕШАННЫЙ НА ВРЕМЕНИ». (16+)
- 15.10 «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ». (16+)
- 17.10 Уральские пельмени. (16+)
- 18.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 21.00 «ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА». (12+)
- 23.05 «Я ХОЧУ! Я БУДУ!» (12+)
- У Нади есть семья, работа в университете, статус, но нет чувства, что она живёт своей жизнью. После измены и ухода мужа к ней приходит осознание, что так жить больше нельзя.
- 01.00 «КРАСОТКИ». (16+)
- 02.40 «ПИЦЕБЛОК». (18+)
- 03.25 «КРЫША МИРА». (16+)
- 05.00 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

**ТНТ**



- 13.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
- 08.00 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ В МОСКВЕ». (16+)
- 09.00 «Новые Звёзды в Африке». (16+)
- 13.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
- 17.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
- 20.00 «ИРА». (16+)
- Ира неделю переписывалась со своим врачом и отправилась с ним на свидание, но его дочь нарушила все планы. Ира едет в гости к родителям невесты старшего брата. В загородном доме собирается вся семья, скандала не миновать.
- 21.30 «Однажды в России». (16+)
- 22.30 «ВАСЯ НЕ В СЕБЕ». (16+)
- 00.30 «ДЖЕНТЕЛЬМЕНЫ, УДАЧИ!» (6+)
- 02.15 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.45 «Импровизация». (16+)
- 05.20 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

**REN**



- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
- 10.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Неизвестная история». (16+)
- 17.00 02.55 «Тайны Чапмана». (16+)
- 20.00 «ОПАСНЫЙ БИЗНЕС». (16+)
- 22.00 «Наука и техника». (16+)
- 23.00 «Новости». (16+)
- 00.30 «НОКАУТ». (18+)

**5 5-Й КАНАЛ**

- 05.00 09.00 13.00 «Известия». (16+)
- 05.30 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2». (16+)
- 08.30 09.30 «ВОЛЬФ МЕССИНГ: ВИДЕВСКИЙ СКВОЗЬ ВРЕМЯ». (12+)
- 13.30 17.30 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-3». (16+)
- 17.00 «Известия». (16+)
- 18.00 «СЛЕД». (16+)
- 21.20 «ФИЛИН-2». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «СВОИ-3». (16+)
- 02.40 «СЛЕД». (16+)
- ЗВЕЗДА
- 06.10 «СПАС ПОД БЕРЕЗАМИ». (16+)
- 09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
- 09.30 13.20 15.05 17.15 «КОГДА РАСТАЯЛ СНЕГ». (16+)
- 15.00 Военные новости. (16+)
- 18.10 «Шахматные партии холодной войны». (16+)
- 19.35 «Код доступа». (12+)
- 22.45 «ВОЙНА И МИР». (12+)
- 00.50 «СЕМНАДЦАТЫЙ ТРАНСАТЛАНТИЧЕСКИЙ». (12+)

**3 ТВ-3**

- 06.00 «ЧУДО-ДОКТОР». (16+)
- 06.45 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
- 08.40 16.15 «Слепая». (16+)
- 10.00 13.30 15.10 Гадалка. (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 18.10 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)
- 19.15 22.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 23.00 Последний герой. Русский сезон. (16+)
- 00.45 «МИЛЫЙ ДРУГ». (16+)
- ЧЕ!
- 06.00 Дорожные драмы. (16+)
- 06.10 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
- 07.00 Дорожные войны. (16+)
- 11.15 «СОЛДАТЫ-15». (16+)
- 14.30 «СОЛДАТЫ-16». (16+)
- 20.00 Решала. (16+)
- 21.00 Заступницы. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.40 Решала. (16+)
- 05.00 Дорожные драмы. (16+)

**ДОМАШНИЙ**

- 07.20 Давай разведёмся! (16+)
- 08.20 Тест на отцовство. (16+)
- 10.30 23.20 «Понять. Простить». (16+)
- 11.45 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «ЦЕНА ОШИБКИ». (16+)
- 19.00 «ТЕНИ СТАРОГО ШКАФА». (16+)
- 00.35 «Порча». (16+)
- 01.35 «Знахарка». (16+)
- ОТР
- 07.30 20.10 «Календарь». (6+)
- 09.05 09.35 10.05 10.35 12.05 13.10 14.05 18.20 ОТражение
- 15.10 «МУХА». (16+)
- 17.00 «Очень личное с Виктором Лошаком». (12+)
- 17.30 «Не только пастила». (12+)
- 20.40 03.55 «ЧЁРНЫЕ КОШКИ». (16+)
- 22.15 «БАКЕНБАРДЫ». (16+)
- 00.45 «Один день из жизни врача». (12+)
- 01.10 ОТражение. (12+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

- МИР
- 05.00, 06.25, 10.10 «БАБИЙ БУНТ, ИЛИ ВОЙНА В НОВОСЕЛКОВО». (16+)
- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 06.15 Пять причин поехать в... (12+)
- 13.15 Мировое соглашение. (16+)
- 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 16.15 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
- 17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 18.50 Игра в кино. (16+)
- 21.35 Миллион за 5 минут. (16+)
- 22.20 «НЕЖДАНО-НЕГАДАННО». (16+)
- 00.10 Наше кино. Неувядающие. (16+)
- 00.45 «ЗАКОН ЖИЗНИ». (16+)
- ПОБЕДА
- 04.40 «Путь к Победе». (16+)
- 05.40 «ЛЁДОКОЛЬ». (16+)
- 07.40 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
- 09.15 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. СЕВЕРНЫЙ ФРОНТ». (16+)
- 16.25 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР». (16+)
- Сериал. Драма, Россия, 2012 г.
- Наступление фашистов на Советский Союз активно разворачивается согласно плану «Барбаросса». Вражеские войска быстро продвигаются вглубь страны. Главным героям придется встретиться с врагом лицом к лицу и отбить захваченных в плен ученых и их родных.
- 23.59 «Путь к Победе». (16+)
- 01.00 «РЯБИНОВЫЙ ВАЛЬС». (16+)
- 02.40 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН». (16+)
- 365 ДНЕЙ ТВ
- 00.00, 01.00 Афганистан 1979-1989. (16+)
- 02.05 Карибский кризис. Послесловие. (12+)
- 03.05, 19.10, 23.10 Историкограф. (12+)
- 03.50 Вторая мировая. Великая Отечественная. (16+)
- 04.50 Артековский закат. (12+)
- 05.50 Возврату подлежит. Долгий путь домой. (12+)
- 06.45 Северный морской путь. (16+)
- 07.45 История одной фотографии. (6+)
- 08.00 Фонтенбло: Дворец столетий. (12+)
- 09.05, 13.00, 16.45, 21.00 Великие битвы России. (12+)
- 10.10, 10.40, 12.30, 18.20, 18.40, 22.15, 22.45 Трудные вопросы истории России. (12+)
- 11.05, 11.35 В поисках утраченного искусства. (12+)
- 12.00 Взгляд с высоты. Речные караваны. Волхов. (12+)
- 13.55 Обыкновенная история. (6+)
- 14.05 Секреты истории. (12+)
- 16.00 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
- 17.40, 20.55 Семь дней истории. (12+)
- 17.50 Сквозь времена: Александровский дворец. (12+)
- 20.00 Истриада: Сталинградская битва через противостояние пропаганды. (12+)
- 21.50 Россия научная. Великие имена: Иван Павлов. (12+)
- HISTORY
- 06.15 Великие битвы. Сталинград. (16+)
- 07.05 Исторический центр Мостара, Босния и Герцоговина. (12+)
- 07.35 Мечеть Джумая, Болгария. (12+)
- 08.10 Истоки Испании. (16+)
- 09.05 Хомо Сапиенс: история одного вида. (12+)
- 10.10 Настоящая история викингов. (12+)
- 11.05, 03.05 Процесс над ведьмами Пендла. (16+)
- 12.15 Место преступления: древность. (16+)
- 13.15 Разгадка тайны пирамид. (12+)
- 14.10 Блокбастеры 80-х - когда Голливуд играл по жесткому. (16+)
- 15.15, 15.40 История вещей. (16+)
- 16.05 Крепость Трапезица, Велико-Тырново, Болгария. (12+)
- 16.35 Эль-Саграрио, Эквадор. (12+)
- 17.05 Истоки Испании: Реконкиста. (16+)
- 18.05 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)
- 19.05 Настоящая история викингов. (12+)
- 20.00, 21.00 НЛО. (16+)
- 21.55, 23.00 Война в Корее. (12+)
- 00.00 Исторический центр Мостара, Босния и Герцоговина. (12+)
- 00.30 Истоки Испании. (16+)
- 01.25 Хомо Сапиенс: история одного вида. (12+)
- 02.20 Настоящая история викингов. (12+)
- 04.10 Место преступления: древность. (16+)
- 05.05 Война в Корее. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серии (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет.

Телепрограмма предоставлена 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.



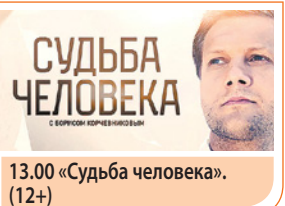
**7 ПЕРВЫЙ**



21.00 «Время»

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «Модный приговор». (0+)
- 10.10 «Жить здорово!». (16+)
- 11.00 12.15 17.00 18.35 Информационный канал. (16+)
- 15.15 «Давай поженимся!». (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 19.45 «Поле чудес». (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «Фантастика». (12+)
- 23.50 «ДЖИЛЬДА». (16+)
- 02.00 Подкаст.Лаб «Креативные индустрии». (16+)
- 02.45 Подкаст.Лаб «Летописи конца времен». (16+)
- 03.30 Подкаст.Лаб «Легкие деньги». (16+)
- 04.15 Подкаст.Лаб «Обман веществ». (16+)
- 05.00 Подкаст.Лаб. (16+)

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



13.00 «Судьба человека». (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 14.00 Вести
- 14.35 Вести. Местное время
- 15.00 «БАХАР: ПО ИМЕНИ ВЕСНА». (16+)
- 17.00 Вести
- 17.30 Прямой эфир. (16+)
- 18.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.15 Вести. Местное время
- 21.30 «Ну-ка, все вместе! Народный кастинг». (12+)
- 23.55 «Истории Большой Страны». (12+)
- 00.55 «БАХАР: ПО ИМЕНИ ВЕСНА». (16+)
- 02.45 «С ЧИСТОГО ЛИСТА». (12+)
- 04.34 Перерыв в вещании

**НТВ**



13.25 «Чрезвычайное происшествие»

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
- 11.00 «ПЁС». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.20 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 23.40 «Гала-концерт V Юбилейного форума Агутина. К 55-летию Анжелики Варум». (0+)
- 01.40 «Квартирный вопрос». (0+)
- 02.30 «ПРОФЕССИОНАЛ». (16+)

