

№38  
(659)

ТВ-программа с 23 по 29 сентября 2024 года

# ТЕЛЕК

PRESSA.RU

**52**  
КАНАЛА  
ТВ

**НА СТОЛЕ  
ВКУСНО –  
ГОТОВИМ  
ИЗ КАПУСТЫ**

стр. 12

**ПОЧЕМУ  
ЛЮБИМЫЙ  
РАЗДРАЖЁН**

стр. 4

**ДМИТРИЙ  
ГУБЕРНИЕВ**

**ПРАВДА ВСЕГДА  
ПОБЕЖДАЕТ КРИВДУ**

стр. 6

**«СКЭНАР» –**

**ваш домашний  
ПОМОЩНИК**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ  
СО СПЕЦИАЛИСТОМ. Реклама

стр. 5

**КАК ЗАПАСТИСЬ  
ЗДОРОВЬЕМ  
ДО ЗИМЫ**

стр. 10

**9 ВАЖНЫХ  
ДЕЛ НА ДАЧЕ**

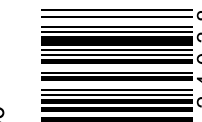
стр. 14

12+

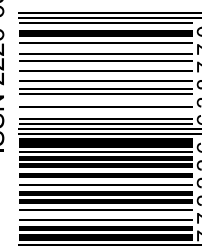
**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото предоставлено пресс-службой ТНТ

ISSN 2226-6380



2 4 0 3 8



9 1772226 1638770

Ольга Хохлова с детства знала, что будет артисткой. И она ею стала!

Ольга ХОХЛОВА:

# Не предавайте свои мечты!»

Уникальная, неповторимая, яркая, где-то эксцентричная и всегда невероятно искренняя. Не удивительно, что ее фильмография насчитывает более 240 (!) картин.

Сейчас она снимается в новом фильме режиссера Юлии Горбачевской «Гормон счастья». Наш корреспондент расспросил Ольгу о новой роли, любимых картинах, работе на театральной сцене, гастролях и собственно о счастье, о котором мечтает каждый.

**ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:**  
— Не отступайте от своих планов, не предавайте свои мечты и не бойтесь быть успешными!

## Помогает сибирская закалка

— Ольга, кого играете в новой картине?

— Не поверите — полицейского. Моя героиня — очень нетипичный работник правопорядка. Мало того, что энергичная, заводная, но еще и очень экзотичная — носит яркие наряды и украшения. С удовольствием примериваю на себя этот образ.

— Фильм состоит из восьми новелл. Вы играете во всех?

— Да, каждая новелла — это отдельная история, раскрывающая какое-то преступление. Они, как и все в этой картине, — особенные. Их совершают чудачки, безобидные люди, которые по разным причинам отчаялись в жизни и решаются на преступление, которые в результате не совершают. Как это выглядит и что из этого получается, узнаете, когда посмотрите фильм.

— Во время съемок выяснилось, что вашей героине требуется хорошая физическая подготовка...



— Сама поверить не могу, чем занимаюсь на площадке. Я все время на ногах, бегаю, прыгаю, падаю, бью битой мебель, то есть у меня такой перманентный фитнес. Для этой роли точно нужно хорошее здоровье (смеется). Мне помогают моя сибирская закалка и выносливость,

я сибирячка, а сибиряки — люди крепкие. Добавляет моей героине хлопот новоиспеченный напарник Жорик, которого она «натаскивает» в профессии. Он еще только начинает ее осваивать и думает, что все вокруг преступники. Приходится убеждать его, что это не так.



Сцена из спектакля «За двумя зайцами».



В образе Фаины Раневской.

— В каких ещё проектах сегодня заняты? Режиссёры вас любят...

— Начались съемки новых «Папиных дочек». Думаю, приятная новость для фанатов этого сериала. И самая большая интрига — это съемки новой «Прекрасной няни». Больше ничего пока сказать не могу.

## «Муж — мой тыл и опора»

— Довольны, как складывается биография? Не устали от профессии?

— Нет, она мне дарит столько открытий, столько нового, интересного! Моя жизнь такая быстрая и насыщенная, что успеваю делать очень многое. Мне кажется, живи я в другом ритме, таких открытий у меня бы не было. Если Господь таким образом устроил мою жизнь, значит, так было нужно. Вот выкроила себе недельку на отдых, а тут Юля Горбачевская со своим предложением сняться. Посоветовалась с мужем, который является моим директором, а он говорит: «Смотри сама, но выходных у тебя не будет, и в ближайшее время не предвидится». В результате я сказала «да». Знаю, что муж поможет в любой момент, обеспечит мои тылы и сделает все максимально для того, чтобы я могла заниматься только работой. Муж — мой тыл и опора. Мы 36 лет вместе, и в этом есть какой-то сокровенный смысл.

## Особенный зритель

— Второе лето подряд вы отправляетесь в Забайкалье с бригадой артистов,

так называемым «Северным десантом», чтобы порадовать своим искусством жителей отдалённых уголков страны. И вы решились принять участие в этом проекте второй раз. Почему?

— Потому что это ни на что не похоже! Потому что там живут удивительные люди — чистые, великие в своей простоте, мудрые. Как магнитики, они притягивают к себе. А как они принимали наши выступления! Не потому, что не избалованы приездом артистов, а потому, что они такие сами по себе. Мы с ними не расставались, хотя были невероятно уставшие от длинных переездов и смены часовых поясов. Мы много общались. Хочу выразить огромную благодарность организатору и создателю этого проекта Татьяне Жиндаевой.

— Стало быть, лето у вас получилось рабочим...

— Две недели мне все-таки удалось побыть с семьей, дочками, зятями. Мы много общались.

— Дочки не пошли по вашему пути, не стали актрисами. Но они сняли фильм...

— Это документальный фильм на 44 минуты под названием «Вся правда о счастье и благополучии». На разных кинофестивалях он собрал много призов. В фильме идет разговор о том, что делать, чтобы быть счастливым.

— О, подскажите рецепт...

— Смотрите фильм, там ответы на все вопросы.

Наталья АНОХИНА



«Гормон счастья».

## ДЕТАЛИ

— У вас обширная фильмография. Есть работы, которые выделяете особенно?

— Все роли как дети. Трепещу над каждой. Люблю их. Но в кино ты снялся, и ничего изменить уже нельзя. А вот в театре ты с ролями все время рядышком, они где-то во внутреннем потайном кармане живут с тобой. Совершенствуются, капризничают, требуют чего-то или, наоборот, смиренно ждут дня спектакля. Конечно, роль Фаины Раневской — важнейшее событие моей жизни. Встреча с режиссером

## Все роли как дети

спектакля Львом Шимеловым — это не просто работа, это новые смыслы, взгляды, жизненные приоритеты, это разделение моей жизни на «до» и «после» того дня, когда я в первый раз вышла на сцену в спектакле «Раневская. Одинокая насмешница». Играть эту великую актрису не просто подарок, а еще большая ответственность и, конечно, любовь, сопереживание... Она го-

ворила: «Жить тяжело и одиноко. Единственная радость — заставить человека улыбнуться». Вот так с любовью пытаемся каждый спектакль «заставить человека улыбнуться».

— Вас называют характерной актрисой. Согласны с таким определением?

— Это высокая честь — носить звание характерной актрисы. Такой артист для меня — Фёдор

Добронравов. Он может играть как высокую комедию, так и высокую трагедию. Это высший пилотаж в актерской профессии.

— Вы упомянули Фёдора Добронравова. А из женщин-актрис есть у вас «маяки»?

— Их много — актрис старшего поколения — Алиса Фрейндлих, Людмила Гурченко, Елена Соловей... Все уникальные, неповторимые.

## Актёры рассказали про «Пророка»

На Московской международной книжной ярмарке состоялась встреча зрителей с режиссёром и актёрами фильма «Пророк. История Александра Пушкина» (фильм находится в производстве и выйдет в прокат в феврале следующего года). Это история жизни Александра Сергеевича Пушкина от лицейских дней до роковой дуэли, масштабный фильм о великом поэте, которого знают все – и не знает никто. Главная роль – Александра Пушкина – досталась Юре Борисову.



Во встрече приняли участие режиссер фильма Феликс Умаров, исполнительница роли Натали Гончаровой Алёна Долголенко, исполнитель роли Ивана Пущина, лицейского друга Пушкина, Илья Виногорский и другие члены съемочной группы. Актёры рассказали, как проходили съемки и как они готовились к своим ролям.

– Мы понимали, что наши герои – реально существовавшие люди, но сознательно давали себе какую-то вольность в их изображении, – говорит Илья Виногорский. – Однако старались при этом сохранить золотую середину. Я, конечно, изучал имеющуюся информацию про Ивана Пущина – как он жил, какие у него были интересы и взгляды. Все это мы не могли вместить в фильм, но я на эти знания опирался, чтобы понимать настроение героя и его окружения. Было очень интересно и круто – погрузиться в этот характер и эту интереснейшую, богатую событиями эпоху...

Фото пресс-службы фильма

## «Князь Андрей» продолжает масштабные съёмки

Работа над многосерийной исторической драмой «Князь Андрей» для телеканала «Россия» – в самом разгаре. Часть съемок прошла в донской степи, а недавно завершился большой съемочный период во Владимирской области. Возле стен храма Покрова на Нерли, возведенного Андреем Боголюбским, художники сериала воссоздали древнерусскую пристань, а по водам Нерли, как и в XII столетии, вновь заскользили ладьи...



Напомним, что сериал рассказывает о Древней Руси в XII веке – в период жестокой междоусобной борьбы князей из рода Рюриковичей – и о молодом княжиче Андрее Боголюбском, сыне Юрия Долгорукого. Его роль в этой истории исполняет Александр Голубев.

– Мы очень мало знаем о князе Андрее: время его правления как будто скрыто в тумане, – говорит артист. – И этот туман нам предстоит развеять – показать, что было в этот период на Руси. Это интересно и очень ответственно, потому что то, какой мы сейчас воссоздадим эту эпоху, каким создадим Андрея Боголюбского, какую информацию заложим в образ этого человека и его поступков, таким все это останется впоследствии со зрителями...

Фото кинокомпании «Москино»

## Гошу Куценко отправили в загадочную общину

В Москве начались съёмки оригинальной комедии «Хутор». Режиссером сериала стал Илья Силаев, в главных ролях – Гоша Куценко и Сергей Романович.

Это авантурная история о бегущем от долгов Артёме (Сергей Романович) и руководителе загадочной общины Бате (Гоша Куценко). Один хочет «стереть» неудобное прошлое, а другой – исправить свои грехи и найти давно пропавшего сына. Их случайная встреча повернет не только их жизни, но и жизни всех обитателей Хутора.

– Пока что с Гошей Куценко у нас была только одна совместная сцена, – рассказывает исполнитель главной роли Сергей Романович. – Все самое интересное впереди, когда мы уже начнем снимать в павильонах, где художники выстроили декорацию Хутора. Но даже одной сцены хватило, чтобы понять: у нас будет хорошее общение. У Гоши отличное чувство юмора, а я тоже любитель пошутить и посмеяться, поэтому предполагаю, что у нас получится классный дуэт.

Фото онлайн-кинотеатра START



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

# НАУЧНЫМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ НАДО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ!

## Позвоночник и суставы скажут спасибо

Зачастую проблема лечения заболеваний спины и суставов состоит в том, что терапия необходима комплексная: лекарственные препараты, физиотерапия и лечебно-физкультурный комплекс. Но на передний план всегда выходит первое – вроде как быстрее и не так трудозатратно. Физиотерапии мешает отсутствие времени, а ЛФК – зачастую лень. Если нежелание заниматься можно побороть, где взять лишнее время на трехнедельное посещение поликлиники почти ежедневно?

**Аппарат АЛМАГ+ производства компании ЕЛАМЕД (АО «ЕПЗ») способен доказать, что использование физиотерапии для комплексного лечения не только в медицинском учреждении, но и в домашних условиях доступно и прогрессивно!**

**Комплексное лечение позвоночника и суставов с использованием магнитного поля АЛМАГ+:**

- дает возможность нормализовать местное кровообращение и обмен веществ;
- тем самым способствует сокращению сроков лечения за счет лучшего усвоения лекарственных препаратов;
- позволяет пройти полный физиотерапевтический курс в домашних условиях.



певтический курс в домашних условиях. **Три специальных режима для лечения большинства заболеваний спины и суставов**

1. Аппарат АЛМАГ+ оснащен **противовоспалительным и обезболивающим режимом**. Терапия импульсным магнитным полем дает возможность устранять болевой синдром, не превышая количества обезболивающих препаратов и сокращая временной период их применения.

Как только началось обострение хронической болезни опорно-двигательной системы, получен ушиб или растяжение,

можно начинать сеансы АЛМАГом+. Он работает даже через гипсовые повязки, поэтому можно не подбирать способы посещения процедур и не тратить драгоценное время.

2. Если в семье есть дети, получившие травму, АЛМАГ+ также пригодится, поскольку оснащен **педиатрическим режимом** с мягкими щадящими параметрами магнитного поля! Этот режим подходит даже для лечения малышей, начиная с 1 месяца жизни, если вдруг диагностированы проблемы с опорно-двигательным аппаратом ребенка.

**3. Суставные заболевания требуют постоянного контроля, профилактических мероприятий, поэтому магнитотерапия должна стать постоянным спутником пациента.**

**Основной режим работы АЛМАГ+** отлично подходит для профилактики и комплексного лечения хронических заболеваний суставов и позвоночника. Его параметры способствуют нормализации местного кровообращения, лучшему усвоению лекарственных препаратов, а в целом – достижению длительной ремиссии при артрите, артрозе, остеохондрозе.

Исследования подтвердили, что регулярные курсы магнитотерапии способны влиять на причину заболевания – разрушение хрящевой ткани суставов и позвоночника, останавливая его!

**При условии прохождения регулярных курсов (3-4 раза в год) магнитотерапии АЛМАГом+, можно добиться длительной стойкой ремиссии заболеваний опорно-двигательного аппарата.**

**АЛМАГ+. ЗДОРОВЬЕ В ДОМЕ**

**ПОКУПАЙТЕ АЛМАГ+ в аптеках, медтехниках и на маркетплейсах**

<sup>1</sup> Эффективность и безопасность применения магнитотерапии с помощью портативного аппарата при лечении остеоартрита коленных суставов. Результаты двойного слепого 55-недельного исследования. Каратеев Д.Е., Макевнина А.В., Лучихина Е.Л., Бодрова Р.А., Тангиева А.Р.

Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-он, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com. Бесплатный телефон завода: 8 (800) 200-01-13. ОГРН 1026200861620 • Лицензия № ФС-99-04-005747 от 08.06.2018 г. • РЕКЛАМА 16+

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**

## СЕКРЕТ УСПЕХА

## В IT за полгода? Это реально!

Среди всех востребованных специальностей на рынке труда сегодня одной из самых многообещающих является IT-специалист.

Их поддерживают льготами, им платят достойную зарплату, за ними охотятся кадровики. Но как быть, если в вашем дипломе ничего подобного не написано? Как вариант – освоить одну из следующих специальностей, пройдя специальные курсы. Сразу оговоримся, что для освоения новой специальности вы должны обладать высокой степенью самоорганизации и мотивации, иначе сделать это будет почти невозможно.



## ТЕСТИРОВЩИК

Это специалист, который ищет ошибки в коде, проверяет работу программы в нестандартных ситуациях, ее реакцию на нетипичные действия. По результатам тестировщики пишут отчеты программистам с рекомендациями по доработке. Тестирование может быть ручным и автоматическим. Ручные тестировщики смогут освоить профессию за полгода, а для автоматического тестирования однозначно потребуются больше времени.

## АНАЛИТИК ДАННЫХ

Аналитик обрабатывает большие объемы информации, собирает интересные его данные, приводит к единому виду и анализирует, а затем делает выводы. Эти данные помогают оптимизировать работу на производстве. В профессии важно уделять внимание деталям, быть усидчивым и уметь мыслить логически.

## PYTHON-РАЗРАБОТЧИК

Язык программирования Python помогает решить много задач: анализировать данные, проводить автоматическое тестирование и многое другое. Если вы пока не определились с узким направлением в IT, то Python – отличный вариант, с которого можно войти в IT для изучения с нуля.

Вы уверены, что перепады настроения, гормональные бури и капризы на ровном месте – удел женщин и их пресловутого предменструального синдрома?

Ученые выяснили, что похожее состояние знакомо и мужчинам. Они раздражаются по пустякам, могут сорваться из-за любой мелочи, впадают в уныние и жалуются на сонливость. Имя этому явлению – синдром мужской раздражительности. Как помочь мужчине преодолеть СМР?

## Во всем виноват тестостерон

Физическое и эмоциональное состояние мужчины в большинстве своем определяется уровнем тестостерона в крови. Когда тестостерона в избытке, мужчина активен, у него обильная растительность на теле, он весьма любвеобилен. Если тестостерон в норме, мужчина активен и галантен. А при кратковременном резком падении уровня тестостерона обычно уравновешенный мужчина раздражителен, порой агрессивен, жалуется на усталость, становится равнодушным к женским прелестьям или, наоборот, ни о чем другом не думает (чувствуя, что что-то не так). Это состояние и получило название синдрома мужской раздражительности (по аналогии с женским ПМС с похожими симптомами). Этот период может длиться пару дней, а может затянуться и на месяц.

# Синдром раздражённого мужчины

## Проблема современности

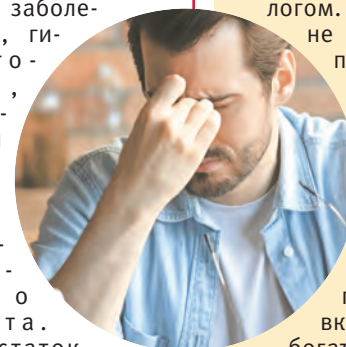
Современные мужчины в большей степени подвержены синдрому мужской раздражительности, чем их предки. Организм исправно вырабатывает тестостерон, но количество ежедневного стресса на работе и дома способно за день «сжечь» недельные тестостероновые запасы, а восполняются они в условиях напряженного рабочего ритма очень медленно. Согласно новейшим данным, постоянный дефицит тестостерона, а значит, и хронический СМР, встречается даже у 20-летних юношей, но больше всего ему подвержены мужчины старше 45 лет (в этот период большинство переживают кризис, боясь постареть, жалеют об упущенных возможностях и т.п.). Если у женщин ПМС связан с месячным циклом, то у мужчин СМР возникает при чрезмерных физических и психологических нагрузках.

## А это опасно?

Как любое затяжное напряженное состояние, СМР способен спровоцировать развитие психических заболеваний, гипертонии, болезней желудочно-кишечного тракта. Недостаток тестостерона в крови может привести к развитию эректильной дисфункции, которая только усугубит проблему.

## Как помочь любимому колючке?

Прежде всего нужно проконсультироваться с врачом-урологом, андрологом или эндокринологом. Если медики проблем не обнаружили, значит, причина СМР в кратковременном снижении тестостерона из-за обилия стрессовых ситуаций. Чтобы помочь любимому справиться с СМР, нужно дать ему выспаться, отложить реализацию грандиозных планов, включить в рацион пищу, богатую белком, предлагать овощи, фрукты и морепродукты, приобрести в аптеке «мужские» витамины, постараться не реагировать на обидные нападки и дать ему почувствовать, что он любим.



– Что это у тебя на руках?  
– Раздражение.  
– Что ж ты за человек такой? Даже кожу свою раздражаешь!

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

## А что скажут врачи?

- В международной классификации болезней заболевания с названием «синдром мужской раздражительности» не существует, но определение прижилось, так как достаточно точно отражает изменения в настроении и поведении, связанные со снижением выработки тестостерона у мужчин.
- Понятие «синдром мужской раздражительности» ввел врач из Шотландии Джеральд Линкольн в 2002 году. Он провел исследования и доказал, что гормональные колебания свойственны при определенных условиях и мужчинам.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

**1** Бамбук относится к тропическим и субтропическим растениям. В естественных условиях он произрастает в Азии, Европе, обеих Америках, Австралии и Африке, на островах Океании. Причём травянистые бамбуковые можно встретить исключительно в тропиках, а одревесневающие виды – в холодных районах (в Гималаях и Андах непроходимые чащи добираются на высоту до 4700 м над уровнем моря). Бамбуки одного вида генетически идентичны, поэтому стебли, полученные от одного маточного ростка, цветут (очень редко – раз в 20, 30, 60 или 120 лет в зависимости от вида) одновременно, где бы ни росли: на Ближнем Востоке или в Южной Америке. Как такой феномен называли ботаники?