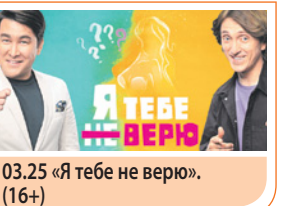
**СТС**



09.00 Премьера. Окнутые люди. (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 07.45 На стиле с Глюк'оЗой. (16+)
- 08.15 Интуристы. (16+)
- 09.00 Премьера. Окнутые люди. (16+)
- 10.00 Премьера. Окнутые люди. (16+)
- 11.05 Шоу «Русская дорога». (16+)
- 12.40 Уральские пельмени. (16+)
- 12.45 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 01.00 «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ». (18+)
- 02.55 «ВЕК АДАЛИН». (16+)
- За последний век мир изменился. Адалин - нет. Она родилась в 1908 году. В 1937 году её ударила молния. С тех пор внешность Адалин не меняется - она молода и красива, не смотря на проходящие десятилетия.
- 04.40 «КРЫША МИРА». (16+)
- 05.00 «Мультфильмы». (0+)

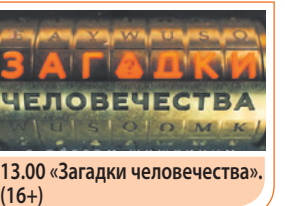
**ТНТ**



03.25 «Я тебе не верю». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
- Новости, беседы со звездными гостями, лайфхаки от экспертов - все это «Утро ТНТ!»
- Большое утреннее шоу, в котором зрители встречают Анатолий Цой, Анна Хилькевич и новые звезды ТНТ.
- 08.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
- 18.00 «Музыкальная интуиция». (16+)
- 20.00 «Комеди Клуб». (16+)
- 00.00 «КРАСНАЯ ЖАРА». (18+)
- Московский милиционер капитан Иван Данко ставит перед собой задачу победить наркобарона. Чтобы арестовать бандита, Иван направляется в рассадник капиталистической заразы - город Чикаго.
- 01.50 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.25 «Я тебе не верю». (16+)
- 04.10 «Импровизация». (16+)
- 05.40 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

**REN**



13.00 «Загадки человечества». (16+)

- 05.00 18.00 03.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрим утром!». (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
- 10.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 «Главные тайны мира». (16+)
- 20.00 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЗОВ». (16+)
- 21.45 «ПОХИЩЕНИЕ». (16+)
- 23.35 «АВТОБАН». (18+)
- 01.30 «РЫЦАРИ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (18+)

**5 5-Й КАНАЛ**

- 05.00 09.00 «Известия». (16+)
- 05.30 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2». (16+)
- 08.30 09.30 «ВОЛЬФ МЕССИНГ: ВИДЕВШИЙ СКВОЗЬ ВРЕМЯ». (12+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 17.30 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-3». (16+)
- 17.00 «Известия». (16+)
- 18.00 «СЛЕД». (16+)
- 00.40 Они потрясли мир. (12+)
- 02.10 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)
- 07.05 «ВЛЮБЛЕН ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ». (12+)
- 09.10 «ПРЕДСЕДАТЕЛЬ». (12+)
- 12.35 13.20 15.05 «ЧЕРЕЗ ГОБИ И ХИНГАН». (12+)
- 16.50 17.15 «ТИХАЯ ЗАСТАВА». (16+)
- 19.30 «Загадки века». (12+)
- 22.00 «Здравствуйте, товарищи!». (16+)
- 23.30 Музыка+. (12+)
- 01.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)

**3 ТВ-3**

- 06.00 «ЧУДО-ДОКТОР». (16+)
- 06.45 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
- 08.40 16.45 18.10 «Слепая». (16+)
- 10.00 13.30 Гадалка. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 14.30 15.10 Вернувшиеся. (16+)
- 15.45 Врачи. (16+)
- 20.00 22.25 «ТРАССА 60». (16+)
- 22.45 «ОПАСНЫЙ СОБЛАЗН». (16+)
- 01.00 «ТЕМНОЕ ЗЕРКАЛО». (18+)
- 06.00 Дорожные драмы. (16+)
- 06.10 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
- 07.00 Дорожные войны. (16+)
- 11.00 Решала. (16+)
- 21.00 Опасные связи. (16+)
- Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой.
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.40 Утилизатор. (16+)
- 04.15 Утилизатор. (12+)

**ДОМАШНИЙ**

- 07.20 Давай разведёмся! (16+)
- 08.20 Тест на отцовство. (16+)
- 10.30 23.20 «Понять. Простить». (16+)
- 11.45 00.35 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА САНТЕХНИКА». (16+)
- 19.00 «МЕХАНИКА ЛЮБВИ». (16+)
- 01.35 «Знахарка». (16+)
- 07.30 20.10 «Календарь». (6+)
- 09.05 09.35 10.05 10.35 12.05 13.10 14.05 18.20 ОТ-Ражение
- 11.00 05.05 «Путешествие в классику». (12+)
- 15.10 «БАКЕНБАРДЫ». (16+)
- 17.00 «Вспомнить всё». (16+)
- 17.30 «Человек и судьба». (12+)
- 20.40 «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУЗЕН». (0+)
- 22.55 «СТАРИК С ПИСТОЛЕТОМ». (16+)
- 00.25 «КАЙРАТ». (18+)
- 01.30 «ПОЕЗД ИДЁТ НА ВОСТОК». (12+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 06.15 (Не) Фантастика. (12+)
- 06.25, 08.05, 10.10, 11.05, 17.15, 14.10 Дела судебные. (16+)
- 09.00, 12.00, 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 13.15 Мировое соглашение. (16+)
- 16.15 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
- 18.50 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)
- 20.50 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ». (16+)
- Мелодрама, Россия, 1995 г.
- 22.35 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ 2». (16+)
- 00.30 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (16+)
- 03.00 «МОЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 04.10 «Путь к Победе». (16+)
- 05.05 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)
- 07.05 «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА». (12+)
- 08.55 «НАРКОМОВСКИЙ ОБОЗ». (16+)
- 12.40 «МУРКА». (16+)
- Лето 1922 года. Маруся Климова вместе со своим женихом Иваном направляется в Одессу в составе секретного отряда ГПУ под кодовым названием «Апостолы». Им предстоит заявить себя в городе в качестве новой банды и познакомиться с бывалой гангстершей Цилей Центнер...
- 23.59 «Путь к Победе». (16+)
- 01.00 «ВЕСУРИ». (16+)
- 02.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)
- 03.40 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+)
- 00.00 Вторая мировая. Великая Отечественная. (16+)
- 06.50 Историки Испании: Реконкиста. (16+)
- 07.50 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)
- 08.50 Настоящая история викингов: Работоторговля викингов. (12+)
- 09.40, 10.40 НЛО. (16+)
- Журналисты, бывшие соотрудники разведки и учёные вспоминают самые известные случаи наблюдения летающих тарелок и похищения людей инопланетянами.
- 11.35 Вестуд: Панк, икона, активист. (16+)
- 13.05 Мартин Лютер Кинг и ФБР. (16+)
- 14.00 Однажды... Тарантино. (16+)
- 15.55 Мечеть Абуль-Аббаса, Египет. (12+)
- 16.25 Форт Сант-Анджело, Биргу, Мальта. (12+)
- 16.55 Историки Испании: Нация. (16+)
- 17.55 Древний апокалипсис: Затерянный город Гелика. (16+)
- 18.55 Викинги. Утеранное царство. (12+)
- 20.00, 20.55 НЛО. (16+)
- 21.55, 22.55 Война в Корее. (12+)
- 23.55 Крепость Трапезица, Велико-Тырново, Болгария. (12+)
- 00.25 Эль-Сагаррио, Эквадор. (12+)
- 00.55 Историки Испании. (16+)
- 01.50 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)
- 02.40 Настоящая история викингов. (12+)
- 03.30, 04.20 НЛО. (16+)
- 05.05 Война в Корее. (12+)

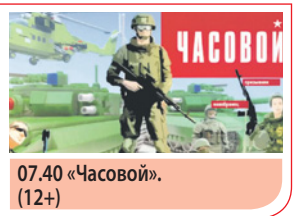
В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серии (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет. Телепрограмма предоставлена 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 16 лет







ПЕРВЫЙ



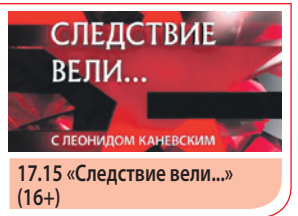
07.40 «Часовой». (12+)
06.00 Новости
06.10 00.00 Подкаст.Лаб «Обман веществ». (16+)
06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.40 «Часовой». (12+)
08.10 «Здоровье». (16+)
09.20 «Непутевые заметки». (12+)
09.40 «Мечталлион». Национальная Лотерея. (12+)
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Жизнь своих». (12+)
11.05 «Повара на колесах». (12+)
12.15 «Видели видео?» (0+)
13.40 «А У НАС ВО ДВОРЕ...» (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 «Две звезды. Отцы и дети». (12+)
21.00 «Время»
23.00 «ОБОЮДНОЕ СОГЛАСИЕ». (18+)
00.45 Подкаст.Лаб «Свидетели Эйзенштейна». (16+)

РОССИЯ 1



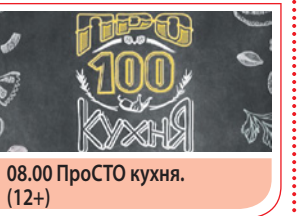
08.35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым
06.10 «КАК ЖЕ БЫТЬ СЕРДЦУ-2». (16+)
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00 14.00 20.00 Вести
11.50 «Доктор Мясников». (12+)
13.00 Большие перемены
14.50 «Парад юмора». (16+)
17.00 Вести
17.50 «Песни от всей души». (12+)
22.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
00.30 «АЛЕКСАНДРА». (16+)
Саша - фельдшер скорой помощи. Она работает на износ, не ходит в рестораны, не гуляет с подругами. Просто потому что она очень любит мужа Рому.
02.20 «КАК ЖЕ БЫТЬ СЕРДЦУ-2». (16+)
04.02 Перерыв в вещании

НТВ



17.15 «Следствие вели...» (16+)
05.15 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
07.00 «Российская дипломатия». (12+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Первая передача». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
11.50 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
16.00 «Сегодня»
16.20 «Своя игра». (0+)
17.15 «Следствие вели...» (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «АКУШЕР». (16+)
22.10 «Звезды». Финал. (16+)
02.00 «ПРИГОВОРЕННЫЙ». (12+)
Майор полиции Михаил Симонов заступает на обычное ночное дежурство. В эту ночь на город и ближайшие окрестности надвигается мощный циклон.
03.25 «ПРОФЕССИОНАЛ». (16+)