- а) Сообщенное цветение. б) Одновременный всплеск. в) Переданный импульс.

## Самая высокая трава – бамбук

Известно, что на земле существует более 1300 видов бамбука. Кроме Антарктиды растение можно встретить на всех материках. И наша викторина – об этом злаке.



**2** Молодые побеги бамбука съедобны и используются в азиатской кухне. Кроме людей эти растения выбрали для себя как основной рацион (до 90 %) эти животные Китая. Поэтому и другое название этих животных – «бамбуковый медведь». Что это за животные?

- а) Лемуры. б) Кианги. в) Панды.

**3** Есть очень прочные стебли бамбука. Из них делают даже гвозди для мебели, используют как арматуру при изготовлении бетонных конструкций. В конце XIX века из бамбука делали звукозаписывающие иглы для фонографов. В позапрошлом веке даже в первых лампочках накаливания использовали бамбуковую нить (угольная нить, полученная из бамбукового волокна). Случилось это в 1880 году. Среди первопроходцев, использующих угольную нить в лампочке, был бельгиец Жобар. Но проработала такая лампа всего около 30 минут. Какой учёный усовершенствовал нить накаливания, используя бамбук так, чтобы она могла прослужить 20 суток?

- а) Майкл Фарадей. б) Томас Эдисон. в) Луи Ампер.

**1-а.** Сообщенное цветение. **2-в.** Панды. **3-б.** Эдисон провел более шести тысяч опытов и перебрал почти все сорта бамбука, растущие на земле. Ему удалось создать угольную нить из бамбукового волокна, которая могла прослужить 1200 часов.

ВАЖНО

**Вы в зрелом возрасте? Болезней целая коллекция? Всё болит, а печень и почки уже не принимают таблетки?**

**А Вы хотите избавиться от болей и болезней без лекарств?! Ну или хотя бы сильно уменьшить их приём? Думаете, это невозможно? А вот и нет!**

**Ещё в СССР космическая медицина искала возможность лечения без лекарств. Это было необходимо для космонавтов. Ведь в космос врача из поликлиники не вызовешь! И медики изобрели медицинский аппарат «от всех болезней»! Учёные просто нашли способ запускать самооздоровление организма! Вот такой изобрели «космический» аппарат, способный заменить поликлинику даже на орбите! Жаль, что тогда он был секретным. Но времена изменились. И настоящая космическая медицина приходит к Вам домой!**

**Чудеса случаются, но над этим приходится очень много работать**

Откроем Вам эту «тайну»! Это медицинский аппарат «Скэнар». Он применялся в космической медицине ещё во времена Советского Союза. С тех пор наука и электроника ушли далеко вперёд. И появилась возможность делать такие аппараты для дома! Представьте, космический медицинский аппарат «Скэнар» теперь доступен Вам!

У Вас появилась реальная возможность безмедикаментозного лечения! Лечение без побочных действий лекарств! А эти побочные действия совсем не «пугалка-страшилка», а суровый факт!

**Снимают боль и забирают здоровье**

По данным ВОЗ, сильные побочные действия проявляются у каждого пятого больного. Врачи считают, что побочные действия лекарств являются четвертой по значимости причиной смерти. А особенно опасны обезболивающие. Вот Вы знаете, что медики не рекомендуют пить более 10 таблеток анальгетиков в месяц? Это же всего 1 таблетка на 3 дня?! И это не просто так! Они могут вызывать зависимость, астму, аллергии или судороги. Анальгетики могут стать даже причиной летального исхода.

Но куда деваться?! Когда боль достала — глотаешь обезболивающие, не думая ни о чём. Только бы отпустило.

Ведь боль не даёт Вам жить и отбирает силы. Отмирают клетки мозга.

# ДЛЯ ВСЕХ, КОМУ НАДОЕЛИ БОЛЬ, БОЛЕЗНИ И ТАБЛЕТКИ



**ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ «ЧЭНС-01-СКЭНАР»**

Это краткий официальный перечень показаний:

- противоболевая терапия;
- противоотёчная терапия;
- артриты, артрозы;
- нарушение мышечной активности, парезы, параличи, спазмы (профилактика и лечение пролежней);
- болезни сердечно-сосудистой системы (ишемия сердца, стенокардия, миокардит, аритмия, сердечно-сосудистая недостаточность, гипертония и гипотония, варикозное расширение вен);
- заболевания ЦНС и вегетативной нервной системы;
- неврологические заболевания (невралгии, плечевой плексит, радикулит, миозиты, фантомные боли);
- болезни мочеполовой системы (пиелонефрит, почечнокаменная болезнь, цистит, простатит, уретрит);

- респираторные заболевания, пневмонии, бронхиальная астма;
  - болезни ЛОР-органов (тонзиллиты, ларингиты, фарингиты, гаймориты, отиты);
  - заболевания ЖКТ (гастриты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, холециститы, болезни желчного пузыря и его протоков, гепатиты, энтериты, колиты, панкреатиты);
  - женские болезни (аднексит, эндометрит, эрозии шейки матки, болезненные менструации, токсикоз беременных);
  - лечение травм (ссадины, ушибы, переломы, укусы комаров!), инфильтраты (уплотнения при многоочисленных уколах);
  - ожоги первой и второй степени;
  - болезни зубов и полости рта.
- Согласитесь — впечатляет! И как здорово, что теперь «Скэнар» может Вам помочь! За счёт чего же действует ЧЭНС-терапия? Узнайте и этот «секрет»!

Нарушается память. Начинаются проблемы с сердечно-сосудистой системой и снижается иммунитет. Идёт сбой обмена веществ, как следствие — ожирение и диабет.

Поэтому «Скэнар» — Ваше спасение! Ценнейшая возможность если не вовсе отказаться от таблеток, то хотя бы уменьшить их потребление! А это немало!

**«ЧЭНС-01-Скэнар»**

«ЧЭНС-01-Скэнар» — профессиональный медицинский аппарат. Его название не рекламное. Оно предназначено для специалистов. И расшифровывается, как: ЧЭНС — это чрескожная электронейростимуляция. То есть он регулирует работу организма электро импульсами через нервную систему. «Скэнар» — СамоКонтролируемый Энерго-НейроАдаптивный Регулятор. То есть он самоподстраивается на лечение именно Вашего организма!

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. Бесплатная доставка. \*Акция действует с 18.09.2024 г. по 18.10.2024 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. www.prodex.ru. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014 Реклама.

Феноменальное высокотехнологическое достижение медицины! Так что же конкретно он может?

**Как обезболивает и лечит ЧЭНС-терапия?**

Электроимпульсы «Скэнар», подобные импульсам мозга через подкожные нервные окончания и рефлекторные каналы идут в мозг.

А он запускает Ваше обезбоживание и самовосстановление! Боль часто снимается с первого раза! И быстрее чем таблетками! Ведь электроимпульсам не надо растворяться в желудке и всасываться в кровь. Они почти мгновенно по нервам передаются в гипофиз мозга. И что происходит? Происходит выброс в кровь эндорфинов — безвредных обезболивающих, вырабатываемых самим организмом. Помните: когда Вы уколете руку, то сначала очень больно. А потом проходит — это сработали эндорфины.

А ещё, лечебные электроимпульсы подавляют импульсацию болевых зон. Вот Вы ушибли ногу — потёрли место ушиба, и боль стала меньше. Это трение нервных датчиков на коже заблокировало центр боли в мозге от болевых импульсов. Думаете, это всё? Нет! ЭНС ещё и лечит! Например, «СКЭНАР» можно использовать при переломах костей. Эффект достигается за счёт активации кровообращения и процессов обмена.

Плюс — противоотёчный и противоболевой эффект. Замечательная ЭНС «СКЭНАР» запускает самолечение. Вырабатывает безвредные эндогенные (внутренние) лекарства. У них в принципе нет побочных действий! И идёт именно лечение, а не просто снятие симптомов, как у многих таблеток. Фантастика? Нет! Подтверждённая реальность!

**Теперь о самом «Скэнаре»**

Размеры у «Скэнара» компактные. Вполне поместится в сумочку или карман. Работает он от обычной батарейки «Крона». И её хватает на целый год работы! Управляется «Скэнар» всего четырьмя кнопками для выбора режимов и силы воздействия.

Светодиоды показывают текущий режим и силу воздействия.

Режим работы выбираете по инструкции. Причём, там есть раздел для профессионалов, а есть и для простых пользователей. Всё для Вас! А ещё аппарат и самонастраивается на оптимальное лечение именно Вашего организма.

Феноменально и фантастично! Но совершенно реально!

**«Скэнар» — Ваш навсегда «Скэнар» — Ваша «скорая помощь» дома, на даче и в путешествиях! Это поликлиника с орбиты, которая всегда с Вами! Как у космонавтов.**

**«Скэнар» — это настоящий «персональный специалист» по снятию боли и лечению! Он действует быстро и безопасно. Никаких побочных действий!**

Инструкция к «Скэнару» написана врачами для обычных пользователей и медперсонала. Там всё написано подробно и понятно.

«Скэнар» — это мировой стандарт качества и эффективности за доступные деньги. Попробовав его работу однажды, Вы и Ваши близкие не захотите расстаться с ним никогда! Действуйте! «Скэнар» — Ваше здоровье в Ваших руках!

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!**

**8 (800) 777-36-98**

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**СКИДКИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!  
НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ СВОЙ ЗВОНОК! КОЛИЧЕСТВО АППАРАТОВ ОГРАНИЧЕНО!**

**WWW.PRODEX.RU**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

На телеканале ТНТ стартовало спортивно-интеллектуальное реалити-шоу «Вызов. Китайский сезон».

**Дмитрий ГУБЕРНИЕВ:**

**КСТАТИ**

**В**первые в истории реалити проект вышел на международный уровень.

Один из ведущих шоу «Вызов» – Дмитрий Губерниев.

Мы встретились с Дмитрием и поговорили о новом формате шоу, китайской команде, о городе Вологда, работе и удовольствиях.

**«Горжусь быть частью**

**команды»**

– Дмитрий, у «Вызова» теперь новый формат – международный. В проекте принимают участие десять членов российской команды и десять – китайской. Но кроме китайских участников у шоу появилась и новая соведущая – китайка Фэйя. Каковы ваши впечатления от этих нововведений? И как распределились обязанности между ведущими?

– Хочу сказать, что китайская команда великолепна, каждый по-своему личность. Если говорить о китайской соведущей, Фэйя во многом брала на себя обязанности переводчика и коммуникатора. Конечно, ей было очень сложно, но я видел, как она работает. Есть у нее феноменальное трудолюбие, особая цепкость и жажда деятельности. Значительный объем работы взяла на себя Наташа Попова. Я больше отвечал за спортивную часть, где нужно было что-то комментировать, рассказывать, быстро включаться... Считаю, что наш триумвират отработал неплохо. Но какие-то моменты женщинам удавались

# «ДРУЖБА – главное оружие на земле»



**ПОЖЕЛАНИЕ  
ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:**

– Берегите себя. Будьте внимательны к своему здоровью, к зрению. Смотрите любимые передачи и не делайте тише звук, когда я кричу на биатлоне. Давайте всегда кричать вместе, болеть за наших!

с о -  
с т я -  
з а н и я ...

Шоу «Вызов» – очень

многогранное. На мой взгляд, все жанры, которые есть на телевидении – даже детективное расследование, – все это присутствует в нашем проекте. Он очень большой, всеобъемлющий и не имеющий аналогов. Зрелищность шоу сложно описать словами, поэтому советую просто посмотреть. И третье – проект создавала большая команда профессионалов, горжусь быть ее частью.

**«Китайцы – прекрасные люди»**

– Расскажите подробно о китайской коман-

де. Какое впечатление произвели на вас гости, чем они отличались от наших участников?

– Только хорошее впечатление! Каждый из них чем-то мне запомнился. Хочу отметить мощнейший интеллектуальный потенциал каждого участника команды гостей. Потрясает их феноменальная работоспособность, внимательное и глубокое отношение к порученному делу. Да, я с интересом наблюдал за тем, как китайские участники справляются с бытовыми трудностями в том числе. Они это делали блестяще. Китайцы очень добродетельны. В целом же на площадке была атмосфера дружелю-

– На ваш взгляд, в чём основное отличие этого сезона? Почему он так заинтересовал зрителя?

– Первое – он международный. Это уже поднимает интерес к проекту. Второе – в новом сезоне добавилось, говоря профессиональным языком, реалитийная часть. Да, на площадке во время съемок кипели такие страсти, что мы каждый день обалдевали! Наше шоу «Вызов. Китайский сезон» – это некий сплав зрелищности и интеллекта. Различные конкурсы, поиск нестандартных решений, спортивные

## Правда всегда побеждает кривду

– Напомним читателям, что в каждой команде по пять молодых представителей шоу-бизнеса, спорта, блогинга и по пять представителей молодых талантов из мира науки. Что в этом сезоне стало для вас особенным, важным?

– Если совсем коротко, мне очень понравилась реакция наших селебров (звезд) на сложные ситуации. И еще я снова убедился, что правда всегда побеждает кривду, а дружба – сильное и главное оружие на земле.

– Бесспорно, вы яркая личность. Кажется, вы никогда не бываете равнодушным или скучающим. Вы всегда искренний, всегда сопереживаете. Как участники китайской команды реагировали на вашу, скажем так, эмоциональность?

– Китайцы мне говорили, что таким и должен быть русский (улыбается). Я горжусь их оценкой. Я, вообще-то, па-

рень прямой, скор на язык, на площадке часто шутил... Кстати, у меня много знакомых среди китайских журналистов, с которыми мы приятельствовали в разные годы, когда наши ребята активно выезжали на Чемпионаты мира и Европы, на Олимпиады.

– Дмитрий, в кадре и за кадром вы сильно отличаетесь?

– Да. Вне кадра я люблю помолчать, позаниматься спор-

том. Словом, побыть самим собой.

– Если бы лично вы формировали команды, кого бы пригласили из спортсменов, артистов, молодых учёных?

– Я бы пригласил в команду талантливых людей. Они бы все были разные, но их объединяло одно – своим талантом, своим трудом они бы приносили пользу России.

– В каких ещё проектах и на каких телеканалах вас можно смотреть в ближайшее время?

– Среди проектов, где я ведущий, – смотрите «Черный список» на «Пятнице!». Меня можно увидеть на четырех федеральных телеканалах: Матч ТВ, «Россия», ТНТ и «Пятница!», где я работаю и получаю колоссальное удовольствие.



Фэйя Цзоу, Дмитрий Губерниев, Наталья Попова.

Фото пресс-служба телеканала ТНТ

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

## Андрей Федорцов перевоплотится в деда

Начались съёмки сериала «Красное озеро», основанного на уральских легендах и сказах. Режиссером нового проекта стал Александр Богуславский. Главные детские роли в фильме исполняют Екатерина Темнова, Алексей Родионов и Сергей Чикин, а ключевые взрослые – Алексей Серебряков, Андрей Федорцов, Евгения Симонова, Константин Плотников, Агриппина Стеклова, Дана Киселёв и Варвара Володина.

По сюжету, в селе Красный Камень трое семиклассников – Рома, Ася и Гордей – беззаботно проводят летние каникулы. Но однажды, купаясь в затопленном карьере, Рома находит магический малахитовый самородок, который дарует ему удивительную способность. Но оказалось, что вместе с чудесной находкой из глубин старого карьера был высвобожден Черный Ворон – древний дух рудника...

Андрею Федорцову в этом фильме досталась роль деда Юры – местного старожилы.

– Сериал привлек своим сценарием: внутри него есть чудо! – рассказывает Андрей Федорцов. – Эта история – про меня, про моих родителей, про дружбу, про отношения между мужчиной и женщиной, между родителями и детьми, между поколениями. Здесь есть ответы на многие вопросы, которые нас интересуют. Режиссер Александр Богуславский – тонкий, чувствующий человек, который вдумчиво работает с актерами, горит работой, болеет сердцем за сериал. Я уверен, что получится чудный, волшебный сериал. Он как хорошая книга: его нужно смотреть, а потом еще и пересматривать...

Фото пресс-службы онлайн-кинотеатра Okko



## Алексей Чадов изучает искусственный интеллект

Кинокомпания СТБ и RED STAR FILMS при поддержке Фонда кино начали съёмки приключенческой комедии для всей семьи «(Не)искусственный интеллект». Режиссером этой киноленты стал Алексей Чадов (он же и один из продюсеров).

По сюжету, во время экскурсии в научно-исследовательском центре 17-летний студент-первокурсник Женя попадает в испытательный образец новой модели робота «Апостол», обладающего разумом и собственной волей. Получив случайного пилота, машина берет управление на себя и принимает решение сбежать из лаборатории. Теперь, чтобы вернуться домой, Жене придется найти с искусственным интеллектом общий язык...

Главную роль в фильме исполняет звезда сериала «Слово пацана. Кровь на асфальте» Леон Кемстач. Также в кинокартине снимаются Игорь Хрипунов, Александр Самойленко, Игорь Жижикин, Александра Тихонова, Люба Друзьяк и другие актеры.

– Меня, как и многих современников, волнует тема искусственного интеллекта, – рассказывает Алексей Чадов. – Это будущее, о котором мы мальчишками мечтали, фантазировали и смотрели кино. Как мы будем жить с ним – зависит от нас самих, но я верю, что, если вложить душу в искусственную вещь, то она тоже становится живой. Мы хотим сделать семейный приключенческий фильм, где много юмора, экшена и фантастических элементов...

Фото пресс-службы  
фильма



## Елена Яковлева представила новую «Даму с собачкой»

В эфире телеканала «Россия» – премьера многосерийного детектива «Дама с собачкой. Продолжение». Роли в фильме исполняют Елена Яковлева, Александр Балувев, Сергей Перегудов, Ирина Тараник и другие. Режиссером выступает Роман Просвирнин.

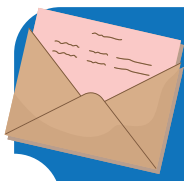
Напомним, это история о пенсионерке и бывшей учительнице математики Агате Денисовне (Елена Яковлева). Она по-прежнему помогает в расследованиях своему бывшему ученику по шахматной школе – следователю Эдику Свиридову (Сергей Перегудов).

– Мне кажется, жажда авантюры есть у любой женщины, – говорит исполнительница главной роли Елена Яковлева. – А у моей героини еще и математический, шахматный склад ума, который заставляет ее логически обдумывать все возможные ситуации. Ко второму сезону Агата Денисовна обростает друзьями, ее увлечение передается окружающим. Получается такое совместное творчество. Семья для моей героини, с одной стороны, на первом плане, а с другой – каждый человек должен проживать свою жизнь самостоятельно...

Фото телеканала «Россия»

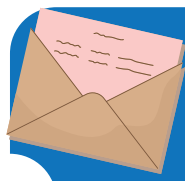
Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОИЦА» и соств. инф

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УХУДШИЛСЯ СЛУХ, ШУМИТ В УШАХ ИЛИ БОЛИТ ГОЛОВА? РАССМОТРИМ ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ТУГОУХОСТИ



«Последнее время слух стал плохим и становится все хуже и хуже. Скоро у меня должен внук родиться, неужели я к тому времени оглохну? Не смогу услышать его смех и первое «баба»? Помогите, умоляю!»

Зинаида Ивановна, г. Челябинск



«Из-за тугоухости мне прописали слуховой аппарат, сказали без него никак. Он не очень помогает, и ходить с ним – мука! Ухо натирает, голова от него болит. Можно ли как-то победить тугоухость без этой штуки?»

Тамара Борисовна, г. Вологда



Такие вопросы регулярно поступают к нам в большом количестве. Мы решили узнать у экспертов по возрастной тугоухости можно ли победить тугоухость и как правильно с ней бороться.

### - Что собой представляет тугоухость?

– Это очень коварная проблема. Слух снижается постепенно, и в один день человек может проснуться абсолютно глухим. А сколько трагедий из-за плохого слуха! Женщина не услышала предупреждения об опасности на дороге и погибла... Мужчина не смог ориентироваться в пространстве и упал с обрыва... Много пожилых людей страдают от тяжелой депрессии и нарушений работы мозга из-за запущенной тугоухости, они не могут нормально взаимодействовать с социумом и замыкаются в себе. Вот почему игнорировать эту проблему нельзя.

### - Как правильно бороться с тугоухостью? Многим назначают слуховой аппарат – это правильно?

– Слуховой аппарат – это «костыль». Он усиливает остатки вашего слуха, но не восстанавливает его. Если вы снимете это устройство, будете снова слышать плохо, а может и хуже, ведь болезнь будет постепенно прогрессировать. Лекарства тоже, не всегда решают проблему полностью. Есть еще один вариант лечения – операция. Но она недешевая и опасная – одно неосторожное действие и вы можете потерять слух.

### - Какой ужас! Потеря слуха – это настоящая катастрофа!

– Так и есть. К счастью, есть средство, которое может помочь восстановить слух быстро и безопасно.

### - О каком средстве идет речь?



– Об ушных каплях «Сенсолан». Это наша совместная разработка с учеными. Это продукт с высокоэффективным натуральным составом. Туда входит серебро коллоидное, экстракт эмблики лекарственной, салициловая кислота, Д-пантенол и другие безопасные для человеческого здоровья компоненты.

### - Как действует «Сенсолан»?

– Живые вита-молекулы эмблики лекарственной при попадании в уши способствуют регенерации слуховых клеток, восстановлению барабанной перепонки и слуховых косточек – молоточка, наковальни и стремечка. Также они могут помочь восстановить другие части уха, если те были повреждены. Серебро коллоидное содействует нормализации работы слухового нерва. Совместно с другими компонентами капле оно стимулирует в органах слуха процессы, способствующие замене отмерших волосковых клеток уха новыми, молодыми. Капли «Сенсолан» могут помочь улучшить передачу нервных импульсов по слуховым нервам в мозг и их дальнейшую обработку. Все это положительно влияет на слух. Многие люди отмечают, что уже после одного курса «Сенсолана» они вернулись в мир звуков.

### - Что конкретно они говорят?

– Что они полностью победили тугоухость и восстановили хороший слух. Что они начали снова нормально общаться с окружающими, вновь почувствовали себя полноценными людьми. Больше они никого не раздражают и ни у кого не вызывают насмешек. Больше нет необходимости носить слуховой аппарат, так как они и так прекрасно слышат. Для многих это большое счастье. Иногда люди приходят настолько довольные, будто от инвалидности избавились! Естественно, нам приятно видеть, что «Сенсолан» им помог!

## СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

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

Для этого сделайте 2 простых шага:

1. ПОЗВОНТЕ по телефону **8-800-302-30-30** и назовите промокод акции **1709**

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

ЗВОНТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!

\* АКЦИОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ  
ДО 18 НОЯБРЯ 2024 Г.

## НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Лутова Юлия Александровна. ИНН: 027702311387. ОГРНИП: 320028000047860. 450022, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Минигали Губайдуллина, д. 25/1, кв. 58. Срок проведения акции до 18 ноября 2024 г.  
\* С информацией об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, сроках, месте и порядке получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА

Он проснулся знаменитым после выхода на экраны сериала «Петербургские тайны».

Потом в его кинокарьере было еще 70 картин. Но не только ролями в кино знаменит Сергей Чонишвили. Он блестяще озвучивает мультфильмы, аудиокниги, компьютерные игры, дублирует иностранные фильмы и заслуженно считается самым востребованным актером дубляжа. Любимец миллионов зрителей недавно закончил съемки еще в одном новом проекте под названием «Гормон счастья».

## «Играю самого себя»

– Сергей, с режиссёром Юлией Горбачевской вы работали и раньше. Всегда откликаетесь на её предложения?

– С Юлей мы знакомы давно и находимся не просто в приятельских отношениях, а в единой системе координат. Она профессионал своего дела и хороший человек, и когда она пригласила меня в свой новый проект, согласился сразу.

– Кого сыграете в этом фильме?

– Сразу оговорюсь, что фильм состоит из восьми новелл, и я играю лишь в одной из них. По сути – самого себя, то есть артиста, который находится в предлагаемых обстоятельствах.

– По сюжету ваш герой боится высоты. В жизни тоже боитесь?

– Нет, в Новосибирске даже летал в двухместном самолете. И для меня это был хороший эксперимент.

– Ещё по сюжету фильма на вас нападает поклонница. В жизни было нечто подобное? Думаю, что после популярного сериала «Петербургские тайны» фанатки не давали вам проходу...

– Ну, когда это было! Сейчас время измени-

# Сергей ЧОНИШВИЛИ: «Отдых – это смена деятельности»



На сон – четыре часа

– Не все знают, что вы работаете чуть не 24 на 7, спите по 4-6 часов. Где набраться сил при таком режиме? Мне кажется, он не всем под силу...

– Для артиста не существует ограничений. На мой взгляд, если артист хочет регламентированный рабочий день, ему нужно уходить в другую профессию. Может, это прозвучит странно, но я отдыхаю в работе, в переключении сферы деятельности. Сегодня я снимаюсь в кино, завтра занимаюсь озвучиванием, послезавтра выхожу на сцену и так далее. Но когда работа выпадает скучная, приходится прикладывать определенные усилия, чтобы существовать дальше.

Я восстанавливаюсь благодаря смене деятельности.

лось. Я давно перемещаюсь в своей «коробочке», которая является для меня переездным домиком и огораживает от разных неожиданных встреч, поклонниц в том числе.

– Картина, в которой сейчас снимаетесь, – развлекательная или даёт возможность задуматься?

– Человек – существо мыслящее. Если он пере-

либо картина такая тяжелая, что камнем ложится на сердце.

## «Тексты читаю с листа»

– Значит, можно сказать, что вы отдыхаете, когда читаете стихи или пишете книгу?

– Совершенно верно. Вот сейчас я потихоньку работаю над третьей книгой, работаю медленно и в удовольствие. Я не делаю писательство своей профессией. Для этого нужно выпускать по две-три

книги в год, а я пишу для души и от души. Хотя сейчас, скажу честно, п е р е -

насыщен текстами. Не секрет, что я занимаюсь не только озвучкой, но и записываю аудиокниги. Сейчас режим работы такой плотный, что, если мне поступит заказ на очередную аудиозапись, смогу заняться этим не раньше марта-апреля следующего года.

– Я тоже часто слушаю аудиокниги и понимаю, когда актёр читает прямо с листа. Вы тоже так делаете или перед записью прочитываете книгу?

– Я много читаю с листа, поскольку многие произведения мне знакомы. Но нередко случается, когда во время записи известные тебе произведения открываются под другим углом, происходят удивительные откровения. Вообще, я люблю читать с листа, как при записи аудиокниги, так и в документальном кино. Я бы-



Фото со съёмок картины «Гормон счастья».

стро ориентируюсь в текстах, вижу страницу целиком. Никогда не читаю с экранов или гаджетов, а распечатываю листы, и таким образом весь текст у меня перед глазами.

– А сами аудиозаписи слушаете?

– Нет. Я люблю читать, держать в руках книгу. Читаю всегда и везде – в самолетах, в залах ожидания, в перерывах между съемками.

## Воскрешая забытые имена

– Вы тесно связаны с литературой, выступаете ещё и с чтецкими программами вместе с симфоническим оркестром. Работа над этим проектом продолжается?

– Да, эта работа достаточно стабильная и невероятно интересная. Взять хотя бы известный проект «Сказки», где мы работали в коллаборации с Камерным оркестром Новосибирской филармонии. Мы читали сказки Пушкина, потом грузинские, французские, советские. Мы знакомим зрителя с хорошей литературой и хорошей музыкой, вытаскиваем из забвения забытые имена, например, Олейникова, Ляшковского, Домбровского, Брютова, малоизвестного сегодня Аронова...

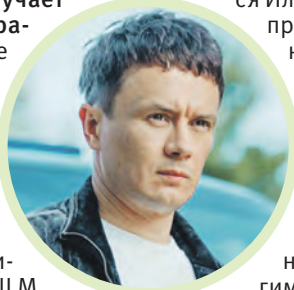
– И как зритель воспринимает сказки?

– По-разному. Россия по-прежнему одна из самых читающих стран мира. Другой вопрос, что мы читаем. Каждый человек должен прийти к тому, что литературу нужно выбирать хорошую. Наш проект отчасти помогает в этом, в определенной степени его можно назвать просветительским. Если нашего зрителя вдруг что-то «зацепит» и он начнет интересоваться этим дальше, значит, работаем не зря.

Александр АНОХИН

## Илью Соболева записали в экстрасенсы

Начались съёмки комедии «Зовите Витю!» – сериала об экстрасенсе-шарлатане, который вдруг получает реальный дар видеть призраков. Главные роли в сериале сыграют популярный комик и актер Илья Соболев и актриса Александра Бортич. Также в сериале снимаются Риналь Мухаметов, Сергей Рост, Мария Смольникова, Василий Михайлов и другие артисты. Производством сериала занимаются студия LOOKFILM и онлайн-кинотеатр KION. Режиссером проекта стал Денис Тяпичев.



– В сериале «Зовите Витю!» я играю мою первую главную роль, – признается Илья Соболев. – Жанр нашего проекта – комедия, но в ней, как в современном сериале, немало драматических оттенков. А еще у моего персонажа Вити есть потенциал для перемен: он знакомится со зрителями как обаятельный мошенник, но в результате разных интриг становится другим. В общем, играть это очень интересно!

Фото онлайн-кинотеатра KION

## «Морские дьяволы» встретятся с врагами из прошлого



Канал НТВ готовит к показу сразу несколько премьер, среди которых будут как совсем новые проекты, так и те, которые стали визитной карточкой телеканала. Один из них – любимый зрителями телесериал «Морские дьяволы». Его герои – сотрудники контртеррористического центра, стоящие на страже Родины. Новый сезон выйдет под названием «Морские дьяволы. Вектор атаки». Главные герои (их играют Дарья Юргенс, Олег Чернов, Иван Паршин, Антон Гуляев, Снежана Прудько и другие) столкнутся с врагами из прошлого, которые, как оказалось, выжили в давней схватке.

Фото PR НТВ



Почему к проблемам со слухом мы относимся гораздо легче, чем к проблемам со зрением?

**В** первую очередь потому, что слабовидящему человеку сложно, а порой и невозможно передвигаться по городу. В то время как проблемы со слухом просто заставляют внимательнее смотреть по сторонам. Но так можно рассуждать только до тех пор, пока вы сами не столкнулись со снижением слухового восприятия...

### Вредные предрассудки

Да, выйти на улицу можно. Но зачем? Пообщаться полноценно все равно не получится. Что же делать? Взяться за решение вовремя и отказаться от предрассудков. Например, таких:

❖ «Слуховой аппарат — это что-то заметное, все знакомые начнут шушукаться и жалеть меня, а я этого не хочу». Отказываясь от слухопротезирования, вы обрекаете себя на одиночество. Да, вы не будете слышать слов сочувствия. Но и

# Звуковая дорожка к полноценной жизни



слов поддержки, дружеских шуток, добрых песен в вашей жизни тоже не станет. А во-вторых, современные цифровые аппараты достаточно компактны, окружающие их просто не замечают, а если замечают, спустя короткое время перестают обращать на них внимание.

❖ «Придется постоянно менять в аппарате батарейки, никакой пенсии не хватит». Во-первых, батарейки для

слуховых аппаратов, вопреки слухам, стоят совсем недорого. А во-вторых, современные девайсы часто выпускаются со подзаряжаемым аккумулятором, подобно мобильному телефону. Ложась спать, человек просто ставит слуховой аппарат на зарядку, и запаса батареи хватит на целый день.

❖ «Я уже как-то привык к тишине, не хочу ходить по врачам и что-то подбирать». А почему бы и не сходить? После качественного протезирования жизнь становится ярче не только в звуковом отношении. Гораздо важнее, что она наполняется яркими и положительными эмоциями. А позитивный настрой — та база, на которой строится благополучие всего организма.

### КСТАТИ ТУГОУХОСТЬ — СПУТНИК ВОЗРАСТА

Каждый третий человек старше 65 лет жалуется на ухудшение слуха. Поэтому так важно регулярно, в ходе диспансеризации или по своей инициативе, посещать специалиста хотя бы раз в год.

### Решающий фактор — время

Чем раньше начнется лечение, тем проще оно пройдет и тем выше шансы на полное восстановление. Это справедливо по отношению ко всем болезням, но к проблемам со слухом — особенно! Во-первых, раннее обращение к врачу позволит ему использовать максимум доступных методов для вашего лечения. Во-вторых, строение внутреннего уха настолько тонкое и хрупкое, что любое нарушение в его работе чревато серьезными последствиями. Ну и в-третьих, вам не придется осушить на себе все «прелести» жизни с плохим слухом. А это довольно неприятно: сначала окружающие начнут повышать голос, чтобы поговорить с заблужденным человеком, и раздражаться из-за этого. Затем круг общения начнет сужаться. Самые неприятные последствия вынужденного одиночества — депрессия и повышенный риск деменции.

### Обратно в мир общения

После качественного протезирования жизнь человека меняется в лучшую сторону, причем очень быстро. Более того, у слабослышащего человека, особенно живущего в большом городе, появляются преимущества перед остальными. Например, обычный пешеход не может «приглушить» шум машин, вой сирен. А обладатель современного слухового аппарата избавлен от этой неприятности. Умная электроника усиливает звуки человеческой речи и подавляет какофонию улицы. Цифровой прибор можно настроить по индивидуальному запросу, сфокусировать прием звуков из конкретного источника — например, когда вы на концерте и слушаете любимого артиста. Наконец, современные модели могут подключаться к системе «Доступная среда», которой оборудуются все больше общественных пространств. И тогда человек получает всю необходимую информацию о месте и правилах его использования в удобном аудиоформате. Но самое главное — возвращается роскошь общения с друзьями, родными и единомышленниками!

Татьяна МИХАЛЁВА

## Слышите, но не разбираете речь? Испытываете трудности в общении?

vsдслуха.рф

Специалисты центра «Всё для слуха» решат эту проблему за 1 час. Мы заботимся о тех, кто столкнулся с проблемами слуха, и даем возможность:

#### КОНСУЛЬТАЦИЯ

Пройти бесплатную консультацию специалиста по слуховым аппаратам

#### СКИДКИ И ПОДАРКИ

Скидки для пенсионеров + запас батареек на 3 года в подарок

#### НАС ВЫБИРАЮТ ИЗВЕСТНЫЕ ЛЮДИ

Пуговкина Ирина Константиновна, жена народного артиста РСФСР Пуговкина Михаила Ивановича



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**ВСЁ ДЛЯ СЛУХА**

Звоните и записывайтесь! **8 (495) 859-49-46**

М «Автозаводская», ул. Автозаводская, 13/1 (1-й выход, в одном здании с метро)



### ЖУРНАЛ

с традиционными сканвордами и другими головоломками, а также статьями об отечественных кинохитах

- Этот журнал подарит читателям отличную зарядку для ума. Издание содержит не только собрание сканвордов классического жанра с крупной, «глазастой» клеткой, но и большое разнообразие других интересных задач.
- Веселые истории, полезные факты и авторский материал о съемках шлягеров отечественного кино вносят разнообразие и легкость знакомства с изданием.
- Помимо сканвордов в журнал также включены другие занимательные головоломки.



ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON  
ozon.ru<sup>1</sup>

WILDBERRIES  
wildberries.ru<sup>2</sup>

Яндекс.Маркет  
market.yandex.ru<sup>3</sup>



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Издательская группа КАРДОС**

<sup>1</sup> ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.  
<sup>2</sup> ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449  
<sup>3</sup> ООО «ЯНДЕКС». 119021, г. Москва, ул. Льва Толстого, д.16. ОГРН 1027700229193.

Реклама

**ЖУРНАЛЫ В ПРОДАЖЕ С 20 СЕНТЯБРЯ**  
**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

# Как заставить здоровья,

## чтобы хватило для зимы

В погожий сентябрьский денёк наши хорошие знакомые – бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька – вновь собрались за чашечкой чая, чтобы обсудить очень важную тему: как запастись здоровьем на всю зиму.



Машенька,  
девушка на выданье

Верочка,  
домохозяйка

Анна  
Адамовна,  
учительница

Галина  
Сергеевна,  
бизнесвумен

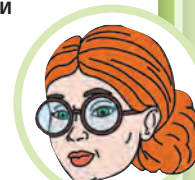
1

– Конечно, главное – это витамины. А откуда мы можем брать витамины? В первую очередь из еды. Не зря же древние говорили: ты – то, что ты ешь. Вот как раз сейчас то прекрасное время, когда можно неограниченно есть спелые овощи, фрукты, ягоды – не выращенные в теплицах, а созревшие под щедрым летним солнцем. Это самый здоровый и самый вкусный источник витаминов, минералов и других полезных веществ, укрепляющих наш иммунитет.



2

– Причем чем интенсивнее окраска плода, тем больше в нем концентрация биологически активных веществ. То есть салат с темными листьями полезнее, чем с бледными. Кстати, не стоит забывать и о том, что наиболее богаты биологически активными веществами растения, которые мы используем в качестве вкусовых добавок: петрушка, лук, чеснок, укроп.



3

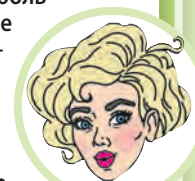
– Девочки, я думаю, не лишним будет напомнить, что некоторые витамины (А, D, Е, F, К) потому и называются жирорастворимыми, что хорошо усваиваются только с жирами. Например, содержащийся в морковке витамин А. Все мы знаем, что сырую морковку для лучшего усвоения желательно употреблять в пищу со сметаной, растительным маслом.



– Согласна. Причем лучше всего, если на тарелке будут плоды разных цветов. Потому что, например, красные овощи и фрукты укрепляют сердечно-сосудистую систему, способствуют омоложению клеток, защищают кожу. Желтые – полезны для суставов и органов зрения, зеленые – для костей и ЖКТ, а белые не только полезны для сердца и желудка, но и снижают уровень холестерина в крови.



– Хочу особо сказать про фрукты: лучше отдавать предпочтение кислым, а не сладким. Чем больше сладости, тем больше нам достается сахаров – фруктозы и глюкозы, перебор которых – далеко не самое полезное для нашего организма. Как, впрочем, и перебор в чем бы то ни было.



– А вы знаете, что кроме друзей-жиров у витаминов есть самые настоящие враги? Это вещества, которые содержатся в зерновых: фитаты. Фитаты препятствуют усвоению витаминов. Ну и некоторые витамины воюют между собой: например, витамин С разрушает витамин В12. Думаю, именно поэтому я никогда их не встречала вместе в поливитаминных комплексах.



4

– Да, девочки, витамины – дело хорошее. Они укрепляют наш иммунитет. Но как их накопить на зиму? Это картошку в погреб сложил – и живи всю зиму. С витаминами разве так получится?



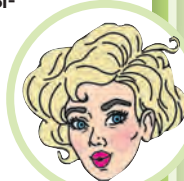
5

– Не забыть надо и про жирные кислоты. Помните, что они нам помогают бороться с простудами и с гормональным дисбалансом? Так что берем за правило раз в 4-5 дней съедать кусочек жирной красной рыбы. И раз в неделю советую к завтраку добавлять чайную ложку печени трески. Кстати, на неделе можно себя и кусочком шпика побаловать. А если у меня на завтрак каша – обязательно кусочек сливочного масла положу.

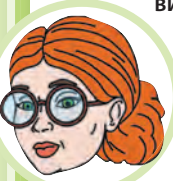


6

– А вечером кружечку какао выпить. Там магний содержится, он и аппетит снизит, и тягу к сладкому. Мы с девочками, с которыми в отпуск ездила, вечером себе горячее какао варили со специями. Просто с порошком какао смешивали немного стевии и щепотку куркумы, а потом с молоком варили, без сахара... Ох, как хорошо было в отпуске...