СТС



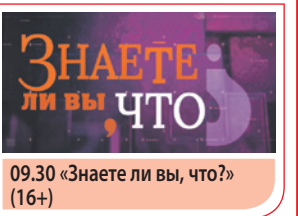
08.00 ПроСТО кухня. (12+)
06.00 Ералаш. (0+)
07.00 «Отель «У овечек». (0+)
07.15 09.30 10.45 Уральские пельмени. (16+)
08.00 ПроСТО кухня. (12+)
09.00 Премьера. На стиле с Глюк'оЗой. (16+)
10.00 Премьера. Интуристы. (16+)
11.15 «ЖИРАФ РАФ». (6+)
12.50 Впервые на СТС. «Рок Дог». (6+)
14.35 Премьера. «Зверогонщики». (6+)
16.25 «РОБО-ПЁС». (12+)
18.20 «Кролецып и Хомяк Тьмы». (6+)
20.05 «КРОЛИК ПИТЕР-2». (6+)
22.00 Премьера. Шоу «Русская дорога». (16+)
23.35 «ВРЕМЯ ВЕДЬМ». (16+)
01.25 «ЛЕГЕНДА О ЗЕЛЁНОМ РЫЦАРЕ». (18+)
03.30 «КРЫША МИРА». (16+)
04.40 «6 кадров». (16+)
05.00 «Мультфильмы». (0+)

ТНТ



09.00 «Битва пикников». (16+)
07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
09.00 «Битва пикников». (16+)
09.30 «Экстрасенсы ведут расследование». (16+)
10.30 «Битва экстрасенсов». (16+)
18.30 «Выжить в Дубае. Возвращение». (16+)
21.00 «Титаны». (16+)
23.00 «Шоу Воли». (16+)
00.00 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)
Маше за тридцать. Съёмная квартира, ни мужа, ни детей, ни любовника. Ещё несколько лет назад она покорила Москву и блистала на сцене, но годы идут, а тело не молодеет, да и размеры оставляют желать лучшего.
01.45 «Импровизация. Команды». (16+)
03.20 «Студия «Союз». (16+)
04.05 «Импровизация». (16+)
04.55 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

REN



09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости». (16+)
09.00 «Самая народная программа». (16+)
09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
10.30 «Наука и техника». (16+)
11.30 «Легенды и мифы». (16+)
12.30 «Новости». (16+)
13.00 «Неизвестная история». (16+)
14.00 «МОЙ ШПИОН». (12+)
15.55 «ЛЫСЫЙ НЯНКА: СПЕЦЗАДАНИЕ». (16+)
17.40 «ВАСАБИ». (16+)
19.30 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
21.05 «БЕЗ КОМПРОМИСОВ». (16+)
23.00 «Новости». (16+)
23.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
06.25 «ЗАКОН ТАЙГИ». (16+)
11.40 «ПИЛИГРИМ». (16+)
Спецназовец Олег Рубцов был вынужден оставить свою любимую жену, чтобы стать секретным агентом глубоко законспирированного отряда бойцов под эгидой одной из спецслужб. В отряде Рубцов получил позывной Пилигрим.
19.05 «НАШ СПЕЦНАЗ-2». (16+)
00.35 «48 ЧАСОВ». (16+)
02.05 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
ЗВЕЗДА
06.55 09.10 «ЗОЛОТАЯ МИНА». (12+)
09.55 Военная приемка. (12+)
11.30 «Легенды госбезопасности». (16+)
12.20 «Война миров». (16+)
13.10 «Код доступа». (12+)
15.40 «Секретные материалы». (16+)
16.30 «Загадки века». (12+)
22.20 «ЧЕРЕЗ ГОБИ И ХИНГАН». (12+)
01.40 «ЧУЖАЯ РОДНЯ». (12+)
03.15 «История русских крепостей». (16+)

ТВ-3

07.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)
08.00 08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
10.45 «Король сафари». (6+)
12.15 «ИЗ ДЖУНГЛЕЙ В ДЖУНГЛИ». (6+)
14.45 15.10 «1+1». (16+)
17.15 Последний герой. Русский сезон. (16+)
19.15 «ГОСТИ». (16+)
21.00 22.25 «МАТЬ МОЕГО СЫНА». (16+)
23.30 «ПРИЗРАЧНЫЙ ДОКТОР». (16+)
04.15 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)
ЧЕ!
06.00 Утилизатор. (16+)
06.30 Улётное видео. (16+)
09.00 Улетные животные. (16+)
10.30 «СОЛДАТЫ-15». (16+)
11.30 «СОЛДАТЫ-16». (16+)
17.00 Дорожные войны. (16+)
19.30 Решала. (16+)
22.30 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
01.30 Большой кэш. (16+)
02.15 Утилизатор. (16+)
04.30 Утилизатор. (12+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «ТЫ МОЙ». (16+)
10.30 «ТЕНИ СТАРОГО ШКАФА». (16+)
Чтобы спасти брата, учительница английского языка Ксения становится гувернанткой Глаши - дочери бизнесмена Павла. Оказавшись в доме Павла, Ксения попадает в очень тяжелую атмосферу.
14.45 «МЕХАНИКА ЛЮБВИ». (16+)
19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
22.50 «СЕРДЦЕ РИТЫ». (16+)
02.35 «Эффект Матроны». (16+)
06.00 «ПОЕЗД ИДЁТ НА ВОСТОК». (12+)
07.30 «Песня остаётся с человеком». (12+)
08.05 14.05 «Большая страна: открытие». (12+)
12.15 Кино на все времена. (12+)
17.10 Мультфильмы. (12+)
17.30 «49 ДНЕЙ». (12+)
19.05 «ДЯДЯ ВАНЯ». (12+)
20.45 «ИМЯ РОЗЫ». (16+)
22.55 «Bankσυ. Расцвет нелегального искусства». (16+)
00.45 «УБИЙСТВО НА «ЖДА-НОВСКОЙ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00, 04.35 Мультфильмы. (6+)
07.00 «НЕЖДАННО-НЕГАДАННО». (16+)
08.50 Наше кино. Неувядающие. К 90-летию А. Ширвиндта. (16+)
09.25 Точка на карте. (6+)
09.30 ФазендаЛайф. (6+)
10.00, 16.00 Новости
10.10 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ». (16+)
Мелодрама, Россия, 1995 г.
12.05 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ 2». (16+)
14.00, 16.15, 19.30 «РАЙСКИЙ УГОЛОК». (16+)
18.30, 00.00 Итоговая программа «Вместе». (16+)
01.00 «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН». (16+)
02.30 Наше кино. История большой любви. (16+)
03.20 «ТИМУР И ЕГО КОМАНДА». (16+)
ПЯТНИЦА
05.00 Гастротур. (16+)
05.50, 01.40, 04.10 Пятница News. (16+)
06.15, 04.30, 04.45 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)
07.10 Гость у порога. (16+)
09.00 Секреты на кухне. Гречка. (16+)
10.10 Чёрный список. На кухне. (16+)
11.10, 13.30, 15.40, 17.40, 19.50, 22.00 Битва шефов. (16+)
00.00 «БИТВА ШЕФОВ». (18+)
02.00, 02.50, 03.30 Чёрный список. (16+)
04.35, 04.50 «Ну, погоди! Каникулы». Мультсериал. (0+)
ПОБЕДА
05.40 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)
06.55 «ЧЁРНЫЙ ПЁС». (16+)
08.50 «ЧЁРНЫЙ ПЁС. УПРЕЖДАЮЩИЙ УДАР». (16+)
10.45 «ЧЁРНЫЙ ПЁС. ИМПЛАНТ». (16+)
12.45 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (16+)
14.25 «ТАНКИ». (16+)
16.10 «ЧЁТЧИК». (16+)
18.00 «ЛЕТО 1941 ГОДА». (16+)
Фильм основан на реальной истории боевого пути Ади Шарипова, казахского ученого, писателя и общественного деятеля.
20.00 «ОБГОНЯЯ ВРЕМЯ». (16+)
23.40 «ЧАКЛУН И РУМБА». (16+)
01.00 «ПЕРВЫЙ ОСКАР». (16+)
02.55 «ЖИВИ И ПОМНИ». (16+)
365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Взгляд с высоты. Речные караваны. Волхов. (12+)
00.25, 06.15, 06.40, 10.15, 10.40, 14.05, 14.35 Трудные вопросы истории России. (12+)
01.00, 04.55, 09.00 Великие битвы России. (12+)
01.50, 15.00 Обыкновенная история. (6+)
02.00 Секреты истории. (12+)
03.55 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
04.40 Кольцо «А». (12+)
05.45, 22.30 Сквозь времена. (12+)
07.10, 11.10, 15.10, 19.10 Историограф. (12+)
07.55 Семь дней истории. (12+)
08.05 Историада. (12+)
09.50 Россия научная. Великие имена: Иван Павлов. (12+)
12.00, 12.35, 15.55, 16.30, 17.10 «ИМПЕРАТРИЦЫ». (12+)
Сериал. Драма, история, Россия, 2022 г.
13.15 Всемирное наследие. Россия: Ферапонтов монастырь. (12+)
17.45 Крупнейшая битва в истории человечества. (12+)
20.00 Вторая мировая. Великая Отечественная: Оружие возмездия. Предмет торга Бормана. (16+)
21.00, 21.45 108 минут, которые перевернули мир. (12+)
23.05 Чесменский бой, или Греческий проект Екатерины Великой. (12+)







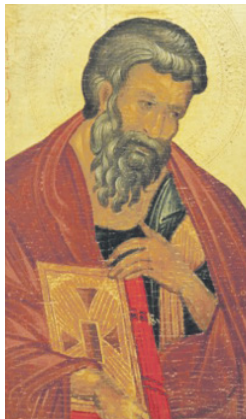
- Вышний Волочек 104,5 FM
- Губкин 104,0 FM
- Задонск 103,9 FM
- Липецк 97,9 FM
- Москва и область 100,9 FM
- Мосолово 101,0 FM
- Орёл 95,6 FM
- Осташков 99,4 FM
- Ржев 102,4 FM
- Рязань 102,5 FM
- Смоленск 88,4 FM
- Старый Оскол 104,0 FM
- Тверь 89,4 FM

ДОСТУПНО  
ОНЛАЙН  
RADIOVERA.RU

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ЕВАНГЕЛИЕ

«...блаженны слышащие слово Божие»



В продолжение пути их пришел Он в одно селение; здесь женщина, именем Марфа, приняла Его в дом свой; У нее была сестра, именем Мария, которая села у ног Иисуса и слушала слово

Его. Марфа же заботилась о большом угощении и, подойдя, сказала: Господи! или Тебе нужды нет, что сестра моя одну меня оставила служить? скажи ей, чтобы помогла мне. Иисус же сказал ей в ответ: Марфа! Марфа! ты заботишься и суетишься о многом, а одно только нужно; Мария же избрала благую часть, которая не отнимется у нее. Когда же Он говорил это, одна женщина, возвысив голос из народа, сказала Ему: блаженно чрево, носившее Тебя, и сосцы, Тебя питавшие! А Он сказал: блаженны слышащие слово Божие и соблюдающие его. (Лк. 10:38-42, 11:27-28)

Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 21 июля, в воскресенье.