– Смотря какие витамины. Например, витамин К2 накопить невозможно, он выводится из организма за сутки. А вот витамины В и В1 легко накапливаются и довольно долго хранятся. Так же накапливается витамин С. Впрочем, тратится он тоже легко – летних запасов хватает всего на 2-4 месяца. Я знаю, что накопить можно даже витамин D, который мы получаем, просто находясь на солнце.



В аптеке:  
– Пожалуй-ста, дайте мне витамин для ребёнка.  
– Вам А, В, С или D?  
– Всё равно, он пока не умеет читать.



– А еще, девочки, не забываем про восстановительные свойства теплых бульонов, а также холодцов и заливных блюд. Заряжалась энергией, бегая по парку, и женщину встретила, которая с собой куриный бульон в термосе берет. Говорит, что она стала на длительные прогулки вместо кофе и чая брать домашний бульон.



– Не грусти. Каждый день прекрасен. Помните, девочки, для здоровья важен общий позитивный настрой. Тревожность, стрессы, преобладающий пессимизм истощают психику, угнетают нервную систему, в результате чего страдает иммунитет, и мы начинаем болеть. И никакие накопленные витамины нам не помогут. Поэтому если хотим сохранить здоровье и воспользоваться накопленными витаминами разумно, нам необходимо вести здоровый образ жизни: избегать стрессов, придерживаться режима дня, ежедневно высыпаться, больше двигаться, правильно питаться. И тогда болезни нам будут не страшны.



Итак, цель достигнута – вы похудели и довольны собой. Можно ли расслабиться?

# Чтобы лишний вес не вернулся

На самом деле именно теперь и нужно с большим вниманием относиться к своей вновь приобретенной стройности (или почти стройности). Важно не только то, что вы получили результат, но и то, как его закрепить, чтобы лишние килограммы не вернулись обратно.

## Проверьте цель

Если вашей целью было прийти к заветной цифре на весах или влезть в любимое платье, то, достигнув этого, ваш мозг с большой вероятностью расслабится, да еще и попросит награды за результат (а это могут оказаться булочки, тортики и т.п.). Чтобы оставаться в желаемом весе, скорректируйте свою цель на поддержании здорового образа жизни, на заботе о себе. То же правильное питание – это забота, чтобы ваше тело получало необходимое количество белков, жиров и углеводов. Выбирайте полезные мононенасыщенные жиры и полиненасыщенные, а также сложные углеводы. К тому же, правильное питание надолго насыщает.



Две подружки.  
– Не знаю, как ты, а я утром встала и на весы...  
– И что?  
– Опять спешат.

## Привычки на пользу

Привычки всегда работают лучше и надежнее, чем сила воли. Привычные действия мы выполняем на уровне бессознательного, не особо задумываясь. И мы будем некомфортно чувствовать, если не сделаем что-то привычное. Это как умываться, чистить зубы. Поэтому обратите внимание, какие привычки будут работать на поддержание стройности. Это может быть вечерняя прогулка, подъем по лестнице, обязательные легкие ужины... Самое главное, пока привычка формируется, не делать пропусков.

## Двигайтесь

Поддерживая физическую активность, вам будет легче контролировать свой вес. Во-первых, это расход калорий, а во-вторых – тело награждает эндорфинами, и не нужно их будет получать из булок и других вкусняшек. Вам точно будет меньше их хотеться. Выбирайте те физические нагрузки, которые вам больше по душе: бег, плавание, велосипед, скандинавская ходьба, тренажеры, фитнес и т.д., тогда с большей вероятностью вы продолжите свою активность.

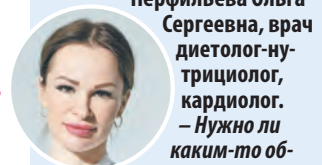
## ДЕТАЛИ

### Не гасите желания

На пикниках, вечеринках и других праздниках не нужно строго ограничивать себя в еде. Обязательно ешьте то, что вам хочется. При этом старайтесь жевать не спеша, так вы получите больше удовольствия и проконтролируете чувство насыщения. Перед предстоящими праздниками можно немного похудеть, с расчетом на то, если вдруг вы переедите вкусностей. И старайтесь на праздниках больше танцевать, участвовать в конкурсах и меньше сидеть за столом, чтобы не было лишнего соблазна что-нибудь съесть. Но и после можно устроить разгрузочный день.

Татьяна МИХАЛЁВА

## МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА НЕ ВРЕМЯ РАССЛАБЛЯТЬСЯ



Перфильева Ольга Сергеевна, врач диетолог-нутрициолог, кардиолог.  
– Нужно ли каким-то образом менять

**питание (калорийность, соотношение БЖУ, интервалы между приемами пищи), когда желаемый вес достигнут?**  
– При достижении желаемого веса основная задача состоит в его удержании. Это этап сложный, поскольку достигнута цель и, кажется, можно вернуть свой рацион питания в привычный жизненный режим. Это заблуждение – ведь расслабление пищевого поведения приведет к откату в весах. Я рекомендую ежедневно соблюдать правильные пищевые привычки, пусть на полдня, но правильные, и при достижении целевого значения веса не уходить в дефицит калорий. Соотношение белков, жиров и углеводов рекомендую держать как 20-30-50 % соответственно, соблюдать питьевой режим и трехчасовой интервал между приемами пищи. Очень важно научиться чувствовать легкий голод! При сильном чувстве голода вы переедите, тем самым уйдете в профицит калорий.

Фото из личного архива Ольги Перфильевой и www.shutterstock.com

## ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

37 ФИЛИАЛОВ В МОСКВЕ  
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ

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

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

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

В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственным образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Так же ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего

золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

### 2. Чем скупка «Аурум» отличается от других?

37 филиалов по всей Москве. Главный офис компании расположен на ул. Петровка, недалеко от Большого театра и Высоко-Петровского монастыря. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет реализована в них. А за такие изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки примут все как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

### 3. Выездная скупка от компании «Аурум».

Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир (на фото именно он, согласитесь, так спокойней?) бесплатно приедет к вам домой, на работу,

встретится в кафе в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведет оценку, ответит на все ваши вопросы.



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

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



## ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА

8 (800) 551-84-34

ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ,  
НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной оценки

**ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 до 20:00** • м. «Трубная», ул. Петровка, 26, стр. 2 (вход в магазин «Кристалл мечты») • м. «Смоленская», ул. Арбат, 20 (вход в тату-салон «Дракон») • м. «Аэропорт», Ленинградский пр-т, 62 • м. «ВДНХ», пр-т Мира, 146 • м. «Проспект Мира», пр-т Мира, 38 • м. «Сходненская», ул. Героев Панфиловцев, 1/2 • м. «Беляево», ул. Миклухо-Маклая, 47А • м. «Улица 1905 года», ул. Красная Пресня, 23, корп. Б, стр. 1 (вход в магазин «М.Видео») • м. «Павелецкая», ул. Валовая, 2-4/44, стр. 1 • м. «Славянский бульвар», Славянский бул., 5, корп. 1 • м. «Красносельская», ул. Краснопрудная, 22-24 • м. «Братиславская», ул. Братиславская, 12, стр. 1 • м. «Дмитровская», Бутырская ул., 97 • м. «Котельники», Новорязанское шоссе, 1А • м. «Кузьминки», ул. Маршала Чуйкова, 4 • м. «Полянка», ул. Большая Полянка, 30 • м. «Ломоносовский проспект», Мичуринский пр-т 3 • м. «Коньково», ул. Профсоюзная, 109, корп. 2 • м. «Теплый Стан», Новоясеневский пр-т, 2Б, стр. 2 • м. «Кантемировская», Пролетарский пр-т, 23А • м. «Щелковская», ул. Уральская, вл. 4Г • м. «Проспект Вернадского», пр-т Вернадского, 39 • м. «Тургеневская», ул. Мясницкая, 30/1/2, стр. 1 • м. «Варшавская», Варшавское ш., 87 • м. «Преображенская площадь», Большая Черкизовская ул., 3, корп. 1 • м. «Перово», Зелёный просп., 27, корп. 1 (вход с улицы) • м. «Китай-город», ул. Маросейка, 9 • м. «Белорусская», площадь Тверская Застава, 2, стр. 2 • м. «Отрадное», ул. Декабристов, 21Г • м. «Таганская», ул. Нижняя Радищевская, 5, стр. 2 • м. «Пражская», ул. Красного Маяка, 2 • м. «Домодедовская», Каширское шоссе, 106 • м. «Медведково», ул. Широкая, 14, корп. 1 • м. «Бауманская», ул. Бауманская, 33/2с1 • м. «Строгино», Строгинский бул., 21 • м. «Одинцово», ул. Верхне-Пролетарская, 1Б • м. «Молодежная», ул. Ярцевская, 27, корп. 1

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



РЕКЛАМА. ООО «АУРУМ», ОГРН 1207700387245, ул. Петровка, 26, стр. 2

О пользе и вкусе капусты у многих народов сложено немало пословиц и поговорок. Ещё бы, ведь именно капуста может стать основой вкуснейших блюд, отличным гарниром, идеальной начинкой для пирогов.

Этот прекрасный овощ заслуженно любим в подавляющем большинстве кухонь мира, а блюда из него подают в самых изысканных ресторанах. До того, как на кораблях Колумба из Америки приплыл картофель, главным овощем в Европе была капуста. Поэтому до сих пор ни одну европейскую кухню невозможно даже представить без блюд из капусты. Ее подавали и к столам высшей знати, и на столы в самых бедных семьях. О пользе капусты знали уже в глубокой древности. Например, в Спарте ели капусту каждый день, считая ее самым полезным овощем. Конечно, таблицы Менделеева у спартанцев не было и их уверенность зиждилась исключительно на накопленном опыте. Но сегодня мы знаем, что капуста содержит практически полный набор необходимых человеку витаминов. Кстати, по содержанию витамина С чемпионном является не белокачанная, а брюссельская капуста.

# КАПУСТА

## Так вкусна, что сама летит в уста



### ПОСЛОВИЦЫ

Вырастишь капусту – в закромах не будет пусто.  
Капусту – детишкам, кочерыжки – зайчишкам.  
Пироги с капустой – вкусно, не пусто.  
Премудрость во щах, вся сила в капусте.  
Чтоб не было пусто, вдоволь ешь капусту.  
Щей с капустой поел – словно шубу надел.

### Щи с мясом и кореньями

Польская кухня. На 6 персон.  
Калорийность (на 100 г): 76 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г говядины
- 0,5 кочана капусты
- 100 г топленого свиного сала ■ 2 моркови
- 1 луковица ■ 1 корень петрушки ■ 0,5 корня сельдерея ■ 3-4 зубчика чеснока ■ 1 лавровый лист
- 1 ч. л. горчицы ■ соль



#### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо нарезать небольшими кусочками, слегка отбить, обмазать горчицей, убрать в холодильник на 8-10 часов.
- 2 Коренья нарезать тонкой соломкой, лук – тонкими перьями, капусту тонко шинковать, чеснок измельчить.
- 3 В кастрюлю налить 1,5 л воды, положить мясо, довести до кипения, убавить огонь, варить до готовности (~1,5 часа).
- 4 В сковороде хорошо разогреть сало, обжарить коренья, лук и чеснок, тушить до мягкости (~10 минут).
- 5 Из кастрюли извлечь мясо, бульон процедить.
- 6 В горячий процеженный бульон добавить тушеные коренья и капусту, посолить, довести до кипения, добавить мясо и лавровый лист, варить на среднем огне 15-20 минут.

### Шукрут с двумя видами капусты

Французская кухня.  
На 8 персон. Калорийность (на 100 г): 93 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г свиной вырезки
- 500 г квашеной капусты
- 400 г свиных ребрышек
- 300 г бекона
- 300 мл овощного бульона (или воды) ■ небольшой кочан капусты ■ 4 луковицы
- 2 ст. л. тростникового сахара ■ 20 ягод можжевельника ■ молотый черный перец ■ соль



#### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Вырезку нарезать поперек волокон тонкими (1 см) кусочками, натереть каждый перцем и солью.
- 2 Ребра разрезать по одному, бекон и лук нарезать небольшими кубиками, капусту тонко шинковать.
- 3 В глубоком жаропрочном сотейнике вытопить бекон, обжарить ребра и куски вырезки до уверенной корочки, переложить вместе с остатками бекона на тарелку.
- 4 На оставшемся жире обжарить лук до золотистого цвета, положить оба вида капусты (квашеную предварительно отжать), вернуть в сотейник бекон, ребра и вырезку, влить бульон (или воду), добавить можжевельник, посолить, поперчить, перемешать.
- 5 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 2 часа; подавать очень горячим.

### Кимчи из капусты и дайкона

Корейская кухня.  
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 21 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г молодой капусты
- 500 г дайкона ■ пучок петрушки ■ соль ■ 3-4 пера зеленого лука ■ 1 ч. л. муки
- 20 г молотого красного перца ■ 2-3 зубчика чеснока



#### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту нарезать небольшими квадратиками, дайкон – кусочками в виде листьев ивы, лук и чеснок измельчить, стебли петрушки (листья не понадобятся) разрезать на 2-3 части.
- 2 Соединить капусту, дайкон, стебли петрушки, лук и чеснок, посолить, посыпать красным перцем, перемешать.
- 3 Сделайте рассол: муку развести в небольшом количестве воды, довести до кипения, дать немного остыть, добавить соль.
- 4 Залить овощи рассолом, убрать в холодильник на сутки.

### Закусочный пирог с капустой

Русская кухня.  
На 8 персон. Калорийность (на 100 г): 148 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г белокачанной капусты ■ 3 стакана муки
- 70 мл растительного масла
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 3 яйца ■ 1 ч. л. сахара
- молотый черный перец
- соль



#### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту мелко шинковать, обжарить в небольшом количестве масла (~10 минут), посолить, поперчить, перемешать, дать остыть.
- 2 Яйца взбить миксером или венчиком с сахаром и щепоткой соли до пышной пены, тонкой струйкой (не переставая взбивать) влить оставшееся масло, всыпать просеянную муку с разрыхлителем, еще раз взбить.
- 3 Добавить в тесто капусту, перемешать, выложить в форму для запекания.
- 4 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке до уверенного румянца (~40 минут).

### Салат «Охотничий»

Русская кухня. На 6 персон.  
Калорийность (на 100 г): 25 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г белокачанной капусты ■ 4 небольших маринованных огурца
- 1 крупная морковь
- 1 крупная луковица
- 2-3 зубчика чеснока
- 1 красный сладкий перец
- зелень (укроп) ■ соль
- 2-3 ст. л. маринада из-под огурцов ■ 0,5 ч. л. сахара
- молотый черный перец



#### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту шинковать, посолить, помять до появления сока.
- 2 Морковь, перец и огурцы порезать соломкой, лук – полукольцами, чеснок измельчить, укроп нарубить.
- 3 Сделать заправку: маринад от огурцов довести до кипения, добавить сахар, посолить, поперчить, добавить зелень, перемешать.
- 4 Все соединить, залить горячей заправкой, перемешать, дать остыть, убрать в холодильник на 8-10 часов.



Психологи и эксперты убеждены, что, наводя порядок в квартире, мы окружаем себя приятными вещами.

Создаем уют, который нам дарит душевный комфорт. Но при этом сама уборка не должна вызывать стрессовых состояний, отчаяния, упадка сил. Поэтому важно выработать свой принцип уборки, чтобы тратить на нее минимум времени. Тогда свой энтузиазм можно будет употребить на те занятия, которые приносят наибольшую радость. Какие же принципы помогут избежать генеральной уборки?

# Как избежать генеральной уборки

## Сократите количество вещей

Пыль в квартире – это частички отмершей кожи людей, шерсть домашних питомцев, а также волокна вещей, которые в этом доме хранятся. Сокращение количества вещей в квартире сокращает и количество пыли. А это значит, что косметическую уборку можно делать реже, а генеральную – и вовсе «по праздникам».

## Всё, чему невозможно найти места, – в мусорку!

Возьмите ящик и пройдите по комнатам. Сложите в ящик все, чему в домашних помещениях не место. Зачем на кухне нужны старые пластиковые контейнеры или чашки со сколом? Убираем их в ящик! Нашли в комнате старые журналы? Кладем их туда же! Обнаружили в прихожей старые поношенные тапки, которые вы держите на всякий случай, – в ящик! Собрав за раз подобные предметы, подумайте: где они будут храниться? Если места ни в одной комнате не находится – безжалостно несите их в мусорку. Меньше хлама – меньше мест скопления пыли и мусора – реже генеральная уборка.

## Возьмите за правило каждый день уделять уборке по 15-20 минут

Каждый день по 15 минут – и генеральная уборка вам не понадобится. Ведь за 15 минут можно разобраться на подоконнике, помыть полки в холодильнике или навести порядок в одежном шкафу. Если каждый день делать одно небольшое дело, то к моменту генеральной уборки «генеральность» будет уже нечего.

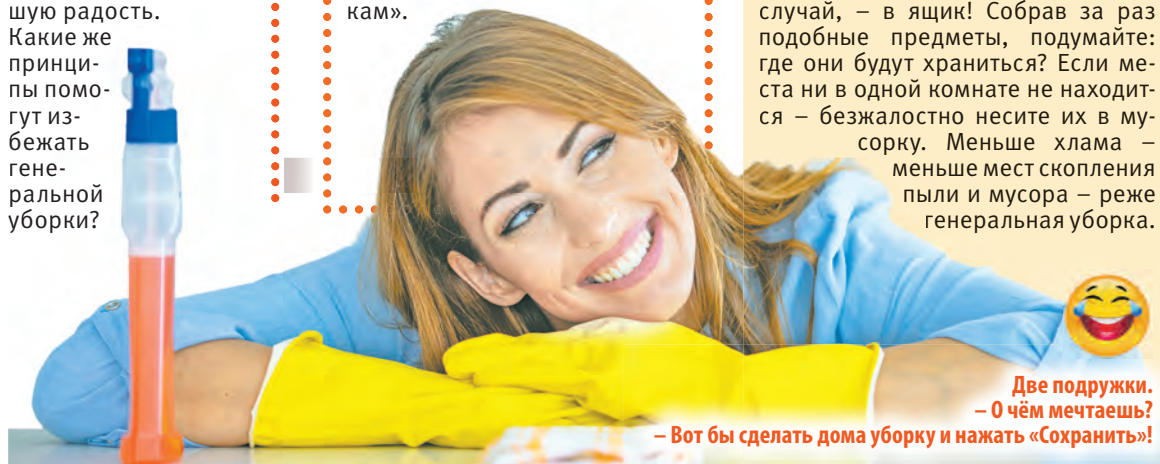
## Приучите домашних убирать вещи на места

Сделать это очень непросто. Начните с себя. Не допускайте расползания вещей по дому. У каждой вещи должно быть лишь одно «законное» место – объясните это домашним. Вещи, которые регулярно не находят своего места, либо такого места не имеют, либо убирать и доставать их оттуда домочадцам неудобно. Продумайте место для каждой вещи, и ощущение беспорядка в доме сократится, а значит, и необходимость в срочной генеральной уборке отпадет.

## Сокращайте открытые места хранения

Открытые горизонтальные поверхности – это и пылесборники, и приют для временного складирования различных вещей. Зачастую открытые места хранения создают ощущение захламленности. По возможности меняйте открытые полки и стеллажи на закрытые шкафы и застекленные полки.

В каждой квартире есть места, где быстро скапливается мусор и вещи: прихожая, стулья у кровати и т.п. Если наводить там порядок каждый вечер, много времени это не займет, а вид сразу преобразится. Эти простые ежедневные действия позволят вам не вспоминать о генеральной уборке еще долгое время.



Две подружки. – О чём мечтаешь? – Вот бы сделать дома уборку и нажать «Сохранить!»