**Ж**изнь созерцательная и жизнь деятельная – две стороны духовного пути любого человека. Нередко, в том числе и от христиан, можно услышать: чтобы прийти к Богу, следует избегать всякой житейской активности, которая лишь мешает подлинной духовной жизни. Так ли это? Отрывок из 10 и 11-й глав Евангелия от Луки предлагает ответ на этот вопрос.

**З**а что же Господь упрекает Марфу и почему приводит ей в пример Марию? Неужели потому, что она суетится по хозяйству и старается сделать все, чтобы дорогому гостю было уютно и комфортно? Это звучит довольно странно. Ведь во многих других местах Евангелия Господь Сам призывает людей быть внимательными друг ко другу, в том числе побуждает оказывать гостеприимство. Поэтому дело здесь совершенно в другом.

**П**рисуем к образу Марфы. Как она действует? Мы видим хозяйку, у которой все под контролем. У нее есть свое видение того, как

надо оказывать гостеприимство, и она полностью вовлечена в этот процесс. Она ответственна за уют и комфорт, поэтому ей решать, кто и что должен делать. Но вот появляется помеха. Что-то идет не по ее сценарию. Мария нарушает все планы, а дорогой Гость, ради Которого вся эта суета, потакает ей в этом. Поэтому она и начинает раздражаться, нервничать и в итоге упрекает не только сестру, но и Самого Христа: «Вот, Господи, я тут ради Тебя стараюсь, а Тебе и дела нет». Получается, на первом месте у Марфы не Господь, а ее собственный проект. В этом состоянии Господь ее и упрекает. Служить по дому, оказывать гостеприимство замечательно, но не стоит вовлекаться в этот процесс так, что забываешь, ради чего и кого все это делаешь.

**З**накомая ситуация, не правда ли? Порой мы так глубоко погружаемся в свои фантазии, мечты и представления о том, как же на самом деле должна протекать наша жизнь, что в лучшем случае испытываем раздражение и недовольство,

когда что-то идет не по нашему сценарию. Мы начинаем или грызть самих себя за то, что недостаточно хороши в своем движении к цели, или срываемся на окружающих за то, что мешают нам на этом пути. Нередко их вина лишь в том, что они хотят жить своей жизнью. И часто это совсем не так, как этого хотелось бы нам.

**П**озтому Господь говорит нам сегодня: по сути, только одно нужно человеку – общение со Мною. Только Я могу дать сердечную полноту. Это совсем не означает, что нужно прекратить планировать, устанавливать цели и достигать их. Это означает, что не следует прилепляться к ним своими мыслями и чувствами. Полностью отдавать себя в их распоряжение. Это форма идолослужения. Вовлекаясь в свои фантазии, мы теряем ясность ума и трезвенность чувств. Это легкая форма одержимости. Ведь теперь мой проект управляет моей жизнью.

**В**семи своими силами, всем сердцем и всей душой вовлекаться можно лишь в Бога. Ставить в центр жизни Его



Комментирует священник Дмитрий Барицкий

волю. На ежедневной основе стремиться воплотить в отношениях с окружающими Евангелие. Даже когда я занят своими делами, помни, что лишь Бог не подведет. Лишь Он один может напитать меня Своим Духом. Удовлетворить мою жажду. Если будем так поступать, заботиться о том, как нам сегодня исполнить волю Творца, то скоро заметим, что Он в Свою очередь берет на Себя решение многих наших бытовых проблем, к которым мы даже не знали, как поступить. Чудесным образом получается так, что если Бог оказывается у нас на первом месте, то и все остальное со временем оказывается на своем.

Фото предоставлено радио «Вера»

КРОССВОРД

Разгадайте в головоломке русскую пословицу (50 букв).

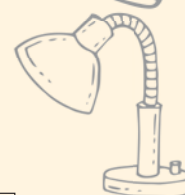
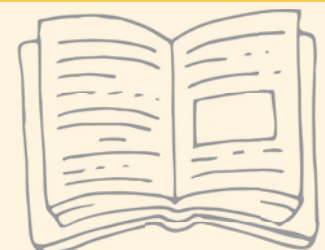
Зашифрованные буквы не соприкасаются друг с другом ни по горизонтали, ни по вертикали, ни по диагонали.

Цифры со стрелками показывают количество букв загаданной фразы, находящихся в данном направлении.

Несколько подсказок (под словом ряд подразумевается строка, столбец или диагональ):

- 1) как только вы нашли одну из букв, можно сразу вычеркнуть все буквы вокруг нее (в задании несколько букв уже найдено);
- 2) если стрелка указывает, что в ряду 0 букв, то можно сразу же вычеркнуть весь ряд. Если стрелка указывает, что в ряду одна буква, и вы ее уже нашли, то остальные буквы в ряду можно вычеркнуть, и т.д.;
- 3) если на какой-то ряд не указывает стрелка, всё равно можно посчитать (или примерно прикинуть), сколько там искомым букв, зная общее количество букв в загаданной фразе, и количество букв в параллельных нашему рядух;
- 4) если в ряду загаданной буквой может быть только одна из двух соседних, вы можете смело вычеркивать буквы на этих же местах в двух соседних рядах;
- 5) когда уже не помогает умение считать, просто пытайтесь понять, какие не вычеркнутые буквы составят осмысленную фразу или хотя бы часть ее.

5 8 4 8 4 5 3  
 Б А Ы Ш Л  
 4 5 Я Б В Д С Ш Ш 5 6  
 2 2 Ъ Е М П О А Л Р О 1  
 1 1 Э З Г Г Е У Я С Т Г Ю 2 6  
 2 7 Д А Ц Г У Ц Н Ы Е Я У Ю К  
 2 В Г Н Б В Е Ц Е З Э Э О Ч Ч Ы 2  
 3 7 А О У Р З Ж К И О В Ц Ц Н Ш Ъ Р Н  
 4 1 А Ф Э Ц Б К Г Т Е Ж Г И Ц И Р З В Л С 2  
 8 Э М В Ч Е Е М А Т Э Ы Ч Р Э Е Л Н О Х Ъ Н  
 1 О Я Ы Т П Ч П А М Ч С Р Ф С Н М С О Б 1  
 Г Г М Л А Ы Х Д И Я Т М И Т И С О 5  
 1 Г Ы Ь О З А В У А Т Ф В Ы Й О  
 3 5 С Ы П М О У Т Ы Н Л Ы Ч И  
 2 Ч Б З Ш Г У К А К В Ф  
 4 К Р Ъ А Е Е В Т Р  
 Ш У З Ф Ы Щ У  
 2 С А Я Я Д 3



Ответ на задание в № 27: поморская пословица: «Помор наукой отцовской, дружками да своим трудом на море силен».

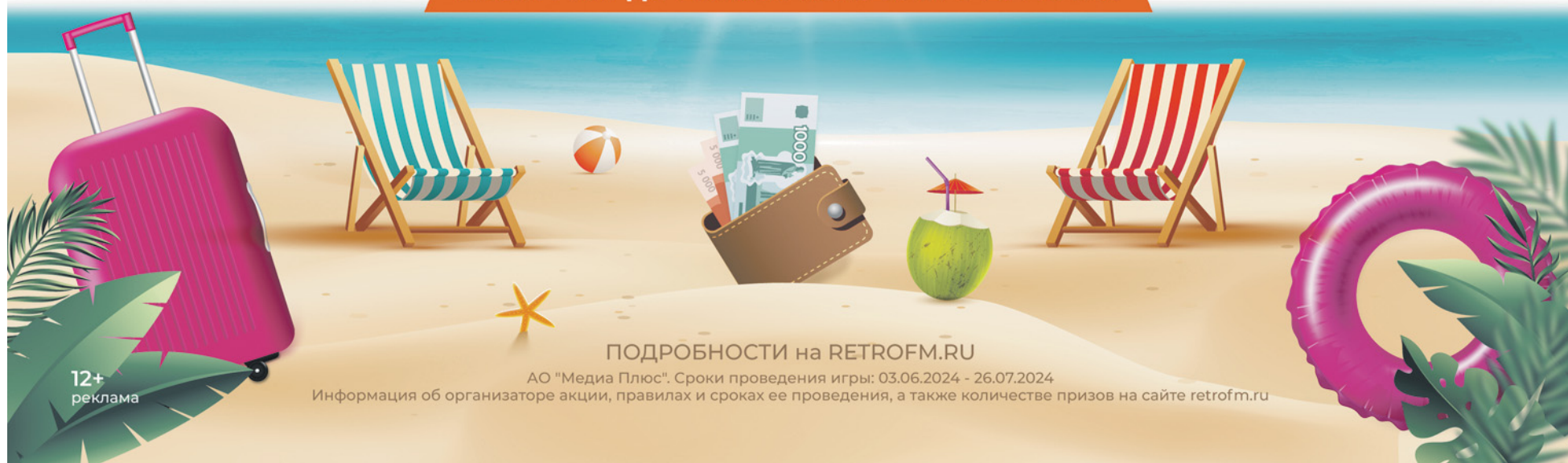
ХРОНОЛОГИКА

# ЛЕТНЯЯ ПРЕМИЯ



ЛУЧШИЙ ПОДАРОК К ОТПУСКУ!

ВЫИГРАЙ до 25000 РУБЛЕЙ от RETRO FM



12+  
реклама

ПОДРОБНОСТИ на RETROFM.RU

АО "Медиа Плюс". Сроки проведения игры: 03.06.2024 - 26.07.2024

Информация об организаторе акции, правилах и сроках ее проведения, а также количестве призов на сайте retrofm.ru

## ПОДПИСКА на 2024 год

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие  
2024 года на издание «ТЕЛЕК Питер»



Оформить подписку  
до почтового ящика  
можно во всех  
почтовых отделениях

Подписной индекс  
**П9645**

Газета выходит  
1 раз в неделю

Стоимость подписки на 2-е полугодие 2024 года\*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев
206,86 ₽	413,72 ₽	620,58 ₽	827,44 ₽	1034,30 ₽

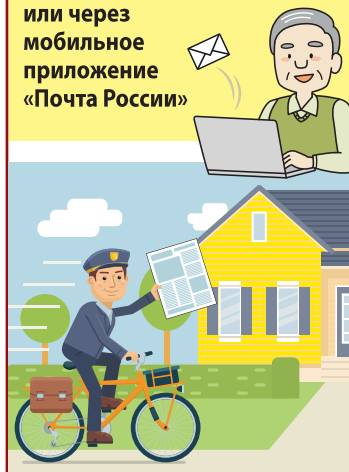
\* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Питер» осуществляется только для жителей г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

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

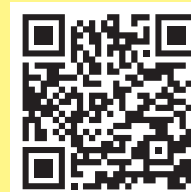
Онлайн на сайте  
Почты России  
<https://podpiska.pochta.ru>  
или через  
мобильное  
приложение  
«Почта России»



инструкция онлайн-  
подписки на сайте  
[podpiska.pochta.ru](https://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 – П9645 или названию – «ТЕЛЕК Питер»).
- 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 Питер»



**П9645**  
«ТЕЛЕК Питер»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Хочется верить, что всё в нашей жизни предрешиено заранее.

Если это действительно так, то мы находимся в определенном месте потому, что должны быть именно там и именно в эту минуту.

Соревнования на короткую дистанцию

У меня есть закадычная подруга, с которой в детстве мы были неразлучны практически 24 часа в сутки: Лида с родителями жила на нашей лестничной площадке. Возраст у нас был примерно одинаковый, интересы совпадали, и двери в квартирах не закрывались из-за наших постоянных передвижений туда-сюда.

Когда подружка с родителями переехала в другой город, я очень страдала. С Лидой связь не терялась: на каникулах ездили друг к другу в гости, когда появились личные мобильные телефоны – ежедневно созванивались. Главным предметом разговора, разумеется, были мальчики. Подружка моя – девушка влюбчивая, постоянно кого-то цепляла взглядом, а потом страдала из-за неразделенных чувств. Я в этом плане более приземленная, но желание не отставать от Лиды заставляло приукрашивать и сочинять истории. Разговоры наши выглядели примерно так:

– Вчера по дороге из магазина я встретилась взглядом с умопомрачительным парнем. У меня сердце провалилось, полночи не спала. Надо было познакомиться.

– А мне передали записку от неизвестного. Он давно влюблен в меня и хочет встретиться. Как думаешь, пойти?

Любовь по обмену



Каждый делает свою судьбу, и каждого она делает, Иван Тургенев

– Кто записку передал? – Какая разница...

Разумеется, о том, что Лида собирается замуж, первой узнала я.

– Можешь меня поздравить! – кричала в телефонную трубку подруга. – Я влюбилась! На этот раз глубоко и окончательно. Его зовут Лев, и я выхожу за него замуж. Бросай все и приезжай, надо успеть подготовиться.

Вишенка на торте

В город, где жила Лида, я приехала поздно вечером. Подруга – тот еще гурман-сладкожевка, и я отправилась на поиски ее любимого торта. Была надежда на кафе-магазин, которое находилось недалеко от ее дома.

На витрине красовался тот самый торт – я вздохнула с облегчени-

ем и попросила его упаковать.

– Извините, о нем спрашивал тот молодой человек, – девушка-продавец махнула рукой в сторону парня с телефоном у окна. – Ему надо было ответить на срочный звонок, и мы не успели оформить покупку.

– Значит, его забираю я. Девушка не спешила упаковывать торт и выжидательно смотрела на молодого человека.

– Это же мой торт! – воскликнул подошедший к витрине парень. – Я его уже купил.

– Неправда, вы не оплатили покупку, значит, это право перешло ко мне.

– Я беру его для своей невесты.

– А я для своей подруги, которая тоже собирается замуж.

– Но моя девушка предпочитает именно этот торт. – И моя подруга тоже.

Мы внимательно посмотрели друг на друга и одновременно воскликнули:

– Лев?  
– Маргарита?

И стали хохотать под удивленным взглядом продавщицы.

– Торт брать будете?  
– Будем! – снова хором ответили мы, продолжая смеяться.

Как в кабинете физики

К Лиде отправились уже вместе. Всю дорогу непринужденно болтали, было ощущение, что знакомы много-много лет. Нам оставалось дойти совсем немного – свернуть за угол и еще немного по двору, как на улице началось светопреставление. Грянул гром, сверкнула молния и через несколько секунд начался ливень как из ведра. В ближайшую арку мы вбежали уже промокшими до нитки.

А потом произошло то, что бывает во время школьных опытов в кабинете физики, когда между двумя сближенными шарами сверкает разряд. Магнетическое притяжение было ошеломляющим и неоспоримым, будто не-

видимая сила толкала нас друг к другу. А может, наши души были одинаково настроены в тот день, как два камертона, и отзывались одинаковым числом колебаний. Время остановилось. Я видела только его глаза, погружаясь в них, как в омут.

Дождь закончился так же неожиданно, как и начался. Оставалось завершить наш марш-бросок до пункта назначения, но делать этого не хотелось.

– Лида ждет, надо идти, – я первая пришла в себя.

– Надо, – как эхо повторил Лев, не тронувшись с места...

Лида открыла дверь и удивленно вскинула брови: – Уже познакомились? А видок у вас, как у нашкочивших котеек: смешные, мокрые, смущенные...

– Но с тортиком! – преврал подругу ее жених. – Из-за него мы и познакомились.

Лида заливалась счастливым смехом, слушая историю нашей встречи, а у меня на душе скребли кошки.

Два + два

Запланированная неделя для решения оргвопросов пролетела незаметно. Целыми днями мы с подружкой мотались по магазинам, перемерили не один десяток платьев, с визажистом искали идеальный образ невесты, составляли список гостей, продумывали меню. Лев занимался транспортом, рестораном, ведущими, фейерверком. Но с каж-

дым днем предсвадебные хлопоты давались мне все тяжелее.

Накануне моего отъезда Лида приболела, и в загородный отель, где планировалось провести торжество, мы отправились вдвоем со Львом. В машине молчали. Въезжая на территорию пансиона, он вдруг сказал:

– Не хочу эту свадьбу. Знаешь почему? – и, не дождаввшись моего ответа, продолжил: – Потому что встретил тебя.

– Мы не должны, не имеем права, – из моих глаз катились крупные слезы.

А потом случилось то, что должно было в конце концов обязательно случиться.

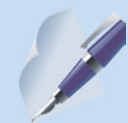
Я уехала в тот же вечер, даже не попрощавшись с Лидой – не смогла взглянуть ей в глаза. Дальнейшие события стали развиваться столь неожиданно и стремительно, что я только и думала: неужели все это происходит наяву?

Ко мне приехал Лев, который отменил свадьбу. Следом за ним примчалась подружка, не пожелавшая смириться с новыми обстоятельствами. Узнав о появлении в моей жизни другого человека, мой уже бывший развил бурную деятельность по возвращению меня. Игра «хочу свое обратно» так увлекла Лиду и Володю, что они и сами не заметили, как стали парой.

А свадьбу мы все-таки сыграли. Вернее две: мою и Льва, Лиды и Владимира. Как говорится, не было бы счастья...

МАРГАРИТА

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



Судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3х3 цифры не повторялись. Для примера приводим одно задание и его решение.

9x9 grid with some numbers filled in for a Sudoku puzzle.

9x9 grid with numbers filled in, representing a solved Sudoku puzzle.

A 3x3 grid of 9x9 grids, each containing a different Sudoku puzzle.

Sudoku puzzle 1 with 5 stars, 9x9 grid.

Sudoku puzzle 2 with 5 stars, 9x9 grid.

Sudoku puzzle 3 with 5 stars, 9x9 grid.

Главными аксессуарами этого лета стали ремни и разнообразные платки. И конечно, украшения, которые особенно эффектно смотрятся на загорелом теле.

# Летние аксессуары: ремни, косынки, украшения

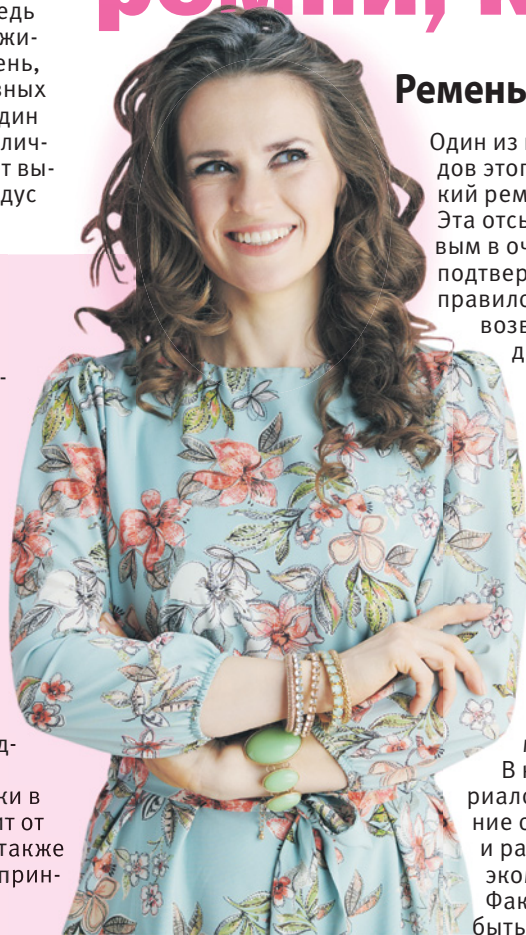
Собственно, стремительное возвращение в моду платков и ремней вовсе не удивительно, ведь именно эти предметы легко поддерживают тренд на креативность. И ремень, и платок можно носить тысячу разных способов, ни разу не повторив ни один из них. И самобытность найденных лично вами решений только подчеркнет выразительность образа, повысит градус стиля.

## Платки, косынки, лёгкие шарфы

Платок или легкий шарфик из шелка – привет девяностым, ставший модным аксессуаром сегодня. Его можно просто повязать на шею в виде чокера, использовать как пояс или оригинальный браслет. Если шарфик достаточно длинный и тонкий, с помощью оригинальных узлов можно превратить его в своеобразное колье.

Платок или косынку на голове актуально носить, завязывая в виде банданы (самый острый тренд сезона), тюрбана или просто зафиксировав узелком под подбородком.

Как шарфики, так и платки/косынки в моде однотонные (и тут все зависит от вашего вкуса и общего образа), а также украшенные анималистическими принтами.



## Ремень

Один из главных трендов этого лета – широкий ремень на бедрах. Эта отсылка к нулевому в очередной раз подтверждает главное правило моды: она возвращается каждые четверть века.

Однако в отличие от нулевых, сегодня широкий ремень может быть использован гораздо шире: и как пояс поверх туники и в сочетании с платьем, и поверх рубашки мужского кроя.

В качестве материалов предпочтение отдается коже и разнообразным экзаматериалам. Фактура может быть как абсолют-

но гладкой, так и не совсем обычной – в тренде разнообразные скрутки, плетения, гравировки, отпечатки, потертости.

Цветовая палитра широких ремней чрезвычайно широка: от черно-бежевой классики до всех возможных тонов серого, синего, зеленого, бордо. Кроме широких, в моду вернулись и тонкие ремни, которые могут добавить образу элегантности. Конечно, в первую очередь это классический черный ремешок, но есть и более эффектные модели: супердлинные, насыщенного цвета, со съёмными подвесками, заклепками, контрастной изнанкой, с необычными пряжками, в виде цепочки. Носить тонкие ремни предлагается тоже нешаблонно – например, с завязанным в узел свободным концом.

## Украшения

Украшения этого лета также напоминают о нулевых – они крупные, яркие. Некоторые модные дома интегрировали украшения прямо в одежду – они обрамляют вырезы, сетки, декоративные элементы.

Кроме того, есть некоторые особенности дислокации актуальных украшений.

Модные колье, например, этим летом многоярусные и покрывают практически всю зону декольте. А крупные браслеты-каффы могут закрывать почти всю руку – от запястья до локтя, или эффектно базируются на предплечье. На своем месте остались, пожалуй, только серьги, но они выросли до огромных, истинно гипертрофированных размеров (например, в виде модных в нулевые колец). А если мало и этого, к ним добавляются дополнительные серьги меньшего размера – множественный пирсинг ушей снова в моде.