Подготовила Светлана СИДОРЧУК

## ВЫЖИГАНИЕ ПАПИЛЛОМ НЕ ДАСТ ЭФФЕКТА! ИХ ВЫЗЫВАЕТ ВИРУС, А ЗНАЧИТ, БОРОТЬСЯ С НИМИ НУЖНО ИЗНУТРИ!

После выжигания папиллом люди часто удивляются, почему на месте одной появилось несколько других? Все дело в том, что папилломы – это проявление вирусной инфекции, живущей внутри организма. Вот, что о них говорит эксперт по здоровью кожи: «Папилломы появляются на коже вследствие заражения вирусом. Удаляя папилломы, вы никак не влияете на вирус, поселившийся в вашем организме, и только зря уродуете кожные покровы. Более того, при травмах кожи в организм может попасть инфекция, которая ослабит иммунитет, и ему сложнее будет держать вирус под контролем. В результате папиллом может образоваться еще больше.



Помимо кожи, они могут распространиться на слизистые гортани и стать причиной нарушений голоса и дыхания, на слизистые оболочки мочевого пузыря – и вызвать недержание и появление крови в моче. И самое страшное, есть вирусы папилломы, которые вызывают опасные новообразования.

Лучше всего действовать изнутри, если вы хотите иметь чистую кожу. Для этого возьмите себе в помощники сироп «Интевиرون с зеленым грецким орехом». В зеленом

грецком орехе содержится много юглона. Это вещество является профилактическим средством положительно влияющим на вирус папилломы.

Помимо юглона, сироп содержит экстракты плодов можжевельника, листьев шалфея, мицелия кордицепса, трав чабреца, эхинацеи и горца птичьего, а также специальный витаминный комплекс. Все эти компоненты способствуют укреплению иммунной системы, которая будет защищать организм от повторного заражения вирусом.

Таким образом, при правильном использовании сиропа «Интевиرون с зеленым грецким орехом» у Вас может появиться шанс на жизнь без папиллом и бородавок. Хо-

тите иметь здоровую и чистую кожу? Возьмите себе в помощники сироп «Интевиرون с зеленым грецким орехом»!

### СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

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

Для этого сделайте 2 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону

**8-800-302-30-30**

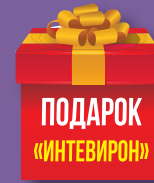
и назовите промокод акции **1809**

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

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует до 18 ноября 2024 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!



ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Лутова Юлия Александровна. ИНН: 027702311387. ОГРНИП: 320028000047860. 450022, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Минигали Губайдуллина, д. 25/1, кв. 58. Срок проведения акции до 18 ноября 2024 г. \* С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Результат может отличаться. РЕКЛАМА.

Сентябрь для огородников – такая же жаркая пора, как и конец лета: количество дел в саду и огороде не убавляется!

**Ч**то не забыть сделать в сентябре? Какая работа срочная, а что может подождать до окончания листопада?

## Внесите удобрения под многолетники, кусты и деревья

**1** В конце сезона важно восполнить запас питательных веществ в почве. Самое важное, что нужно знать, приступая к осенней подкормке многолетников, деревьев, кустарников и ягодников: осенью в грунт не вносят чистый азот (азотные удобрения)! Азот может спровоцировать рост побегов в ущерб их вызреванию, а невызревшие побеги не смогут пережить зимний период. Осенью в грунт, заделывая в почву, вносят минеральные комплексы с пометкой «Осеннее», суперфосфат (20-40 г на 1 кв. м), сернокислый калий, калий-магнезию (20 г на 1 кв. м). Из органических удобрений на первом месте зола (1 стакан на 1 кв. м).

# 9 Важных дел в саду и огороде в сентябре



## 2 Сделайте санитарную обрезку

Начало осени – время для санитарной обрезки деревьев и кустарников. Цель санитарной обрезки – удаление засохших, больных и поврежденных побегов. Формирующая обрезка проводится позже, когда опали листья (а опытные садоводы вообще советуют отложить ее до весны, когда будет ясно, какие побеги хорошо перенесли зиму, а какие – нет). Не забудьте о кустах клубники – удалите усы и большие листья (не скашивайте всю листву – она защитит кустики от морозов). Для малины: удалите побеги текущего года (коричневые) на летних сортах малины; срежьте у земли все побеги ремонтантной малины, если она закончила плодоношение (ремонтантная малина плодоносит на побегах, которые вырастут в следующем году).



## 3 Проведите влагозарядковые поливы

Влагозарядковый полив (не путать с обычным поливом) проводят после того, как с деревьев облетела большая часть листвы. Цель такого полива – подготовить растения к зиме: напоенные влагой ткани лучше переносят холод, чем испытывающие дефицит влаги. В отличие от обычных поливов, при влагозарядковом поливе нужно промочить почву на глубину 1-1,5 м. Для этого молодым деревьям и кустам требуется 40 л воды, взрослым деревьям – от 50 до 70 л, а самым крупным – более 100 л.

## 4 Посейте сидераты

На освободившиеся грядки посейте сидераты: горчицу, масличную редьку, вику, фацелию и т.п. Эта операция обеспечит севооборот, защитит почву от выветривания и заселения сорняками. С наступлением холодов можно заделать подросшие сидераты в грунт, а можно оставить и до весны.

## 5 Собирайте падалицу

Собирать упавшие плоды яблок, груш, слив хлопотно, но необходимо: на гнивших плодах образуется плесень, ее споры разлетаются по округе и негативно влияют на здоровье растений. Падалицу можно зарывать в траншеи, укладывать в основание теплых грядок, закладывать в компост (прикрыв сверху слоем травы или сорняков).

## 6

Освободив грядки, пролейте их биопрепаратами (подойдут «Фитоспорин», «Алирин», «Гамаир», «Бактофит» и другие). Этот простой шаг поможет справиться с паршой, пятнистостями и гнилями.

## 7 Обработайте сад от болезней и вредителей

Пока листва еще сохраняется на деревьях и кустарниках, а насекомые не перебрались на зимовку в почву, нужно обработать сад от болезней и вредителей. Для борьбы с вредителями используйте препараты системного действия: «Актару», «Инта-Вир» или их аналоги. Для искоренения болезней применяйте медный или железный купорос или бордосскую смесь в соответствии с инструкцией на упаковке. Можно провести искореняющую обработку с использованием высокой концентрации мочевины: 700 г мочевины (2 пол-литровые банки) высыпать в опрыскиватель и долить воду до объема 10 литров. Такого объема хватит для обработки всего сада.



## 8 Утилизируйте ботву и листья растений, которые болели летом

Большая ботва и листья нуждаются в утилизации. Раньше их предлагалось сжигать, но сейчас костры на территории СНТ под запретом по соображениям безопасности. Предлагаем более экологичный способ: мешок с листвой выкладывается на хорошо освещенное солнцем место, и под действием высокой температуры листва внутри разогревается настолько, что споры грибов погибают. После такой обработки листья можно спокойно отправлять в компост.

## 9 Разделите и пересадите зимующие многолетники

Не забудьте о цветнике! Разросшиеся многолетние растения (пионы, хризантемы, нивяник и др.) подкопайте, достаньте корневище из земли, разделите при помощи лопаты на несколько частей и определите на новое место. Весной вы получите новые куртины любимого растения!

## Пролейте землю биопрепаратами

### НА ЗАМЕТКУ

## Как поступить с сидератами при подзимнем посеве?

При осеннем посеве сидераты призваны подготовить почву к новому сезону. До наступления заморозков они успевают нарастить зеленую массу, разрыхлить почву своими корнями, обеспечить севооборот в условиях ограниченных посевных площадей дачного участка. Что делать с сидератами после того, как они подросли?

**1** В преддверии наступающей зимы сидераты можно просто оставить на грядке. Погибнув во время заморозков, они лягут на почву как своеобразное одеяло, которое защитит почву от выветривания и ис-

сушения во время бесснежных зим.



**2** Второй вариант предполагает скашивание сидератов при помощи плоскореза. После этого можно перекопать грядку вместе с ботвой на штык лопаты, заделывая сидераты в почву. Постепенно разлагаясь, они будут обогащать почву питательными веществами.

**3** Еще один вариант: после скашивания ботву отнести в компост, а корневую систему, не перекапывая, оставить на грядке. Перегнить в почве будут корни, а ботва обогатит минеральный состав компоста.

Подготовила  
Валерия ПАШЕЧКИНА

# Болят суставы? Решаем проблему правильно!

## Знаете ли вы, что...

Чем старше человек, тем больше у него болезней и объемнее аптечка. Одной из самых распространенных является проблема с суставами. Множество людей страдает от болей в коленных, тазобедренных, плечевых и локтевых суставах. Боль может быть как острая, так и тупая, слабая и интенсивная, переходящая в постоянную. Сегодня мы поговорим о том, почему болят суставы и как с этим бороться.



## Что мы получим?

Во-первых, наш организм начнет очищаться от шлаков, которые очень сильно мешают ему нормально функционировать, что положительно скажется на насыщении всеми необходимыми витаминами. Это приведет к тому, что суставы получат требуемый строительный материал для их восстановления, а также появится положительное воздействие на выработку межсуставной жидкости. Все это в совокупности даст позитивное воздействие – противовоспалительный эффект и снижение боли.

Во-вторых, вывод шлаков положительно влияет на очищение сосудистой системы, нормализацию кровообращения. А с кровью к суставам поступают питательные компоненты, что благоприятно сказывается на ускорении восстанавливающих процессов. Так как в составе синовиальной жидкости присутствует плазма, то для ее нормальной секреции необходимо, чтобы сосуды были в хорошем состоянии.

## Кому в первую очередь это необходимо

Любой человек вне зависимости от возраста может столкнуться с проблемами в суставах. Суставной комплекс будет полезен как тем, у кого недавно начались проблемы с суставами, так и пожилым людям, которые уже давно занимаются данным вопросом. Наш центр поможет подобрать правильную схему приема и даст полную консультацию по всем вопросам.

## Почему возникают проблемы с суставами?

Чтобы сустав функционировал нормально, в нем выделяется синовиальная жидкость. При неправильном питании, нехватке витаминов, зашлакованности организма, недостаточности физических нагрузок, застоях крови выделение синовиальной жидкости становится все меньше и меньше. При длительном ведении нездорового образа жизни выделение «смазочной» жидкости может сильно нарушиться. Как правило, когда сустав теряет свои смазочные функции, он пересыхает, хрящ начинает разрушаться, что уменьшает подвижность сустава, это сопровождается очень сильной ноющей болью. Может появиться хруст или отек, при запущенном состоянии могут образоваться шишки или бугры.

## Основные ошибки при борьбе с проблемой

Большинство людей не понимают, что для решения проблемы нужно устранять ее причину, а не облегчать состояние средствами, которые купируют проявления временно и при этом могут негативно сказываться на кишечнике и почках.

## Что делать?

Основная проблема – это возрастные изменения в суставах, разрушение хряща, отложение солей в суставах и нарушение выделения внутрисуставной смазки. Количество синовиальной жидкости уменьшается, она становится густой и перестает выполнять свои функции. Если вы хотите оставаться на ногах, не испытывать боли, то действовать нужно уже сейчас, не откладывая «на потом». Тогда неприятные ощущения уйдут, и двигаться станет легче. Специально для этого необходимы эффективные средства.

## Чем бороться с причинами суставных проблем?

Одно из таких средств – уникальный суставной курс, состоящий из **Альгокуприна**, **Хромомарина** и **Витальгара**. Его уникальная формула содержит компоненты, воздействующие сразу на все элементы суставов и организма. Положительно сказывается на укреплении хрящей и межпозвоночных дисков, укреплении мягких тканей суставов, мышц и связок, которые, как корсет, поддерживают суставы и позвоночник и уменьшают нагрузку на хрящ. Позитивно влияет на увеличение выработки внутрисуставной жидкости, снижение ее вязкости, она становится более жидкой, хорошо смазывает и пропитывает хрящ, что влияет на восстановление его упругости.

## Каковы причины болезней суставов?

## Совет от нашего центра



Не терпите, не тяните с устранением проблемы. Помните, чем раньше вы начнете действовать, тем проще, дешевле и безболезненнее можно будет решить вашу проблему. Можно и в преклонном возрасте оставаться на ногах и быть деятельным, самостоятельно передвигаться и не быть обузой для родных и близких. Если вы выбираете себе такое будущее, воспользуйтесь курсом полноценного питания из **Альгокуприна**, **Хромомарина** и **Витальгара**, он поддержит ваши суставы и обеспечит достойное качество жизни и в самом преклонном возрасте.

## Внимание! Осенняя акция!\*

При покупке суставного курса – 3 подарка для здоровья!

Сроки проведения акции с 18.09.2024 по 30.09.2024 г.



\*Сроки проведения акции с 18.09.24 по 30.09.24 г. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону: 8 (800) 234-29-24



Звоните и заказывайте комплекс для себя и своих близких

8 (800) 234-29-24

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









КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

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

VIJU TV1000

06.25, 07.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Маша и Медведь (клипы)». Мультсериал. (6+)

ДОМ КИНО

05.25 «Три кота». Мультсериал. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.05 «МАТЧ ПОИНТ». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.30 «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.20 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)

РОДНОЕ КИНО

00.00 «СЕСТРЫ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

07.25 «МЕЗАЛЬЯНС». (12+)

CINEMA

07.10 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПИВОГО». (18+)

red .RED

06.00 «ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА». (16+)

Ретро РЕТРО

06.45, 17.45 «НА ИСХОДЕ ЛЕТА». (16+)

суббота! СУББОТА!

05.00, 16.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки».

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ».

CTC LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ТВ 21

07.00 «ЗЛОКЛЮЧЕНИЯ АЛЬФРЕДА». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00, 06.15, 10.20 «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА». (16+)

ПОБЕДА

04.20 «Путь к Победе». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Гастротур. Ханты-Мансийск. (16+)

Ю

05.35, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00, 00.55 Забытые войны России. (12+)

HISTORY

06.15 Никогда больше. (16+)

VIJU HISTORY

06.00 О самом главном. Как спать, чтобы выспаться? (12+)

ДОКТОР

06.00 О самом главном. Как спать, чтобы выспаться? (12+)

Усадьба

06.00, 06.15, 19.30, 19.50 Соленья-варенья-маринады. (12+)

УСАДЬБА

06.50, 09.55, 19.40, 01.40 На зарубежных водоемах. (16+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.50, 09.55, 19.40, 01.40 На зарубежных водоемах. (16+)

ЖИВИ!

00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)





| REN   | TNT   | ТВ-3   | Че!  | МАТЧ!   | МАТЧ ТВ  | ДОМАШНИЙ |
|---|---|--|--|---|--|----------|
| <p>09.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>10.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 03.20 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «РУБИКОН». (16+)</p> <p>22.05 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>00.30 «ВРЕМЯ ВОЗМЕЗДИЯ». (18+)</p> | <p>18.00 «Вызов». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT». (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)</p> <p>09.00 «Игры без границ». (16+)</p> <p>Уникальный спортивный формат, которого ещё не было на телеканале TNT. В шоу примут участие спортсмены из Китая, Индии, Бразилии, США, Беларуси, Ирана, Казахстана, Узбекистана и России.</p> <p>11.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>18.00 «Вызов». (16+)</p> <p>19.00 «ИСПРАВЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ». (16+)</p> <p>21.00 «УБОЙНЫЙ ОТПУСК». (18+)</p> <p>22.00 «КАК Я ВСТРЕТИЛ ЕЕ МАМУ». (16+)</p> <p>23.55 «Я тебе не верю». (16+)</p> <p>00.55 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>02.50 «Студия «Союз». (16+)</p> <p>04.25 «Импровизация. (16+)</p> <p>05.15 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> | <p>19.15 «ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)</p> <p>06.00 «ЧУДО-ДОКТОР». (16+)</p> <p>06.45 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>08.40 «Гадалка». (16+)</p> <p>15.00 «Новости». (16+)</p> <p>15.10 «Слепая». (16+)</p> <p>17.00 «ЛИСА». (16+)</p> <p>18.00 «Новости». (16+)</p> <p>18.10 «ЛИСА». (16+)</p> <p>19.15 «22.25 «ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)</p> <p>22.15 «Новости». (16+)</p> <p>23.45 «ЗАКЛЯТЬЕ: ПЕРВОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ». (18+)</p> <p>Испания, 2022 г. Ужасы. Сестры Сара и Джудит переезжают в небольшой городок Таррагона на северо-востоке Испании. Сара вечером собирается в ночной клуб с новой подругой Ребэ.</p> <p>01.45 «ИНСОМНИЯ». (16+)</p> <p>03.15 «ПО ТУ СТОРОНУ СМЕРТИ». (16+)</p> | <p>06.20 «Дорожные войны 2.0». (16+)</p> <p>06.00 «Дорожные драмы». (16+)</p> <p>06.20 «Дорожные войны 2.0». (16+)</p> <p>06.40 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)</p> <p>07.10 «Дорожные войны». (16+)</p> <p>11.30 «Утилизатор». (16+)</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>16.00 «Тревел-блог Че! (16+)»</p> <p>Топовые блогеры-путешественники отправятся на поиски самого опасного и неизведанного, покажут то, что скрыто от обычных туристов. Вы узнаете зачем шаманы крадут человеческие души, можно ли выжить в логове канибалов и какие секреты хранит город будущего.</p> <p>18.00 «Улётное видео». (16+)</p> <p>20.00 «Охотники». (16+)</p> <p>21.00 «Решала». (16+)</p> <p>22.00 «Охотники». (16+)</p> <p>23.00 «Опасные связи». (18+)</p> <p>02.40 «Решала». (16+)</p> <p>05.00 «Дорожные драмы». (16+)</p> | <p>10.05 «Специальный репортаж». (12+)</p> <p>06.00, 05.30 «Кто кого?» (12+)</p> <p>06.30 «Наши иностранцы». (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 15.25, 02.55 «Новости»</p> <p>07.05, 15.30, 19.00, 21.30, 00.00 «Все на Матч!»</p> <p>10.05, 12.35 «Специальный репортаж». (12+)</p> <p>10.25 «Тайны звёзд спорта». (12+)</p> <p>11.25 «Еврофутбол. Обзор». (6+)</p> <p>13.00 «Есть тема!»</p> <p>14.25 «Магия большого спорта». (12+)</p> <p>14.55 «География спорта». (12+)</p> <p>16.50 «Футбол. «Амкар» - «Черноморец». FONBET Кубок России. Пр.тр.</p> <p>19.20 «Футбол. «Волга» - «Ротор». FONBET Кубок России. Пр.тр.</p> <p>21.55 «Футбол. «Реал» - «Алавес». Пр.тр.</p> <p>00.55 «Волейбол. (6+)</p> <p>03.00 «Акробатика. (6+)</p> | <p>07.25 «Давай разведёмся!» (16+)</p> <p>06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p> <p>07.25 «Давай разведёмся!» (16+)</p> <p>08.30 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>10.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 «Порча». (16+)</p> <p>12.50 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.25 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.35 «Кризисный центр». (16+)</p> <p>19.00 «ОГОНЬ В МОЕЙ ДУШЕ». (16+)</p> <p>23.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.25 «Порча». (16+)</p> <p>01.25 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.55 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.20 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.45 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>04.25 «6 кадров». (16+)</p> |          |

### КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

Слова в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую показывает серый треугольник.

- Улей в чурбане с рукотворным дуплом.
- В одной из серий «Ну, погоди!» Волку пришлось исполнить ... маленьких лебедей.
- Колючая мамаша в лесу.
- «Рука» слона.
- Персона по-русски.
- Одно из двух разветвлений дыхательного горла.
- Немецкий философ с идеей о сверхчеловечке.
- Восклицание с удивлением: «Вот так ...!»
- Присказка: «Всё возвращается на ... своя».
- Американский актер по имени Кларк.

Ответы на кроссворд: 1. Борть. 2. Танец. 3. Ежика. 4. Штука. 5. Осова. 6. Бронх. 7. Ницше. 8. Штука. 9. Круги. 10. Рейнбр.