**Подбирайте модные аксессуары по своему вкусу и сообразуясь с выбранным стилем – и вы никогда не останетесь незамеченной.**

Светлана ИВАНОВА

Преображенский пересадил Шарик								Клоунская "косметика"	Ткань мягкой игрушки				Этуш в роли стоматолога	Холм под железнодорожным полотном	Интересная... для беседы
Игрок XX века по версии FIFA	Исследователь пучин	Птица с клювом крест-накрест	Природный шарнир	Веселая, суровая, стальная в голосе	Вставка в оправу очков					Величавая пернатая самка	Кусок холста (устар.)				Дерево семейства березовых
		... Кубрик, режиссер "Спартак"					См. фото	Жердь в роли домкрата					Грязекаменная "лавины"		
Автомобили "Торо", "Типо", "Скудо"	Звук дятла			Всяк из племени Аттилы	Газ, выделяемый болотом					Страна в Африке со столицей в Луанде					Бизоны степи
		Исландская легенда							Осени конец	Полуостров с Севастополем	... Паскаль	Его имя стало вашим отчеством			
Аспиды, гадюки и прочие	Лев из мультфильма "Мадагаскар"	Актриса Жирардо	Поле, дающее урожай	Один из сыновей Ноя									Имя поэта Руставели	Гигантская рептилия юрского периода	
		Знаменитый грек, обживший бочку							Северное сияние в простонародье	Земляк Карлсона, что живет на крыше	Свекольный, наваристый, со сметаной	У жирафа выдающаяся			
Колеса для взлета и посадки	Попович среди богатырей	Кость над щекой		Северная в Архангельске	Флора и фауна региона					Мешочек с лавандой в комод в старину	Дерево с твердой древесиной				
"Ревущая" осетровая	Рабочий на верфи						... де Вега, автор "Фуэнте Овехуна"	Столица Хорезма больше трех веков		Признак "бомбажа" консервов	Заправка	Мегаполис в дельте Нила			
			"Бордюр" по краю подошвы					Сплав, нужный для пайки кастрюль							
Поручитель берущего кредит	Медленный темп в музыке		Результаты	Его делают перед тем, как нырнуть						Супчик из улова					
		Нудное дело						Сказочник... Кристиан Андерсен							

ТЕЛЕК	Э	Н	У	Х	У	Л	Э	У	В	Л	Н	У	В	У	Л
Е	Х	О	У	Я	Ш	О	Л	Н	Э	У	Ш				
А	И	У	К	Э	О	Х	У	Э	У	В	О	Я	У		
Э	И	Л	К	У	Е	Я	Ш			Ф	В	И	С	У	П
П	О	У	Э	Ш	У					В	Н	И	У	У	К
В	Э	Ш	У	У						И	Н	Н	У	И	Ш
А	У	У	В	О	Н					К	Л	У	У	У	И
У	Ш	У	У	У	У					У	У	У	У	У	Ф
Х	У	У	У	У	У					Е	У	У	У	У	О
У	У	У	У	У	У					И	У	У	У	У	У
У	У	У	У	У	У					И	О	У	У	У	И
О	У	У	У	У	У					У	О	У	У	У	У

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 15 ПО 21 ИЮЛЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 15 ПО 21 ИЮЛЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
 Благоприятный период у Овнов для любых начинаний. Все будет идти как по маслу и доставит вам радость. Знакомство с новым человеком обещает большие перспективы. Несмотря на то что вы сначала недооцените его, в дальнейшем вас могут связать крепкие отношения.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
 Львы добьются немалых успехов в своей работе. Однако это вовсе не означает, что можно вести себя необдуманно. Лучше продолжить усердно трудиться и в дружелюбной форме делиться опытом с другими сотрудниками и не отказываться в помощи.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
 Стрельцам самое время проявить решительность в делах. Сегодня вы сможете организовать все так, что проблемы разрешатся наилучшим образом. Не забудьте восстановиться после такого продуктивного рабочего дня. Вечером отдохните в кругу близких.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
 Водолеям стоит прислушаться к своему организму. Чрезмерная активность может привести к переутомлению. Лучше посвятить время чтению литературы или общению с любимым человеком. Такой отдых придаст вам сил и зарядит позитивной энергией для новых побед.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
 Тельцам стоит отнестись к своим проблемам спокойно, посмотрев на них с другой стороны. Возможно, многие окажутся незначительнее, чем вы думаете. Скорее всего, вы сможете легко решать профессиональные задачи, добиваться прорыва в бизнесе и воплощать идеи в жизнь.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
 Хороший период у Дев для раскрытия скрытых творческих способностей. Ваш жизненный потенциал увеличивается благодаря интуиции и личному обаянию. Но не стоит проводить ночь на шумных вечеринках, светских мероприятиях. Больше времени уделяйте близким.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
 На Близнецов могут обрушиться новые обязанности. Настройтесь на хорошее и расставьте приоритеты: сначала решите важные задачи, а потом уже беритесь за остальное. Помните, от количества и качества приложенных усилий будет напрямую зависеть результат.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
 Звезды рекомендуют Весам настроиться на позитивный лад и не торопиться добиваться всего натиском. Для большинства эта неделя обещает быть приятной, спокойной и размеренной. Проведите больше времени с семьей, уделите внимание детям и не забудьте о старшем поколении.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
 Ракам стоит распределять свои силы с умом. Разумно чередуйте работу и отдых. Дела, не требующие срочного выполнения, лучше отложить на потом. Следите за проявлением своих чувств, избегая чрезмерной навязчивости, а также расточительности. Берегите свои отношения.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
 На этой неделе коммуникативные способности Скорпионов находятся на самом высоком уровне. Вам с легкостью удастся убедить любого человека в своей правоте. Помните об ответственности и постарайтесь не разочаровать тех, кто на вас надеется.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
 Для Козерогов будет полезно уединиться и заняться собственными делами и решением насущных проблем. Если побыть наедине с самим собой не получается, то постарайтесь не реагировать на критику в свой адрес и сами не допускайте резких высказываний.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
 У Рыб благоприятный период для отдыха и творческих занятий. Будет полезно посетить театр или выставку, встретиться с друзьями или устроить романтическое свидание. Занимайтесь тем, к чему лежит душа, это поможет вашему восстановлению равновесия и силы.

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

1. Электрический ... и электрический скат.  
 2. Сценарий знаменитого фильма о боксере «...» Сталлоне написал сам, запершись в комнате без окон.  
 3. При необходимости ... может довольно долго провисеть на эвкалипте, держась всего одной лапой.  
 4. Государство на Ближнем Востоке.  
 5. Крупнейшее по площади государство Африки.  
 6. Каждый ... команды, получившей Кубок Стэнли.  
 7. Древний плуг русичей.  
 8. Пожалуй, самая известная повесть Николая Лескова.  
 9. Взлетно-посадочное устройство аэробуса.  
 10. Еще около 1900 лет назад один из правителей Древней Персии приказал построить кухню на том месте, где из земли выходила ... природного газа.

Ответы: 1. Утробь, 2. Рокки, 3. Коала, 4. Ливан, 5. Алжир, 6. Ивнев, 7. Орано, 8. Ливан, 9. Шасси, 10. Струя.

**СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ**

<b>15 июля</b>	Восход: 4 ч. 01 м. Заход: 22 ч. 08 м. Долгота дня: 18 ч. 07 мин.
<b>16 июля</b>	Восход: 4 ч. 03 м. Заход: 22 ч. 06 м. Долгота дня: 18 ч. 03 мин.
<b>17 июля</b>	Восход: 4 ч. 05 м. Заход: 22 ч. 04 м. Долгота дня: 17 ч. 59 мин.
<b>18 июля</b>	Восход: 4 ч. 07 м. Заход: 22 ч. 02 м. Долгота дня: 17 ч. 55 мин.
<b>19 июля</b>	Восход: 4 ч. 09 м. Заход: 22 ч. 00 м. Долгота дня: 17 ч. 51 мин.
<b>20 июля</b>	Восход: 4 ч. 11 м. Заход: 21 ч. 58 м. Долгота дня: 17 ч. 47 мин.
<b>21 июля</b>	Восход: 4 ч. 13 м. Заход: 21 ч. 56 м. Долгота дня: 17 ч. 43 мин.

Растущая Луна в знаке Скорпиона  
 Растущая Луна в знаке Скорпиона  
 Растущая Луна в знаке Стрельца  
 Растущая Луна в знаке Стрельца  
 Растущая Луна в знаке Козерога  
 Растущая Луна в знаке Козерога  
 Полнолуние, Луна в знаке Водолея

**НАШ КАЛЕНДАРЬ С 15 ПО 21 ИЮЛЯ**

**ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ**

**15 ИЮЛЯ**  
 В 1240 году русские войска разбили шведов в Невской битве.  
 В 1783 году ушел в рейс первый в истории паролет.  
**16 ИЮЛЯ**  
 В 1748 году Михаил Ломоносов сформулировал «всеобщий естественный закон» – закон сохранения материи.  
 В 1860 году Альфред Нобель впервые продемонстрировал динамит.  
 В 1990 году открыт последний спутник Сатурна – Пан.  
**17 ИЮЛЯ**  
 В 1775 году открылся первый в мире военный госпиталь.  
 В 1911 году стартовал первый в России автопробег военных грузовиков между Петербургом и Москвой.

**18 ИЮЛЯ**  
 В 1985 году создан первый «Тетрис».  
 В 1898 году Пьер и Мария Кюри представили доклад о существовании других радиоактивных элементов, кроме урана.  
**19 ИЮЛЯ**  
 В 1485 году на Москверке заложена старейшая из башен Московского Кремля – Тайницкая.  
 В 1790 году произошло Керченское сражение между русской и турецкой эскадрами.  
**20 ИЮЛЯ**  
 В 1924 году основана Международная шахматная федерация.  
**21 ИЮЛЯ**  
 В 1804 году в России принят первый цензурный устав.

**ИМЕНИННИКИ**  
**НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ**  
**15 ИЮЛЯ.** Иувеналий, Фотий.  
**16 ИЮЛЯ.** Александр, Анатолий, Василий, Иоанн, Константин.  
**17 ИЮЛЯ.** Александра, Алексей, Анастасия, Андрей, Димитрий, Мария, Ольга, Татяна.  
**18 ИЮЛЯ.** Анна, Варвара, Геннадий, Елисавета, Сергей.  
**19 ИЮЛЯ.** Антоний, Валентин, Иннокентий.  
**20 ИЮЛЯ.** Евдокия, Павел.  
**21 ИЮЛЯ.** Николай, Феодор.