На сайте WWW.FLOTURISICH.RU  
г. Москва, м. «Итай-город», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1.  
Тел.: 8 (495) 204-27-48, 8 (800) 551-80-25 // СКИДКИ НА КРИЗИСЫ 2025 Г

**ТЕПЛОХОДЫ «РОДНАЯ РУСЬ» И «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»**  
04.10.2024 – 06.10.2024 «АХ, КАК ХОЧЕТСЯ ВОРВАТЬСЯ НА ДЕНЕЖ» от 9 699 р.  
Москва – Тверь (Ржев/завод «Афанасий»/Музей Козла/Старица + Успенский монастырь) – Москва

07.10.2024 – 11.10.2024 «ЗДЕСЬ РОДНЫЕ БЕРЕГА» от 22 099 р.  
Москва – Углич (Кремль) – Мышкин – Кострома – Калезин – Дубна – Москва

12.10.2024 – 29.10.2024 «ЗДЕСЬ МАТУШКА ВОЛГА И ГЕРОЙ ВОЛГОГРАД» от 67 399 р.  
Москва – Углич – Ярославль – Н. Новгород – Чебоксары (Йошкар-Ола) – Казань – Самара – Саратов – Волгоград (2 дня) – Сызрань – Тольятти – Свияжск – Городец – Кострома – Калезин – Москва (Скидка до 17%)

12.10.2024 – 23.10.2024 «БУДДИЙСКИЕ МАНТРЫ – ОГНИ ВОЛГОГРАДА» от 63 699 р.  
Круз: Москва – Ярославль – Н. Новгород – Чебоксары – Казань – Самара – Саратов – Волгоград – Авторур: Элиста – Ставрополь – Адыгея (плато Лаго-Наки, Хаджохская теснина, Азишская п.) – Москва (Скидка до 17%)

18.10.2024 – 29.10.2024 «ЛИНКОР ПЕТРА И КАЗАКОВ ДОРОГА» от 52 899 р.  
Авторур: Москва – Тула – Я. Поляна – Воронеж – Костомарово – Павловск – Калач-на-Дону – Круз: Волгоград – Хвалынский – Тольятти – Свияжск – Н. Новгород – Кострома – Москва (Скидка до 17%)

**КРИЗИСЫ 2025 ГОДА, СКИДКА ДО 18%**

02.05.2025 – 16.05.2025 «БЕЛАЯ РЕКА – ПО ВОЛГЕ ГОРОДА» от 83 699 р.  
Москва – Тулаев – Н. Новгород – Свияжск – Елабуга (Мамашы) – Уфа – Агидель – Казань – Чебоксары (Йошкар-Ола) – Городец – Чкаловск – Ярославль – Калезин – Москва

19.05.2025 – 06.06.2025 «КОМ-ТО АРХАНГЕЛЬСК И ПИТЕРА НОЧИ» от 113 899 р.  
Москва – о. Валаам – о. Коневец – С.-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога – Кижин – Соловки (2 дня: о. Анзер, Б. Заячий, о. Лузова) – Архангельск (2 дня: Северодвинск, М. Корель) – Беломорск – Сосновец – Повенец – Москва

25.08.2025 – 06.09.2025 «СОЛОВЕЦКИЙ ЭКСПРЕС» от 96 399 р.  
Москва – Бузино – Горцы – Кини – Солонки (2 дня) – Архангельск (М. Корель) – Беломорск (Петроглифы) – Сосновец – Повенец (Медвежьегорск) – Мышкин – Москва

СО СКИДКОЙ ДО 12%, ТЕЛ.: 8 (495) 204-27-48, 8 (800) 551-80-25  
Действительно при наличии мест. Реклама

### КВАРТИРА КАК КАПИТАЛ

**МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР РЕНТЫ ПРЕДЛАГАЕТ ПОМОЩЬ ПО ДОГОВОРУ ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ**

**МЫ ГАРАНТИРУЕМ:**

- Единоразовую крупную выплату
- Ежемесячные платежи (вторая пенсия)
- Оплату коммунальных услуг
- Помощь по хозяйству

**ПОЖИЗНЕННОЕ ПРОЖИВАНИЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ**

Ваш возраст – ваше преимущество

8 (495) 641-66-41

000 «МГЦР» ОГРН 1147746620636. РЕКЛАМА

### НА ДОСУГЕ

Найди 10 отличий

## День рождения – классный праздник!

Не только для тебя, но и для близких друзей твой день рождения – классный праздник!

Ответы: подарок слева винтажу, белый шар слева, копилочка у парня, размер голубого слева, ладжак у него над головой, рукава у девочки слева, ижиная торта, цвет майки ижиный, второй с правого края девчушки, рукава у парня, рукава у девочки справа, шар слева, шар справа, шар слева.





ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 «Модный приговор». (0+)  
10.10 «Жить здорово!» (16+)  
11.00 Информационный канал. (16+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Информационный канал. (16+)  
13.30 «АнтиФейк». (16+)  
14.00 Информационный канал. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 «Давай поженимся!» (16+)  
16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
17.00 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.30 Информационный канал. (16+)  
20.00 «НИНЬЕЛЬ». (16+)  
Нинель с помощью Гоши и Аслана решает выкрасть отца из больницы. Там переодетая врачом Нинель сталкивается с нанятым Бойко киллером.  
21.00 «Время»  
22.00 «ХОР». (12+)  
23.00 «Большая игра». (16+)  
00.00 Премьера. «Шоу Вована и Лексуса». (16+)  
01.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)  
03.00 Новости  
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)  
05.25 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-3». (16+)  
07.00 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-4». (16+)  
08.40 09.30 04.35 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-4». (16+)  
13.30 17.30 02.40 «СЛЕД». (16+)  
21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)  
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)  
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)  
02.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)

РОССИЯ 1



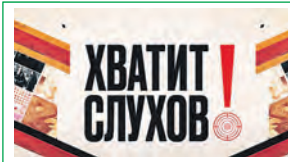
18.30 «60 минут». (12+)

- 05.00 Утро России  
09.00 Вести  
09.30 Местное время  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 «60 минут». (12+)  
13.00 «Наши». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)  
Крупный бизнесмен Косинцев получает по почте компрометирующее его видео, на котором он вместе со своей подчинённой Мартовой.  
17.00 Вести  
17.30 «Малахов». (16+)  
18.30 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.10 Вести. Местное время  
21.30 «ДАМА С СОБАЧКОЙ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)  
В машине найдена мёртвой полковник Евгения Жилкина, начальник следователя Эдуарда Свиридова. Тело обнаружила её дочь Василиса. Судмедэксперт заключает, что Жилкина была убита возле багажника, а затем труп был пересажен на водительское сиденье.  
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)  
03.00 Вести  
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.20 13.40 17.15 03.50 «ОТДЕЛ С.С.С.Р». (16+)  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)  
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)  
11.00 01.15 «ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ». (12+)  
18.00 «Колониализм 2.0». (16+)  
18.50 «Специальный репортаж». (16+)  
19.55 «По горячим следам». (16+)  
20.10 «Секретные материалы». (16+)  
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)  
23.15 «Советские прорывы». (16+)  
23.50 «РИСК - БЛАГОРОДНОЕ ДЕЛО». (12+)

ТВЦ



22.35 «Хватит слухов!» (16+)

- 06.00 «Настроение»  
08.15 «Доктор И...» (16+)  
08.40 «ЗВОНИТЕ В ПОЛИЦИЮ! ЛОВУШКА ДЛЯ ПРОСТАКА». (16+)  
10.35 «Волчий билет для звезды». (12+)  
11.30 События  
11.50 «ДОКТОР ИВАНОВ: МАТЬ И СЫН». (12+)  
13.45 «Мой герой». (12+)  
14.30 События  
14.50 Город новостей  
15.05 «УРАВНЕНИЕ С НЕИЗВЕСТНЫМИ: ХИМИЯ УБИЙСТВА». (12+)  
17.00 «Актёрские драмы. Яблоко от яблони». (16+)  
17.50 События  
18.15 «КОЧЕВНИЦА: ХРУСТАЛЬНЫЕ СЛЁЗЫ». (16+)  
20.05 «КОЧЕВНИЦА: РОСТОВСКАЯ ЦАРЕВНА». (16+)  
22.00 События  
22.35 «Хватит слухов!» (16+)  
23.05 Хроники московского быта. (12+)  
00.00 События. 25-й час  
00.35 «Петровка, 38». (16+)  
00.55 «Дорогие товарищи. Яйца Фаберже». (16+)  
01.35 «Знак качества». (16+)  
02.15 Прощание. (16+)  
02.55 «УРАВНЕНИЕ С НЕИЗВЕСТНЫМИ: ХИМИЯ УБИЙСТВА». (12+)  
04.30 «Волчий билет для звезды». (12+)  
05.10 «Москва резиновая». (16+)  
05.25 «Мой герой». (12+)

ОТР

- 06.00 01.15 «Большая страна». (12+)  
06.50 «За дело!» (12+)  
07.30 20.10 «Календарь». (6+)  
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 12.00 13.00 14.00 15.00 18.00 20.00 Новости  
08.05 08.35 Пёстрый мир  
09.05 09.35 10.05 10.35 12.05 13.10 14.05 18.20 ОТражение  
11.00 00.20 «КАТЯ И БЛЭК». (16+)  
15.10 «СТАРЫЕ СТЕНЫ». (12+)  
16.45 «Художник и хулиганы». (12+)  
17.00 «Коллеги». (12+)  
17.40 «Отчий дом». (12+)  
20.40 03.35 «ТРИГГЕР». (16+)  
22.25 «ПРОХИНДИАДА, ИЛИ БЕГ НА МЕСТЕ». (12+)  
23.55 «СНЕГУРОЧКА». (18+)

НТВ



02.10 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)

- 04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 «ПЁС». (16+)  
10.00 «Сегодня»  
10.35 «ПЁС». (16+)  
Неизвестный убивает одиноких женщин и выкладывает видео убийств в интернет. Гнездилову, как всегда, все понятно, но все его версии далеки от реальности. Пес следит за чистотой и порядком и лает на нарушителей.  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «Место встречи»  
16.00 «Сегодня»  
16.45 «За гранью». (16+)  
17.50 «ДНК». (16+)  
19.00 «Сегодня»  
20.00 «ВАРЯГИ». (16+)  
По дороге в деревню, где в одном из заброшенных домов спрятан компромат на Сажина, Малахов и Рыбников чудом уходят от погони. Но забрать компромат не получается, в доме происходит взрыв. Малахов вытаскивает Рыбникова из огня.  
22.15 00.00 «НЕВСКИЙ: РАСПЛАТА ЗА СПРАВЕДЛИВОСТЬ». (16+)  
23.35 «Сегодня»  
00.55 «Неизвестная Россия». (12+)  
02.10 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 07.00 09.00 Утреннее вещание. (16+)  
06.45 08.45 10.45 11.50 13.50 14.50 16.45 01.50 Доктор 24. (12+)  
11.00 11.35 12.00 12.30 12.45 13.00 13.30 14.00 14.40 15.00 15.30 15.45 16.00 16.25 17.00 17.35 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 21.30 22.00 23.00 23.40 Новости. (16+)  
11.30 14.30 17.30 Деньги 24  
11.45 14.45 20.15 Это Москва. Строительство. (12+)  
12.25 15.25 Атмосфера. (12+)  
12.50 15.50 18.15 04.15 Время новых. (12+)  
13.35 16.30 Сити. (12+)  
13.40 16.40 19.15 22.15 Это Москва. Туризм. (12+)  
18.20 22.30 Интервью. (12+)  
21.20 23.30 04.40 Безопасный город. (16+)  
00.10 Мослестрой. (12+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К Культура



10.15 «Наблюдатель»

- 06.30 «Пешком...»  
07.05 «Первые в мире»  
07.20 18.40 00.10 «Восход Османской империи»  
08.05 «Жизнь и судьба»  
08.25 22.15 «МЕГРЭ»  
10.00 12.30 16.30 19.30 23.55 Новости культуры  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 00.55 XX век  
12.45 Новости. Подробно. Кино  
13.00 Искусственный отбор  
13.45 Спектакль «Обломов»  
15.30 «Белая студия»  
16.45 «Библейский сюжет»  
17.15 02.00 Звёзды XXI века  
18.10 «Исторические курорты России»  
«Спите мирно, гости лета, без недугов и забот...» - нежная «Серноводская серенада» Антона Рубинштейна на стихи Владимира Соллогуба впервые прозвучала на курорте «Серные воды», где 19-летний композитор и известный драматург отдыхали в 1849 году. В начале XVIII века об источниках, содержащих серу неподалеку от Оренбурга, стало известно Петру I...  
19.45 Главная роль  
20.05 «Жизнь замечательных идей»  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.45 Дневники конкурса «Учитель года России-2024»  
21.30 Абсолютный слух  
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 Новости МО. (16+)  
06.00 Простая медицина. (16+)  
06.30 Самое вкусное. (12+)  
07.00 12.15 14.40 Внимание, еда! (12+)  
07.30 Утро в халате. (12+)  
08.00 Суперферма 360. (12+)  
08.30 11.30 Погода для похода. (12+)  
09.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 18.00 21.00 Новости 360. (16+)  
09.05 20.10 ЧП 360. (16+)  
09.15 18.15 20.20 «Док. кино»  
10.00 19.00 Новости 360. Прямо. Сейчас. (16+)  
11.00 Осень в Подмоскowie  
12.30 13.15 14.15 22.30 «Невероятная наука». (12+)  
15.20 16.15 21.05 СССР. Знак качества. (12+)  
17.00 Викторина 360. (0+)  
17.40 Город с историей. (12+)  
20.00 «Их глазами». (16+)  
00.05 01.25 «Док. фильм». (12+)

СТС



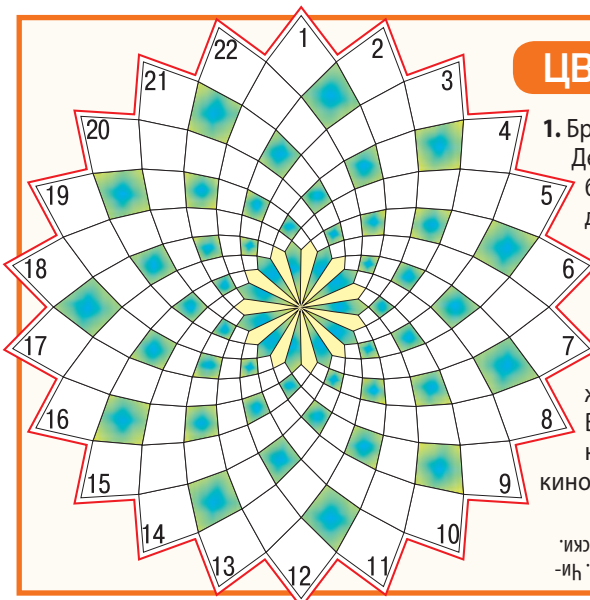
04.00 «6 кадров». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
06.20 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)  
11.25 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)  
13.40 «Я ХОЧУ! Я БУДУ!» (12+)  
15.40 «ПОЕХАВШАЯ». (16+)  
Россия, 2023 г. Комедия. В ролях: Ольга Лерман, Виктор Хориняк, Дмитрий Чеботарёв. После череды неудач Аня Смолина решает изменить свою жизнь. Она достает заплывшийся велосипед и отправляется сначала в Нижний Новгород, а потом в Магадан...  
17.55 «СОЛНЦЕ, МОРЕ, ДВА СТОЛА». (16+)  
20.00 «БРИЛЛИАНТОВЫЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ». (16+)  
США - Германия, 1999 г. Комедийный боевик. В ролях: Мартин Лоуренс, Люк Уилсон, Питер Грин. Вор Майлз Логан похитил огромный алмаз стоимостью 17 миллионов долларов. Но полиция появилась неожиданно быстро.  
21.55 «13 МИНУТ». (16+)  
00.00 «СТРАШНЫЕ ИСТОРИИ ДЛЯ РАССКАЗА В ТЕМНОТЕ». (16+)  
02.05 «ЛАПСИ». (18+)  
02.50 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+)  
04.00 «6 кадров». (16+)  
04.20 «Мультфильмы». (6+)  
05.50 Ералаш. (0+)  
06.40 «Программа наших передач». (12+)  
07.25 «Тайны кино». (12+)  
08.10 10.00 17.05 23.45 02.25 04.00 «Мой район. Новости». (16+)  
08.25 15.35 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКУ». (12+)  
10.15 17.25 00.05 02.40 04.15 «Мой район». (12+)  
10.45 17.55 00.30 03.05 04.45 «Мой район. Моя Москва». (12+)  
10.55 20.00 «ТРУФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО». (12+)  
13.30 22.20 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА». (12+)  
15.05 05.30 «Звёзды советского экрана». (12+)  
18.05 00.40 «КРИК СОВЫ». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ



| REN  | TNT  | ТВ-3   | Че!  | МАТЧ!   | МАТЧ ТВ   | ДОМАШНИЙ |
|--|--|--|--|---|---|----------|
| <p>22.20 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>05.00 18.00 02.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Легенды и мифы». (16+)</p> <p>17.00 02.50 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «КРИО». (16+)</p> <p>22.20 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «АДРЕНАЛИН-2: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (18+)</p> | <p>11.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT». (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)</p> <p>09.00 «Первые на деревне». (16+)</p> <p>11.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>19.00 «ИСПРАВЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ». (16+)</p> <p>Алёна решает вытащить Глебова из апартамента, для этого фиктивно грабит оружейный склад. Лида в раздразе после неудачи с отцом Михаилом и пьяная попадает в неприятную ситуацию. Отец Михаила выручает её.</p> <p>21.00 «УБОЙНЫЙ ОТПУСК». (18+)</p> <p>22.00 «ГИПНОТИК». (16+)</p> <p>23.55 «Я тебе не верю». (16+)</p> <p>00.55 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>02.55 Студия «Союз». (16+)</p> <p>03.40 «Импровизация». (16+)</p> <p>05.15 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> | <p>19.15 «ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)</p> <p>06.00 «ЧУДО-ДОКТОР». (16+)</p> <p>06.45 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 Новости. (16+)</p> <p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>15.00 Новости. (16+)</p> <p>15.10 «Слепая». (16+)</p> <p>17.00 18.10 «ЛИСА». (16+)</p> <p>18.00 Новости. (16+)</p> <p>19.15 22.25 «ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)</p> <p>22.15 00.00 «ТОЛМЕН: ПЕРВЫЙ ДЕМОН». (18+)</p> <p>Канада, 2020 г. Ужасы. Кэми изрядно устала после длительного перелета. Она вызывает такси, желая быстрее попасть в свой загородный дом. Но девушка еще не знает, что привычный маршрут вдоль леса приведет в тупик...</p> <p>01.30 03.00 «ИНСОМНИЯ». (16+)</p> <p>«ПО ТУ СТОРОНУ СМЕРТИ». (16+)</p> | <p>20.00 Охотники. (16+)</p> <p>06.00 Дорожные драмы. (16+)</p> <p>06.20 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>06.40 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>07.10 Дорожные войны. (16+)</p> <p>11.30 Утилизатор. (16+)</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>16.00 Тревел-блог Че! (16+)</p> <p>18.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>20.00 Охотники. (16+)</p> <p>Ведущие проекта «Охотники» под предводительством Влада Чижова выходят на борьбу с мошенниками. Их задача не просто вернуть деньги и проучить аферистов. Их цель - остановить или предотвратить мошенничество. Они идут по следу преступников...</p> <p>21.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Охотники. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 Решала. (16+)</p> <p>05.00 Дорожные драмы. (16+)</p> | <p>14.55 «Вид сверху». (12+)</p> <p>06.00, 05.30 «Кто кого?» (12+)</p> <p>06.30 География спорта. (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 15.25, 02.55 Новости</p> <p>07.05, 15.30, 19.00, 21.30, 00.00 Все на Матч!</p> <p>10.05, 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.25 «Тайны звезд спорта». (12+)</p> <p>11.25 Профессиональный бокс. (16+)</p> <p>13.00 «Есть тема!»</p> <p>14.25 Магия большого спорта. (12+)</p> <p>14.55 «Вид сверху». (12+)</p> <p>16.50 Футбол. «Урал» - «СКА-Хабаровск». FONBET Кубок РоссииПр.тр.</p> <p>19.20 Футбол. «КАМАЗ» - «Торпедо». FONBET Кубок России. Пр.тр.</p> <p>21.55 Футбол. «Барселона» - «Хетафе». Пр.тр.</p> <p>00.55 Бадминтон. Мировой тур. (0+)</p> <p>03.00 Акробатика. Чемпионат мира. (6+)</p> | <p>11.45 «Порча». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.30 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.40 23.20 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 00.30 «Порча». (16+)</p> <p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 «Кризисный центр». (16+)</p> <p>19.00 «ЖЕНИХ». (16+)</p> <p>01.30 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.00 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.25 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.50 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>04.45 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>05.35 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> |          |



### ЦВЕТОК

- Браслет на руке или кольцо на шее.
- Денежное вознаграждение за службу, работу.
- Кто создал Зимний дворец в Санкт-Петербурге?
- В число прочих изобретений Декарта входит ... кресел в театрах. До сих пор эта система применяется по всему миру, во всех странах.
- И урюк, и изюм.
- Положение опального придворного.
- Высокое сооружение, пронизвшее небо московского района Останкино.
- Работники кабинетов администрации муниципалитетов.
- «Разговор» воробья.
- Жительница мегаполиса.
- Тащит за собой железнодорожный состав.
- Сила ума, проверяемая с помощью IQ-теста.
- Все свои романы Вальтер Скотт опубликовал ... О том, кто является их автором, стало известно лишь спустя годы после их публикации.
- Антоним исчезновению.
- Коренные жители Монако.
- Мальчиш, не продавший буржуинам военную тайну.
- Герб, флаг, гимн - ... государства.
- Парусная «Пинта» Христофора Колумба.
- Литиевая «таблетка» в часах.
- Желтая птичка-невеличка с чудесным голосом.
- И шеф, и босс по-простому.
- Жена товарища Сухова.

16. Кибальчиш. 17. Символоника. 18. Караванка. 19. Батарейка. 20. Канарейка. 21. Наньянка. 22. Екатеринбург. Ответы: 1. Украшение. 2. Жаворочек. 3. Растение. 4. Нумерация. 5. Хуфрукт. 6. Непомощность. 7. Телебашня. 8. Чип-новинки. 9. Чирканья. 10. Горючка. 11. Локомотив. 12. Интеллект. 13. Инкогнито. 14. Повяленье. 15. Монагаски.

**Пенсионерам!**  
**Социальная рента**

является плательщиком ренты

**Договор пожизненной ренты на выгодных условиях:**

- от 3 млн. руб. и более – одновременно.
- от 30 тыс. руб. и более + коммунальные услуги – ежемесячно.
- По желанию патронаж или пансионат.

**8 (495) 227-22-54**

м. «Кузнецкий мост», ул. Рождественка, г. 5/7, стр. 1, эт. 3, оф. 11  
**patronazn.ru**

ООО «Социальная Рента», ИНН: 9702068905, ОГРН: 1247700502906. Реклама

### НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

**1** Этот знаменитый поэт очень любил гулять. Как замечали современники, прогулка на 30 верст от Петербурга до Царского Села была ему нипочём. С собой поэт обязательно брал одну из своих тростей, которые коллекционировал. В его коллекции, которая сегодня хранится в музее имени этого поэта, есть трость с набалдашником из слоновой кости, в который вставлена бронзовая пуговица с мундира Петра I. Эту пуговицу император подарил прадеду поэта. Кто собирал коллекцию тростей?

а) А.С. Пушкин.  
б) М.Ю. Лермонтов.  
в) А.А. Блок.

**Что коллекционировали литературные гении?**  
Увлечения и хобби могут рассказать о человеке многое, добавив интересные факты к биографии. Давайте вспомним знаменитых коллекционеров-литераторов.

**2** Этот русский писатель не покупал марки, а вырезал их из конвертов от писем, которые ему слали не только из России, но и из разных стран мира. Его нельзя назвать профессиональным коллекционером-филателистом: марки он не структурировал по темам, не собирал конкретные серии, но относился к ним бережно. Незадолго до смерти он собрал и упаковал 30 пачек с 1,5 тыс. марок. Всего в собрании писателя насчитывается более 30 тыс. марок. Как звали этого писателя?

а) И.А. Бунин. б) И.С. Тургенев. в) А.П. Чехов.

**3** Ещё во время учёбы в гимназии этот писатель был хранителем книг в студенческой библиотеке-складчине и даже придумал свод строгих правил для пользователей, что способствовало бережному отношению к книгам. Сам же собирал мини-книги, содержание которых было не важно – главное, чтобы книга помещалась в небольшой карман. Кто из русских писателей коллекционировал миниатюрные издания?

а) Л.Н. Толстой.  
б) Н.Г. Чернышевский.  
в) Н.В. Гоголь.

**ОТВЕТЫ**  
1-а. Александр Сергеевич Пушкин. 2-в. Антон Павлович Чехов. 3-в. Николай Васильевич Гоголь.







| REN   | TNT  | 3  | Че!   | МАТЧ!   | ДОМАШНИЙ   |
|---|--|--|---|---|--|
| <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>05.00 18.00 02.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «НЕВОЗМОЖНОЕ». (16+)</p> <p>22.00 «Наука и техника». (16+)</p> <p>00.30 «СЕРДЦЕ ИЗ СТАЛИ». (18+)</p> | <p>01.05 «Я тебе не верю». (16+)</p> <p>08.00 «Утро TNT». (16+)</p> <p>08.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>19.00 «ИСПРАВЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ». (16+)</p> <p>В колонию приезжает комиссия по УДО. Верхованцевы узнают от Кости, что Алёна не собирается отдавать их дела на рассмотрении об освобождении. Травят Алёну грибами, чтобы остановить.</p> <p>21.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)</p> <p>В жизни Натальи Пыжовой всё отлично: крепкий дом, любящий муж, дружная семья. Для полного счастья осталось только дочерей замуж выдать. Но идеальная картина рухнет в одночасье...</p> <p>23.00 «ДМБ». (16+)</p> <p>01.05 «Я тебе не верю». (16+)</p> <p>01.55 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>03.30 Студия «Союз». (16+)</p> <p>04.15 «Импровизация. (16+)</p> <p>05.15 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> | <p>19.15 «ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)</p> <p>06.00 «ЧУДО-ДОКТОР». (16+)</p> <p>06.45 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>15.00 «Новости». (16+)</p> <p>15.10 «Слепая». (16+)</p> <p>17.00 «ЛИСА». (16+)</p> <p>18.00 «Новости». (16+)</p> <p>18.10 «ЛИСА». (16+)</p> <p>19.15 «ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)</p> <p>22.15 «Новости». (16+)</p> <p>22.25 «ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)</p> <p>00.00 «ОМУТ». (18+)</p> <p>Россия, 2022 г. Триллер. Девушка Люба живёт с мужем абьюзером. Она на грани нервного срыва - издевательства переходят все пределы. Однажды героиня решает, что с неё хватит, и отправляется к близким подругам...</p> <p>01.45 «ИНСОМНИЯ». (16+)</p> <p>03.15 «ПО ТУ СТОРОНУ СМЕРТИ». (16+)</p> | <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>06.00 Дорожные драмы. (16+)</p> <p>06.20 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>06.40 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>07.10 Дорожные войны. (16+)</p> <p>11.30 Утилизатор. (16+)</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополосов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для Че. Зачем волшебник гоняет на самокате, а Дарт Вейдер играет на волынке?</p> <p>16.00 Тревел-блог Че! (16+)</p> <p>18.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>20.00 Охотники. (16+)</p> <p>21.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Охотники. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 Решала. (16+)</p> <p>05.00 Дорожные драмы. (16+)</p> | <p>21.30 Все на Матч!</p> <p>06.00, 05.30 «Кто кого?» (12+)</p> <p>06.30 «Вид сверху». (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 15.25, 02.55 Новости</p> <p>07.05, 15.30, 19.00, 21.30, 00.00 Все на Матч!</p> <p>10.05, 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.25 «Тайны звезд спорта». (12+)</p> <p>11.25 Профессиональный бокс. (16+)</p> <p>13.00 «Есть тема!»</p> <p>14.25 Магия большого спорта. (12+)</p> <p>14.55 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>16.50 Футбол. «Спартак» - «Енисей». FONBET Кубок России. Пр.тр.</p> <p>19.20 Футбол. «Амкал» - «Алания». FONBET Кубок России. Пр.тр.</p> <p>21.55 Футбол. «Сельта» - «Атлетико». Пр.тр.</p> <p>00.55 Волейбол. Чемпионат России. (6+)</p> <p>03.00 Баскетбол. (6+)</p> <p>05.00 Что по спорту? (12+)</p> | <p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.25 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.25 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 «Порча». (16+)</p> <p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 «Кризисный центр». (16+)</p> <p>19.00 «ПО СТУПЕНЯМ ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>23.20 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.30 «Порча». (16+)</p> <p>01.30 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.00 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.25 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.50 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.30 «6 кадров». (16+)</p> |

## ОБРАЩАЕМСЯ КО ВСЕМ НЕРАВНОДУШНЫМ ЛЮДЯМ!



**ЛАПШОВ ДЕНИС, 11 лет**  
Ивановская область, г. Приволжск  
**ДИАГНОЗ: Мышечная дистрофия**

**НОМЕР КАРТЫ:**  
**5469 9801 6347 5722**  
по номеру телефона:  
**8 (920) 674-65-48**

Любимова Татьяна Николаевна

Нашему подопечному Денису Лапшову сейчас крайне необходим реабилитационный курс. За 12 дней мальчик пройдет курс кинезиотерапии (восстановление двигательных функций тела), физиотерапии, эрготерапии (восстановление мелкой моторики рук), массажа.

Реабилитационный курс + диагностика + проживание в центре стоят 231 300 рублей.

Самостоятельно ни маме, ни даже нам не справиться, поэтому мы просим вашей помощи!

**Даже 100 рублей будут иметь значение!**

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

\*\*\*  
Жена – мужу по телефону:  
– У меня компьютер не работает!  
– А кнопку такую большую нажимала?  
– Нажимала.  
– А шнур в розетку воткнул?  
– Сейчас возьму фонарик, посмотрю...  
– А фонарик зачем?  
– Да электричества нет...  
\*\*\*  
Экзамен по анатомии.  
Студентка:  
– Печёнка состоит из...  
Профессор:  
– Не печёнка, а печень, давайте лучше о селезёнке расскажите.  
– Селезень состоит из...



### ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ КВАРТИРА-КОРМИЛИЦА

Рента в Москве - «СОЛНЦЕ В РУКАХ»

#### ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ:

✓ до 6 000 000 руб. в день заключения договора

✓ до 60 000 руб. ежемесячно, пожизненно

✓ Оплата всех коммунальных платежей

✓ Пожизненное проживание в своей квартире

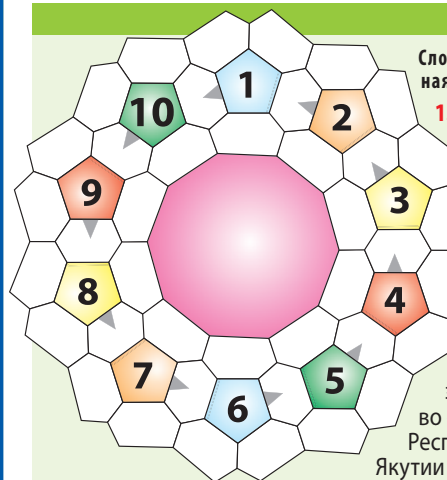
Желающим организуем уход, проживание в пансионате

**8 (495) 544-73-22**

м. Китай-Город

Реклама

### КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»



Слова в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую показывает серый треугольник.

1. «Опять» - раз двадцать пять при съемках фильма. 2. Прозрачная прочная «нитка» для удочки. 3. Первую линию этого транспорта в Москве проложили от Смоленского вокзала до Красной площади к открытию Политехнической выставки 1872 года. 4. «По улицам ... водили» - киноальманах из 9 шуточных историй, снятый режиссерами Марком Гениным и Николаем Ковальским в 1978 году. 5. Время отдыха, предоставляемое за сверхурочную работу. 6. В японский праздник День Быка, приходящийся на конец июля - начало августа, обязательно едят эту рыбу - потому что она извивается так же, как слово «бык», записанное японской азбукой хираганой. 7. В Республике Алтай он называется аймак, в Тыве - кожуун, в Якутии - улус. 8. Пахотное орудие Миклулы Селяниновича. 9. И кожа семечек, и кличка героя Валерия Приемыхова в фильме «Холодное лето пятьдесят третьего». 10. «Когда кипит морская ...», корабль в плачевном состоянии» (Сергей Есенин).

Ответы на кроссворд: 1. Дубль. 2. Леска. 3. Леска. 4. Конка. 5. Комод. 6. Отра. 7. Район. 8. Отра. 9. Отра. 10. Ладья.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.15 Мультифильмы. (0+, 6+)
08.10 «ЦВЕТЫ ОТ ПОБЕДИТЕЛЕЙ». (12+)

TV1000 VIJU TV1000
06.35, 07.25 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (18+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Маша и Медведь (клипы)». «Отель у овечек», «Смешарики». Мультисериалы. (6+)

ДОМ КИНО
05.30 «Три кота». Мультисериал. (6+)
06.00 «Три богатыря на дальних берегах». Мультифильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+
01.10 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (18+)
02.45 «БЛИЗНЕЦЫ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
06.35 «ДУЖНГИЛИ». (16+)
07.50 «ЧИСТОЕ ИСКУССТВО». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.15 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)
03.40 «НЕСПЯЩИЕ В СИЭТЛЕ». (12+)

РОДНОЕ КИНО
01.05, 02.05 «НА УГЛУ, У ПАТРИАРШИХ 2». (16+)

РУССКИЙ РОМАН
07.25 «ЛЮБОВЬ С ОРУЖИЕМ». (16+)

CINEMA
07.05 «КРАЙ СВЕТА». (16+)
08.50 «ЗАТЕРЯННЫЕ ВО ЛЬДАХ». (16+)

red .RED
06.00 «ИСЧЕЗНОВЕНИЕ СИДНИ ХОЛЛА». (16+)

ПЕТРО
06.50, 16.20, 17.35 «УГРЮМ-РЕКА». (16+)

суббота! СУББОТА!
05.00, 14.40 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультисериалы. (0+)

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

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

TB21
07.00 «СТАРАЯ ДЕВА». (16+)
08.40 «МАЛЫШ». (12+)

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

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00, 03.10 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)

ПОБЕДА
05.20 «Путь к Победе». (16+)
06.20 «ВЕСУРИ». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 Гастротур. Смоленск. (16+)

Ю
05.35, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультисериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
02.00, 06.00, 10.00, 22.05 Без срока давности. (16+)

HISTORY VIJU HISTORY
06.00 Первая мировая. (16+)

ДОКТОР
06.00 О самом главном. Влияние продуктов на давление. (12+)

Усадьба
06.00, 06.15 Букварь дачника. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.00, 03.10 Рыбалка в Нижнем Прикамье. (12+)

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







| REN   | TNT   | ТВ-3  | Че!  | МАТЧ!  | МАТЧ ТВ  | ДОМАШНИЙ |
|---|---|---|--|--|--|----------|
| <p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p> <p>05.00 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 «Главные тайны мира». (16+)</p> <p>20.00 «ВОЙНА МИРОВ Z». (16+)</p> <p>22.10 «ИНОПЛАНЕТНОЕ ВТОРЖЕНИЕ: БИТВА ЗА ЛОС-АНДЖЕЛЕС». (16+)</p> <p>00.30 «ТЕМНЫЕ ТАЙНЫ». (18+)</p> | <p>08.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT». (16+)</p> <p>08.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>18.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>Шоу о стране, в которой преступники идут на дело с фразой «Ну, с богом». Здесь шутят про друзей с работы, которых по-здравишь, только если они проставляются, и про походы в рестораны с родителями, когда шеф-повар никак не может удивить реально наваристым борщом.</p> <p>21.00 «Комеди Клаб». (16+)</p> <p>Культовое шоу в обновлённом формате. Ведь креативный продюсер теперь – Гарик Харламов. Станет ли теперь больше Эдуарда Сурового?</p> <p>22.00 «История на миллион». (16+)</p> <p>23.00 «Stand up». (18+)</p> <p>00.00 «Я тебе не верю». (16+)</p> <p>01.45 Импровизация. Команды. (16+)</p> <p>03.20 Студия «Союз». (16+)</p> <p>04.55 Импровизация. (16+)</p> | <p>14.00 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>06.00 «ЧУДО-ДОКТОР». (16+)</p> <p>06.45 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>14.00 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>15.00 «Новости». (16+)</p> <p>15.10 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>16.30 «ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)</p> <p>18.00 «Новости». (16+)</p> <p>18.10 «ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)</p> <p>19.45 «ПИКОВАЯ ДАМА: ЗАЗЕРКАЛЬЕ». (16+)</p> <p>21.30 «ПРОКЛЯТИЕ: ПОСВЯЩЕНИЕ». (16+)</p> <p>22.15 «Новости». (16+)</p> <p>22.25 «ПРОКЛЯТИЕ: ПОСВЯЩЕНИЕ». (16+)</p> <p>23.45 «ЛОГОВО МОНСТРА». (18+)</p> <p>01.45 «МЕДАЛЬОН». (16+)</p> <p>03.30 «ИНСМНИЯ». (16+)</p> <p>04.45 «ПО ТУ СТОРОНУ СМЕРТИ». (16+)</p> <p>05.30 «Мультфильмы». (0+)</p> | <p>11.00 Решала. (16+)</p> <p>06.00 Дорожные драмы. (16+)</p> <p>06.20 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите «Дорожные войны»! Делайте выводы! Лучше быть зрителем, чем участником!</p> <p>06.40 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>07.10 Дорожные войны. (16+)</p> <p>11.00 Решала. (16+)</p> <p>Каждый день тысячи россиян становятся жертвами аферистов. О подобных преступлениях редко заявляют в полицию, а те, которые всё-таки попадают в сводки, раскрыть почти невозможно. Но какой трудной ни была бы проблема – её надо решать!</p> <p>21.00 Охотники. (16+)</p> <p>22.00 Опасные связи. (16+)</p> <p>02.40 Утилизатор. (16+)</p> | <p>13.00 «Есть тема!»</p> <p>06.00 05.30 «Кто кого?» (12+)</p> <p>06.30 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 02.55 «Новости Матч!»</p> <p>07.05, 20.30, 23.30 Все на Матч!</p> <p>10.05 «Небесная грация». (0+)</p> <p>10.25 «Тайны звёзд спорта». (12+)</p> <p>11.25 Професс. бокс. (16+)</p> <p>12.35 Лица страны. (12+)</p> <p>13.00 «Есть тема!»</p> <p>14.25 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)</p> <p>14.55 Волейбол. «Динамо-Урал» - «Зенит». Чемпионат России. Пр.тр. Суперлига. Пр.тр. Смешанные единоборства. One FC. Пр.тр.</p> <p>19.30, 20.00 Смешанные единоборства. UFC. (16+)</p> <p>21.25 Футбол. «Боруссия» (Дортмунд) - «Бохум». Пр.тр.</p> <p>00.25 «Центральный круг». (12+)</p> <p>00.55 Волейбол. (6+)</p> <p>03.00 Баскетбол. (6+)</p> | <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.30 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.35 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.45 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.50 «Порча». (16+)</p> <p>13.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 «Кризисный центр». (16+)</p> <p>19.00 «ЛЮБОВЬ НА КРАЮ СВЕТА». (16+)</p> <p>23.15 Уютное утро. (16+)</p> <p>23.45 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.50 «Порча». (16+)</p> <p>01.50 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.15 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.45 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>03.10 Тест на отцовство. (16+)</p> |          |

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 23 ПО 29 СЕНТЯБРЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
Овнам с легкостью будут даваться переговоры. Свежий подход к работе, красноречие притягивают к вам окружающих. Ваша решительность обезкураживает людей, и вы легко добиваетесь своих целей. Продолжайте в том же духе, и ваши идеи с легкостью воплотятся в жизнь.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
У Львов благоприятный период для того, чтобы полностью посвятить себя и все свое время себе, семье и домашним делам. Если появится возможность, возьмите выходной и отвлекитесь от рабочих дел и проблем. Вам необходим отдых в окружении самых близких.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Стрельцам стоит быть внимательными и аккуратными. Возможно новое полезное знакомство. Не вспыхивайте по пустякам. Сдержанность и уверенность в себе позволят вам активней идти к намеченной цели. В отношении с близкими людьми проявляйте больше заботы.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Водолеи полны энергии и жизненных сил. Вам показаны любые физические активности. Не забывайте делиться своим хорошим настроением и позитивным настроем с близкими людьми. Будьте внимательны с окружающими: возможно, кому-то понадобится ваша помощь.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Тельцам стоит быть более предусмотрительными. Постарайтесь обдумывать все на несколько шагов вперед. Ваша помощь может понадобиться близким людям. Не отказывайте им в просьбах. Возможно, в дальнейшем это благоприятно скажется на вашем общении.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
Звезды принесут в жизнь Дев спокойствие и гармонию. Даже если произойдет что-то непредвиденное, вы моментально получите помощь, откуда и не думали. В течение недели постарайтесь навестить родных и друзей, они очень нуждаются в вашем обществе и внимании.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Смекалка и эрудиция помогут Близнецам на этой неделе. Старайтесь лишний раз не пользоваться расположением руководства, это может разрушить хорошее отношение. Избегайте конфликтных ситуаций. Пока отложите сложные, неподъемные дела. И больше уверенности в себе!