**ПРАЗДНИКИ**  
**НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ**  
**15 ИЮЛЯ** ■ День гинеколога  
**16 ИЮЛЯ** ■ Международный день змеи  
**17 ИЮЛЯ** ■ День этнографа в России  
 ■ День основания морской авиации ВМФ России  
**18 ИЮЛЯ** ■ День органов государственного пожарного надзора в России  
 ■ День идеальной семьи  
**19 ИЮЛЯ** ■ День Москвы-реки  
 ■ День пирожков с малиновым вареньем в России  
**20 ИЮЛЯ** ■ Международный день шахмат  
 ■ Международный день Луны  
**21 ИЮЛЯ** ■ День металлурга

**НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ**

**Пришёл Ларион – дурную траву из поля вон**

**15 июля** отмечают день Вьюна Зелёного. В этот день следили за приметой: утром по воде туман стелется – к хорошей погоде.  
 В день Лукьяна Ветряка, **16 июля**, прогнозируя погоду, наблюдали за ветром: северо-западный ветер сулил сырость, северо-восточный – прибило затяжные дожди.  
**17 июля** по народному календарю считалось днем Митрофана Навозника. Облачная погода в этот день свидетельствовала о приближении тепла.  
 В Дорофеев день, **18 июля**, следили за луной: если молодой месяц ярко светит – осень будет сухая и теплая.  
**19 июля**, в Ларионов день, по месяцу определяли погоду

на ближайшие дни: зеленноватый месяц сулит скорые дожди, белый и блестящий – холодную погоду без осадков. Про этот день говорили: «Пришел Ларион – дурную траву из поля вон». Если хочешь урожай – убери сорняки. Про **20 июля**, день Федота Стража, в народе говорили: «Святой Федот тепло дает». Гром в этот день означал долгое ненастье. Наши пращуры считали, что погода **21 июля**, в день Фёдора Колодезника, предвещала такую же погоду на Ильин день (2 августа).

– Вы выходите на следующей остановке?  
 – Нет.  
 – Тогда давайте меняться.  
 – Давайте! А что у вас есть?

**ТЕЛЕК ПИТЕР**

Газета «ТЕЛЕК ПИТЕР». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № 05 77 - 77733 от 29.01.20 г. Издаётся с апреля 2018 года.

**КАРДОС**  
 ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Учредитель, редакция и издатель: ООО «Издательская группа «КАРДОС»  
 Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.  
 Адрес редакции: 127018, Россия г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4. e-mail: telek@kardos.ru  
 Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д.13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С. Тел. 8-495-580-95-77  
 Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.  
 Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.  
 Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.  
 Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru  
 Отдел подписки: Тел. (495) 937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.  
 Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами ЖУЙКО О.В.  
 Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273  
 ВЕДУЩИЙ ДИЗАЙНЕР: НЕМЫКИН Н.Н.  
 Телефон департамента рекламы: +7 (495)-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

Газета печатается в городах: Москва, Санкт-Петербург, Воронеж

№ 28 (328).  
 Дата подписания в печать: 23.00 час. 08.07.2024 г. Дата производства: 09.07.2024 г. Дата выхода в свет: 09.07.2024 г. Тираж 69 380 экз. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 190020, Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО Екатеринбургский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть. Заказ ДБ-3/28. Выходит во всех областях СЗФО. Тираж этого номера 855 470 экз. Рекомендованная цена в розницу 20 рублей. Исполнены фото «Shutterstock/FOTODOM» Ежедневная семейная газета для читателей 12+ Объем 4 п. л. Сайт газеты telek.kardos.media Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Копирование без указания источника запрещено

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.

**П**осле целой недели изнуряющей жары случился такой сильный ливень, что дороги в городе превратились в реки. Через пару дней вода все-таки ушла, оставив после себя щедрые намывы грязи, с которыми безуспешно пытались бороться дворники.

В этот день с самого утра зарядил мелкий невнятный дождь.

– Ну вот, – сказал Петрович, выглянув в окно. – Только чуть подсохло, и опять дождь, снова грязь развезет.

– Зато на даче поливать не надо, – парировал напарник.

– Да я б лучше полил лишний раз, чем по грязи этой ходить, – не согласился Петрович. – Не люблю я грязи.

**И**х содержательную беседу прервал срочный вызов в банк на соседней улице. Банк занимал весь пер-

# После дождичка в четверг



вый этаж жилого дома до-революционной постройки и выглядел весьма солидно. И хоть идти было недалеко, Петровичу все же пришлось задержаться при входе, чтобы почистить обувь на предусмотренной у дверей жесткой щетке.

В холле их встретил молодой подтянутый мужчина, нервно поправляющий то элегантный галстук в синюю клетку, то манжеты рубашки, застегнутые на стальные запонки.

– Видите ли, у нас есть хранилище, но я решил,

что в моем сейфе будет удобнее. К тому же, клиент спешил, а для размещения в хранилище необходима особая процедура, – затараторил он, даже не поздоровавшись толком.

**М**инуточку, – прервал его Петрович. – Давайте-ка с самого начала. Что у вас случилось?

– Да, простите, я так волнуюсь, – молодой человек опять поправил галстук. – Вчера к нам пришел давний клиент. У него есть счет в нашем банке, солидный счет, но нет индивидуаль-

ной ячейки. Он привез с европейского аукциона редкую антикварную вещь и хотел поместить ее у нас на хранение. Буквально на несколько дней. Клиент очень спешил на деловую встречу и согласился оставить вещь в сейфе, который стоит в кабинете управляющего.

– А вы, простите, кто? – уточнил Петрович.

**Я** заместитель управляющего. Сам он сейчас в отпуске, а ключи от кабинета и от сейфа оставил мне. У нас хорошая охрана, сейф самой последней конструкции – нам всем казалось, что это надежно и безопасно. А сегодня утром в банк пришли двое мужчин. Охраннику они показали удостоверение сотрудников спецслужбы и сразу прошли в кабинет управляющего. Я как раз разбирал там бумаги. Они сначала поинтересовались, заходил ли в банк вчера тот самый клиент. Я сказал, что заходил. Тут один из них схватил меня, сдвинул мне горло своей огромной ручищей и сказал, что свернет мне шею, если я медленно не открою сейф и не выдам им вещь, которую клиент в нем оставил.

Я даже крикнуть не успел – другой рукой он зажал мне рот. Я попытался сопротивляться, но... Знаете, это так страшно!

**В**ы отдали им эту вещь? – спросил Петрович.

– Конечно, отдал... – молодой человек снова нервно поправил галстук. – А что мне было делать? Они бы меня...

– Что было дальше?

– Дальше они быстро ушли. Я не успел отдышаться! Я был так испуган, я еле дышал и не мог добраться до тревожной кнопки!

– Где расположена кнопка?

– Под крышкой стола, в кабинете управляющего.

– Где этот кабинет? – Петрович осматрелся.

– Да вот он, – молодой человек показал на дверь

за спиной. – Пойдемте, я вам покажу.

**К**абинет выглядел так же солидно, как и холл: тяжелая дубовая мебель, нежно-кремовый палас на полу, картины на стенах. Идеальный порядок портила только одна из картин, стоявшая на полу лицевой стороной к стене. В стену был вмонтирован небольшой сейф, дверца его была распахнута.

– Вот здесь кнопка, – сказал молодой человек, подойдя к большому столу. – Знаете, а я запомнил их лица, могу помочь составить фоторобот.

– Это не понадобится, – отмахнулся Петрович. – Лучше расскажите, куда вы дели антикварную вещь, которую сами же и украл!

Виктория АНДРЕЕВА



Почему Петрович не поверил управляющему?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 27: Петрович задержал экспедитора: во-первых, он не мог знать, что сейф открыт ключами, во-вторых, заранее придумал себе алиби, хотя о времени кражи тоже знать не мог.

Рис. Ирина Светлова

## КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (962) 724-29-44

ПО ПОЧТЕ reklama@kardos.ru

ЦЕНА Стоимость строчного объявления от **400** рублей за 1 выход

## КАК ОПЛАТИТЬ

1. Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте *kardos.media*, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);

2. В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 3010181040000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О.

Комиссия оплачивается отдельно (при наличии).

Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки  
уточняйте  
у менеджера

## ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

### ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

КУПЛЮ ДОРОГО. Сервизы. Вазы. Статуэтки. Серебро. Хрусталь. Часы. Подстаканники. Значки. Монеты. Банкноты. Старые открытки. Фотографии. Елочные игрушки. Модели машин. Кукол. Бижутерию. Фотоаппараты. Самовары. Бронзу. Мебель. Картины. Книги. Пластинки. И МНОГОЕ ДРУГОЕ. Тел.: 8 (911) 929-92-55, Александр.

■ 953-39-70 Куплю фарфор, статуэтки, кукол, самовары, подстаканники, пластинки, патефоны, часы, значки, бинокли, бижутерию, брошки, янтарь, текстиль, парфюм, книги и др. Оплата сразу! Тел.: 953-39-70

■ 8 (905) 286-44-68 СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8 (905) 286-44-68

■ 8 (950) 433-46-20 Куплю посуду, сервизы, графины, кувшины, хрусталь, фужеры, цветное стекло вазы, бокалы. Мельхиоровые ложки, вилки подстаканники, серебро, бижутерию бусы, броши, статуэтки фарфор, чугун, бронзу, часы, значки, монеты, елочные игрушки, бинокли, фотоаппараты, картины и многое другое. Тел.: 8 (950) 433-46-20

■ 8 (916) 774-00-05 КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Старое студийное концертное оборудование. Дмитрий. Тел.: 8 (916) 774-00-05

### ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

Городская служба вывоза и утилизации №1

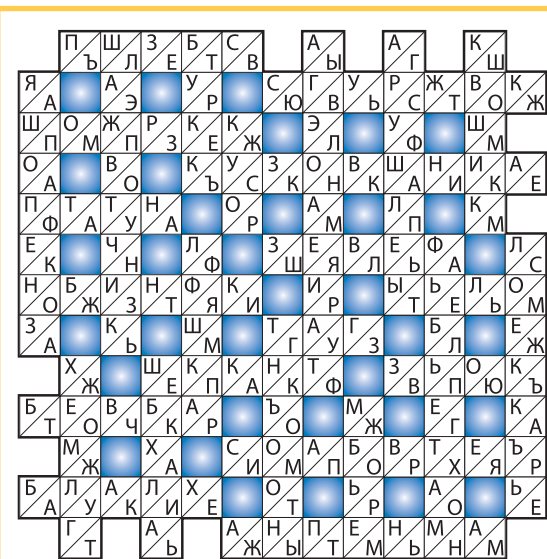
Избавим от мебели и ненужных вещей за 10–15 мин в день обращения!

- Диваны • Кровати
- Шкафы • Пианино
- Мебель с насекомыми
- Освободим балкон отхлама
- Уничтожение клопов

ВЫВОЗИМ ВСЁ!

Подача машины в удобное время

Тел.: 903-50-73



## КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

В каждой клетке, где вписана пара букв, нужно вычеркнуть одну букву. Если вы сделаете это правильно, то оставшиеся буквы слогаются в слова, как в обычном кроссворде.

По горизонтали: Плебс. Сгусток. По-прек. Кукование. Фата. Шельф. Оби-няк. Тело. Газ. Шкант. Вьюк. Точка. Им-портер. Букле. Антенна.

По вертикали: Лапотник. Бук. Агло-мерат. Асфальт. Комик. Апофеоз. Кур. Лямка. Фельетон. Ложкарь. Гномон. Хомут. Шкала. Море.

Прием рекламы в рубрику «ВСЁ ОБО ВСЁМ» производится по адресам:

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК» 8 (962) 724-29-44

РА «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ» 8 (812) 424-32-11

РА «ПАЛЛАДА» 8 (921) 899-98-75

РА «ФРИИ МЕДИА» 8 (812) 996-72-97 м. «Пл. Ленина» только безналичный расчет

**LEOMAX**

Оформи заказ по телефону:  
**8 (800) 500-29-54** и получи **ПОДАРОК\***!

Скидки  
на ТВ-ХИТЫ  
до **-60%**

**Садовый фотофасад «Яркая жизнь»**

лот 104236 ~~2999 р.~~ **1999 р.**

- Декорирование забора, беседки и др. Легкий монтаж.
- Защищает от непогоды, ограждает пространство.

Материал: ПВХ, металл. Люверсы для крепления.

**Размер: 310×158 см**

ПРИ ПОКУПКЕ от 2 шт. ЦЕНА 1 шт. **1499 р.**

«Розовый сад»

«Палисадник»

Розовый

**Складные очки «Фокус Плюс»**

лот 43063-04 ~~1499 р.~~ **599 р.**

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

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

Футляр для очков

**Жидкая резина «Фикс Про 3 в 1»**

лот 102640 ~~1299 р.~~ **999 р.** 2 шт.

- 3 в 1: герметик, жидкая резина и клей.
- Предотвращает образование ржавчины и коррозии.

Цвет: черный, белый, прозрачный. В комплекте: 2 баллона (450 мл) одного цвета.

«Просто Блеск»

лот 103628-06 ~~1499 р.~~ **999 р.** 2 шт. по 500 г

- Справляется с разными загрязнениями.
- Чистит до блеска без разводов почти все.

Состав: кварцевый песок, порошок диоксида кремния, деионизированная вода, ароматизатор, кокосовое масло. В комплекте: 2 банки по 500 г.

**Стул «Титан» для купания в ванной и душе**

лот 28594-06 ~~3999 р.~~ **2999 р.**

- 6 положений высоты.
- Отверстие для фиксации душевой лейки.
- Нескользящие и нецарапающие ножки.

Вес: 2,3 кг. Материал: пластик, алюминий. Ножки регулируются по высоте от 39 до 52 см. Размер (Ш×Г×В): 51×31×50 см. Максимальная нагрузка: 120 кг.

**В ПОДАРОК:** Самоклеящаяся противоскользящая накладка!

**Складная стиральная машинка «Мини Автомат» + карандаш-пятновыводитель в ПОДАРОК!**

лот 102943 ~~4999 р.~~ **2999 р.**

- Работает от электросети или от PowerBank.
- Удобно брать в поездку, на дачу.
- Можно использовать как посудомоечную машину.

Размеры: 9×5,4 см (стиральная машинка), 25×20 см (ведро). Вес: 600 г. Напряжение: 220 В. Потребляемая мощность: 10 Вт. Длина провода: 143 см. Материал: пластик, силикон. В комплекте: стиральная машинка с USB-проводом и блоком питания для сети, 2 фиксатора для провода, складное силиконовое ведро (5 л).

**В ПОДАРОК:** Карандаш-пятновыводитель универсальный!

Мытье посуды, Стирка, Дома и на природе

**Ультразвуковой отпугиватель насекомых и грызунов «Защитник»**

лот 10034 ~~1499 р.~~ **999 р.**

- Электромагнитные импульсы отпугивают крыс, тараканов, пауков, мух и комаров.
- Зона влияния: до 200 кв. м.
- Материал: пластик.
- Размер: 11×7,5×6,5 см.
- Работает от сети 230 В.

**Вертикальный пылесос 2 в 1 «Кристалл»**

лот 16593 ~~5999 р.~~ **3999 р.**

- 2 в 1: вертикальная и ручная модель.
- Тройная система фильтрации.
- Насадка для пола и ковровых покрытий, щелевая насадка, насадка-щетка для мебели.
- Вертикальная парковка.

Материал корпуса: пластик. Напряжение: 220-240 В. Потребляемая мощность: 700 Вт. Вес: 1,58 кг. Мощность всасывания: 130 Вт. Размер: 40×10×10 см (пылесос), 107 см (высота в собранном виде). Длина шнура питания: 4 м. Объем контейнера для пыли: 1,2 л.

**Компактная мини-духовка, 7 л**

лот 202693 ~~5999 р.~~ **3999 р.**

- Проста и удобна: приготовит блюда из мяса, рыбы, овощей; испечет пироги.
- Регулировка температуры от 100 до 250°C.
- Таймер на 60 минут.

Мощность: 600 Вт. Объем: 7 л. Размер: 20×32×24 см. Вес: 1,98 кг. В комплекте: мини-духовка, решетка, противень. Цвет: «зеленое яблоко».

**Изоллирующая лента «Супер Фикс» + ПОДАРОК!**

лот 16466-02 ~~1999 р.~~ **999 р.**

- Заклеит, уплотнит, отремонтирует.
- Можно использовать под водой.
- Контактирует с поверхностями из ПВХ, акрила, металлов, дерева, керамики, стекла и др.
- Материал: клей, ПВХ. Размер: 20×150 см, лента в ПОДАРОК: 10×100 см.

**Чудо-эмульсия «Антикор» 5 в 1, 3 шт.**

лот 19128-02 ~~1499 р.~~ **999 р.** 3 шт.

- Готовит поверхность к покраске.
- Устраняет коррозию и не дает появиться новой.

Состав: вода, ортофосфорная кислота, функциональные добавки. Объем: 500 мл. В комплекте: 3 шт. При работе используйте средства защиты кожи, органов дыхания и зрения!

**Костюм спортивный «Амазонка»**

лот 301542 ~~4999 р.~~ **2999 р.**

Материал: 100% ПЭ. Размер: 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 70. Цвет: синий, терракотовый, черный.

до 70-го размера

Терракотовый

Леопардовый узор может отличаться от представленного.

**Механическая шинковка «Капустница»**

лот 203519 ~~2999 р.~~ **1999 р.** 3 лезвия в ПОДАРОК!

- Шинковка за минуту.
- Для капусты любого размера.
- Ширина нарезки регулируется.
- Безопасна в использовании.

Размер: 21×21×24 см. Материал: АВС-пластик, нерж. сталь (лезвия, стойки). В комплекте: шинковка, шестигранный ключ, лезвия (3 шт.), инструкция по сборке.

**Гольфы компрессионные хлопковые**

лот 309867 ~~999 р.~~ **699 р.**

- Хлопковые гольфы с мягким компрессионным эффектом снимают усталость, улучшают кровообращение и помогают предотвратить отеки.
- Усиленные мысок и пятка.

Материал: 80% хлопок, 15% ПЭ, 5% эластан. Размер: 36-37, 38-39, 40-41, 42-43, 44-45. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Бежевый, Черный

**Кроссовки «Спорт шик»**

лот 703979 ~~1999 р.~~ **1499 р.** до 42-го размера

- Легко надевать и снимать.
- Амортизирующая подошва.
- Короткий задник.
- Универсальные.
- Комфорт и вентиляция для ваших ног.

Материал: иск. кожа, ТПР. Размер: с 36 по 42.

Красный, Серо-гол.Бежевый, Черный, Белый

**Босоножки «Авеню»**

лот 702126 ~~1999 р.~~ **1499 р.** до 41-го размера

- Подходят для проблемных ног.
- «Дышащий» материал.
- Амортизирующая подошва.

Материал: 100% ПЭ (верх), полиуретан (подошва). Размер: с 37 по 41.

Синий, Серый, Черный

**Бритва 3 в 1 «Леомак Рейзер»**

лот 402968-01 ~~1999 р.~~ **999 р.**

- 3 в 1: бритва для лица (1), триммер для висков и бороды (2), триммер для носа и ушей (3).
- Работает от аккумулятора.
- Емкость аккумулятора: 800 мАч. Мощность: 5 Вт. Материал: пластик, металл, резина, нержавеющая сталь. В комплекте: бритва, 3 насадки, кабель USB, щетка для чистки бритвы.

**Ножницы для педикюра**

лот 402091 ~~899 р.~~ **599 р.**

- Ножницы для педикюра из нерж. стали с длинной ручкой и угловым лезвием для стрижки жестких ногтей.
- Подходят для тех, кому сложно нагнуться.

Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 20×5,9 см, длина лезвия: 3,5 см.

**Умный браслет «Здоровье»**

лот 402115-02 ~~2999 р.~~ **1299 р.**

- Измерение давления и пульса, содержания кислорода в крови, расстояния, шагомер, счетчик калорий, мониторинг сна.
- Удобный циферблат, простое меню. Длина окружности: 24,5 см. Водонепроницаем. Материал: гипоаллергенные пластик и силикон. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

**Усилитель звука «Чуткий слух»**

лот 402930 ~~1499 р.~~ **999 р.**

- Может усиливать звуки до 40 дБ.
- 6 уровней громкости.
- Материал: металл, пластик, силикон. Размер: 5×4,5×1,7 см. Вес: 10 г. В комплекте: усилитель звука, 2 батарейки AG3 (1,5 В), вкладыши в трех размерах, контейнер для хранения. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

**Корректор осанки «Здоровая спина»**

лот 400573 ~~1999 р.~~ **999 р.**

- Эффективный способ сформировать правильную осанку.
- Магниты улучшают кровообращение и питание тканей.

Размеры по обхвату талии, см: 60-90 (1), 80-110 (2), 100-130 (3). Материал: неопрен. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Встроенные магниты

Черный, Бежевый

**Наколенник «Двигайся легко», 2 шт.**

лот 45295 ~~1999 р.~~ **999 р.** 2 шт.

- Уменьшает нагрузку на сустав.
- Фиксирует сустав при сгибании и разгибании.
- Материал: 68% нейлон, 32% спандекс. Размер универсальный. Высота: 28 см. Максимальный обхват ноги до 50 см. В комплекте: 2 шт. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

**Велотренажер «Кардио»**

лот 401808 ~~3999 р.~~ **1999 р.**

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

Вес: 2,4 кг. Размер: 40×53,5×25,5 см. Материал: металл, пластик.

Для рук, Для ног

**\*ВАШ ПОДАРОК:**

при заказе от **3499 р.** на выбор:

- Изолирующая лента «Супер Фикс»
- Мини-фен складной

1. Изолирующая лента «Супер Фикс»

- Цвет: прозрачный. Размер: 10×100 см. Материал: пластик. Вес: 135 г.

2. Мини-фен складной

- Компактный.
- Три температурных режима работы.
- Два режима скорости. Мощность: 1000 Вт.