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Работоспособности Весов на этой неделе можно только позавидовать. В ваших силах решить любые проблемы, которые встретятся у вас на пути. Воспользуйтесь грамотно этими обстоятельствами. Больше позитива в поступках. Возможны встречи с новыми людьми.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Ракам нужно относиться внимательно к своему здоровью. Если чувствуете, что есть проблемы, посетите врача, пройдите все назначенные вам процедуры. И не ставьте себе слишком много задач. Сбавьте темп. Хорошее время, чтобы сделать выводы из ситуации и наметить новые планы.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Звезды благоволят общению Скорпионов со старыми знакомыми и друзьями. Вы можете стать душой компании. А ваше чувство юмора способно покорить любого. Постарайтесь поднять настроение тем, кто печален, и вы почувствуете небывалый прилив энергии.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Звезды сулят Козерогам удачные и долгожданные события, результатом которых будет реализация ваших задумок и идей. В текущем периоде вы сможете без серьезных затрат времени и энергии добиться желаемого. Главное, верить в себя и свои возможности.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Звезды дарят Рыбам новые возможности. Начните заниматься тем, о чем давно мечтали, но не решались. Общайтесь с окружающими, не раскрывайте всех своих карт, тактично уходите от прямых вопросов. Выходные посвятите решению сложных задач, если они вдруг появились.

## ЗАМУЧИЛИ ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ И НЕДЕРЖАНИЕ? ВЫХОД ЕСТЬ!



Частое мочеиспускание вызывают следующие заболевания мочеполовой системы:

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

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

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

**УРОСТИМОЛ – ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ**

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

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 23 ПО 29 СЕНТЯБРЯ







| REN   | TNT   | ТВ-3  | Че!  | МАТЧ!   | ДОМАШНИЙ  |
|---|---|---|--|---|---|
| <p><b>САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ПРОГРАММА</b></p> <p>10.00 Самая полезная программа. (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.00 Самая полезная программа. (16+)</p> <p>11.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>12.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>15.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>16.30 «Новости». (16+)</p> <p>17.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>18.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>19.00 «Добровозфире». (16+)</p> <p>20.00 <b>«ТЁМНАЯ БАШНЯ».</b> (16+)<br/>США, 2017 г. Фантастика.</p> <p>21.45 <b>«ДИТЯ ОСИРИСА».</b> (16+)</p> <p>23.40 <b>«СТАРТРЕК: БЕСКОНЕЧНОСТЬ».</b> (18+)</p> <p>02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> | <p>23.00 «Женский стендап». (18+)</p> <p>05.45 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>07.50 «Новая Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>12.00 «Вызов». (16+)</p> <p>13.00 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>15.50 «Экстрасенсы. Реванш». (16+)<br/>Новое мистическое шоу, в котором участники разных сезонов «Битвы экстрасенсов», которые так и не смогли одержать победу, получают еще один шанс показать свою силу и доказать, на что они способны.</p> <p>21.00 «Музыкальная интуиция». (16+)</p> <p>23.00 «Женский стендап». (18+)</p> <p>00.00 «Игры без границ». (16+)</p> <p>01.45 «Я тебе не верю». (16+)</p> <p>02.35 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>04.10 Студия «Союз». (16+)</p> <p>04.55 «Импровизация». (16+)</p> | <p>09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)</p> <p>08.30 Новости. (16+)</p> <p>08.40 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>15.00 Новости. (16+)</p> <p>15.10 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>18.00 Новости. (16+)</p> <p>18.10 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>21.30 22.25 «Леди Баг и Супер-Кот из Альтернативной Вселенной: Приключения в Париже». (6+)</p> <p>22.15 Новости. (16+)</p> <p>22.45 <b>«НЕКРОМАНТ».</b> (16+)<br/>Австралия, 2018 г. Ужасы.</p> <p>00.45 <b>«ЗАКЛЯТЬЕ: ПЕРВОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ».</b> (18+)</p> <p>02.30 <b>«ТОЛМЕН: ПЕРВЫЙ ДЕМОН».</b> (18+)</p> <p>03.30 <b>«ПО ТУ СТОРОНУ СМЕРТИ».</b> (16+)</p> | <p>04.00 Топчик. (16+)</p> <p>06.00 Большой кэш. (16+)</p> <p>06.45 Клуб обаятельных животных. (16+)</p> <p>07.10 Улетные животные. (16+)</p> <p>09.00 Тревел-блог Че! (16+)</p> <p>11.30 <b>«ДАЛЬНОБОЙЩИКИ-2».</b> (16+)<br/>Россия, 2004 г. Приключенческий сериал. В ролях: Владимир Гостюхин, Владислав Галкин, Наталья Егорова. Приключения двух друзей, известных по сериалу «Дальнобойщики», продолжаются. Вновь их ждет дальняя дорога, новые встречи и знакомства. Напарники не всегда ладят друг с другом, между ними бывают и ссоры, но всегда их притягивает дорога.</p> <p>19.30 Решала. (16+)</p> <p>22.30 «+100500». (16+)</p> <p>01.20 Большой кэш. (16+)</p> <p>02.10 Топчик-2. (16+)</p> <p>04.00 Топчик. (16+)</p> <p>04.30 Улётное видео. Самое смешное. (16+)</p> | <p>10.05 «Команда МАТЧ». (0+)</p> <p>06.00 «Рецептура». (6+)</p> <p>06.30 «Центральный круг». (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 02.55 Новости</p> <p>07.05, 13.00, 15.05, 21.30, 00.45 Все на Матч!</p> <p>10.05 «Команда МАТЧ». (0+)</p> <p>10.25 Автоспорт. Российская Дрифт серия. Гран-при-2024. (6+)</p> <p>11.25, 01.25 «Мэнни Пахья». Непреодолимая сила. (16+)</p> <p>13.25 Гандбол. «Чеховские медведи» - «Пермские медведи». Чемпионат России. OLIMPBET Суперлига. Пр.тр.</p> <p>15.30 Футбол. «Локомотив» - «Спартак». МИР.Пр.тр.</p> <p>19.15 Футбол. «Краснодар» - «Зенит». МИР.Пр.тр.</p> <p>22.00 Смешанные единоборства.Пр.тр.и</p> <p>03.00 Баскетбол. Благотворительный матч «Шаг вместе». (6+)</p> | <p>09.45 Уютное утро. (16+)</p> <p>06.30 <b>«БЕЗОТЦОВЩИНА».</b> (16+)</p> <p>07.50 <b>«ПРИЗРАК НА ДВОИХ».</b> (16+)</p> <p>09.45 Уютное утро. (16+)</p> <p>10.15 <b>«ЗАБЫТАЯ ЛЮБОВЬ».</b> (16+)<br/>Россия, 2024 г. Мелодрама. В ролях: Анастасия Сорокина, Андрей Горбачёв, Дмитрий Белякин. В отношениях архитекторов Надежды и Андрея наступает сложный период - финансовая нестабильность, проблемы с работой, большая мать Андрея, а также неудачные попытки завести ребёнка...</p> <p>14.45 <b>«ВЫБОР СЕРДЦА».</b> (16+)</p> <p>19.00 <b>«ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК».</b> (16+)</p> <p>23.10 <b>«ВОСПИТАНИЕ И ВЫГУЛ СОБАК И МУЖЧИН».</b> (16+)</p> <p>01.15 <b>«ПРИЕЗЖАЯ».</b> (16+)</p> <p>03.00 <b>«ИСЧЕЗНУВАШАЯ».</b> (16+)</p> <p>06.00 <b>«ПРИЕЗЖАЯ».</b> (16+)</p> |

### ЧИСЛОВОЙ КРОССВОРД

В числовом кроссворде все буквы заменены на числа. Одинаковым буквам соответствуют одинаковые числа, различные - разные. Одно слово уже вписано в сетку.

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |    |    |  |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|----|----|--|
| 13 | 9  | 14 | 7  | 3  | 4  | 4  | 11 | 2  |    |   |   |   |   |   |   |    |    |  |
| 12 | 6  | 10 | 6  | 12 | 3  | 1  | 22 | 8  |    |   |   |   |   |   |   |    |    |  |
| 2  | 1  | 4  | 5  | 8  | 3  | 23 | 3  | 15 | 12 |   |   |   |   |   |   |    |    |  |
| 17 | 3  | 15 | 3  | 5  | 11 | 2  | 13 | 10 | 11 |   |   |   |   |   |   |    |    |  |
| 20 | 10 | 6  | 4  | 3  | 14 | 9  | 6  | 7  |    |   |   |   |   |   |   |    |    |  |
| 13 | 6  | 2  | 1  | 3  | 9  | 14 | 10 | 6  | 6  |   |   |   |   |   |   |    |    |  |
| 9  | 6  | 4  | 8  | 9  | 6  | 2  | 12 |    |    |   |   |   |   |   |   |    |    |  |
| 13 | 3  | 2  | 13 | 9  | 2  | 6  | 15 | 16 | 12 |   |   |   |   |   |   |    |    |  |
| 6  | 9  | 6  | 1  | 8  | 9  | 10 | 6  | 19 | 1  |   |   |   |   |   |   |    |    |  |
| 2  | 15 | 2  | 8  | 17 | 8  | 7  | 8  | 1  |    |   |   |   |   |   |   |    |    |  |
| 1  | К  | 2  | Р  | 3  | И  | 4  | С  | 5  | Т  | 6 | А | 7 | Л | 8 | Л | 24 | 12 |  |
| 6  | 9  | 25 | 6  | 16 | 10 | 3  | 5  | 8  | 2  |   |   |   |   |   |   |    |    |  |
| 10 | 18 | 5  | 11 | 7  | 1  | 21 | 7  |    |    |   |   |   |   |   |   |    |    |  |

По горизонтали: Глиссер. Мадам. Стоицизм. Визитер. Сигнал. Паркинг. Сонар. Пир. Разум. Анаконда. Волок. Кристалл. Аудитор. Дятел.

По вертикали: Парижанин. Накидка. Литр. Скипидар. Ехидна. Омела. Сеанс. Гондола. Рабочий. Мукомол. Парка. Разиня. Портье. Лук.

## Нам 19 лет

# СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

### ВЕСЬ СПЕКТР УСЛУГ

Лечение зубов под микроскопом  
Лазерная стоматология • Лечение зубов во сне  
**ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ**

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

**ИМПЛАНТАЦИЯ ПОД «КЛЮЧ»**  
ИМПЛАНТ OSSTEM + ЦИРКОНИЕВАЯ КОРОНКА

ТОЛЬКО ДО 15.10.2024!!! **36 000 р.**

- Консультация, составление комплексного плана лечения.....**бесплатно**
- Профессиональное отбеливание зубов (ZOOM 4; Flash).....45000 **29 900 р.**
- Пломба светоотверждаемая Composite.....**950 р.**
- Циркониевая коронка (КНР).....**9900 р.**
- Съёмный протез (отечественный) под ключ.....14000 **10900 р.**
- Панорамный рентген.....**470 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D.....2500 **790 р.**

\* АКЦИЯ ДО 15.10.2024. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник. Запись на цифровые носители результатов КТ и рентген оплачивается дополнительно.

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

м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85  
м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27  
м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19  
м. «Проспект Мира», Олимпийский проспект, д. 22, (495) 181-01-01 (ЭТА-СТОМ)

ООО «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. ООО «ЭТА», Лиц. № ЛО41-01137-77/00362997 15 декабря 2020 года Реклама

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА**

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.25 «СЕМЬ НЯНЕК». (12+)
07.45 «СВЕРСТНИЦЫ». (16+)
09.15 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (16+)
Полувек семейной эпопеи, история трех поколений уроженцев далекого сибирского села на фоне грандиозных перемен и трагических событий в России.

TV1000 VIJU TV1000

06.40 «ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
Триллер, США, 2014 г.
08.50, 09.45, 10.55, 11.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
13.05 «ТАЙНОЕ ОКНО». (16+)
15.00 «ДОННИ ДАРКО». (16+)
17.10 «Пламенное сердце». Мультфильм. (6+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Отели у овечек». Мультсериал. (6+)
05.45 «Маша и Медведь (клипы)». Мультсериал. (6+)
05.55 «Смешарики. Дежавю». Мультфильм. (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

05.55 «Три кота». Мультсериал. (6+)
06.20 «Алеша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
07.50 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+

00.10 «ПИДЖАК». (18+)
01.50 «МЕСТЬ ОТ КУТЮР». (16+)
03.40 «СТАРИК С ПИСТОЛОТОМ». (16+)
05.05 «БАНДИТКИ». (16+)
06.25 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.10 «КАК НАЗЛО СИБИРЬ». (16+)
07.40 «ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО». (16+)
09.10 «ПОДАРОК». (16+)
11.20 «ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОС». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.15 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)
03.15 «СОКРОВИЩА ДЖУНГЛЕЙ». (18+)
04.40 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА 2». (12+)

РОДНОЕ КИНО

00.20, 01.25 «НА УГЛУ, У ПАТРИАРШХ». (16+)
02.30, 03.30, 04.30, 05.30, 06.30, 07.35 «НА УГЛУ, У ПАТРИАРШХ 2». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

06.35 «40+, ИЛИ ГЕОМЕТРИЯ ЧУВСТВ». (12+)
10.30 «ЖЕНЩИНА СЛИЛИЯМИ». (12+)
12.15 «КАРАСИ». (16+)
14.05 «БИЛЕТ НА ДВОИХ». (16+)

CINEMA

06.30 «СМЕРТЬ В ПЕРИИ». (18+)
08.15 «ПЛАН ПОБЕГА». (16+)
10.10 «СЕРЕНА». (18+)
12.05 «ДОРОГА ЧЕСТИ». (18+)

red .RED

06.00 «КРОЛИК ПИТЕР». (12+)
07.25 «ВКУС ЖИЗНИ». (16+)
09.10, 09.40, 10.05, 10.35 Идеальная недвижимость. (16+)

Ретро РЕТРО

06.45, 17.35 «ДЕВОЧКА ИЗ ГОРОДА». (16+)
08.00 Мультфильмы. (6+, 16+)
08.55 «Баба-Яга против!». Мультсериал. (16+)

суббота! СУББОТА!

05.00, 07.50, 13.00, 04.30 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины страшлики», «Машины сказки». Мультсериалы. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ХОЛОДНОЕ БЛЮДО». (16+)

СТС LOVE СТС LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
08.30 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
Сериал. Молодежная драма, Россия, 2013-2019 гг.

ТВ 21 ТВ 21

07.00 «ЛИЛИ МАРЛЕН». (16+)
09.15 «КОНЕЦ ПУТИ». (16+)
11.05 «ХОЛОСТЯКИ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00 «ЯДЫ, ИЛИ ВСЕМИРНАЯ ИСТОРИЯ ОТРАВЛЕНИЙ». (18+)
05.15, 03.20 Мультфильмы. (6+)
05.30 Все, как у людей. (6+)

ПОБЕДА

04.35 «КРИК ТИШИНЫ». (12+)
06.10 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)
07.30 «ЛЕТО 1941 ГОДА». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Гастротур. Кострома. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.10 Секреты на кухне. Готовит Антон Дмитриев. (16+)

Ю

05.35, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
09.35 Зови меня мамой. (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Русский музей: увидеть невидимое: Тайна «Летнего пейзажа». (12+)
00.25 История одной фотографии. (6+)

VIJU HISTORY

06.15 Сны усадьб. (12+)
07.15 Проклятые сокровища. (16+)
08.10 Сканирование Нила: Затерянные города дельты. (12+)

DOCTOR

06.00, 09.30, 14.45, 15.40, 00.35, 01.25, 05.10 Наши пять чувств. (12+)

Усадьба

06.00, 08.45, 19.30, 20.00, 22.00, 00.10, 05.20 Дачные радости. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.00, 14.45, 17.45, 21.10, 05.30 Сомы Европы. (12+)

ЖИВИ!

00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)













Все объявления на правах рекламы

ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

ЗАВОД ОКНА ОСТЕКЛЕНИЕ ПВХ, ЕВРОДЕРЕВО. Ремонт окон, балконов, жалюзи, дерево. ОТДЕЛКА, УТЕПЛЕНИЕ, КРЫШИ, ШКАФЫ. пенсионерам - скидка до 35%. 8 (495) 740-76-09

С НАМИ ТЕПЛО. УЮТНО. НАДЕЖНО! ОКНА ПВХ. По доступным ценам! Собственное производство! Замер, доставка - бесплатно! 8 (495) 745-29-54, 8-915-320-75-66

Завод «СтройБалконСервис» ОКНА ПВХ БАЛКОНОВ, ЛОДЖИЙ ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ. 8-495-543-53-97

ОКОННЫЙ ЗАВОД ОКНА ПВХ ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ И ЛОДЖИЙ. НЕМЕЦКИЕ ОКНА ЖАЛЮЗИ. +7 (495) 532-71-88

ЗНАКОМСТВА

- 8 (985) 985-60-25 Профессиональная свеха. УСТАЛИ ОТ ОДИНОЧЕСТВА? Звоните! Знакомства для Москвы и Московской области. 8 (985) 985-60-25

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

ГЛАВКУПКА КУПИМ ДОРОГО. Награды, знаки, медали, монеты, часы, шкатулки. ЗОЛОТО, КОРОНКИ, вазы, СЕРЕБРО, статуэтки СССР. 8 (903) 666-33-55

ДОРОГО КУПИМ. ИКОНЫ. ФАРФОР. СТАТУЭТКИ (можно с дефектами). 8 (903) 964-67-77

- 8 (926) 705-30-59 Куплю: чугунные, бронзовые, фарфоровые статуэтки ЛФЗ, Гарднера, Кузнецова...

КОМИССИОНТОРГ ВЫКУПИТ ДОРОГО. ВСЁ ДО 1980 г., в том числе: СТАТУЭТКИ, СЕРВИЗЫ (остатки), 8 (916) 907-44-82

- 8 (916) 993-36-64 Куплю. Ткани СССР, духи, парфюм, журналы мод, старинную одежду...

Библиотеку домашнюю: собрание сочинений русских и зарубежных авторов, любую научную и техническую лит-ру...

МосГорСкупка ДОРОГО КУПИМ. Иконы. Статуэтки Будды. Янтарь. Статуэтки, фарфор, сервизы. Серебро, бронзу, часы. 8 (925) 403-68-83

Статуэтки, сервизы полные и нет, иконы, книги, грампластинки, аудиокассеты, значки, награды, столовые приборы...

- 8 (903) 544-38-10 Коллекции монет, значков, марок, фарфор, чугун, статуэтки, Будды, наград. знаки...

КОЛЛЕКЦИОНЕР ДОРОГО. Награды, значки, медали, монеты, банкноты, подстаканники, портсигары, фарфор, посуду...

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

ЗАМКИ. ВРЕЗКА, ЗАМЕНА, РЕМОНТ, УСТАНОВКА, УКРЕПЛЕНИЕ, ВСКРЫТИЕ. (495) 740-21-51

ЭМАЛИРОВКА ВАНН от завода. 8 (495) 782-63-86. Ключ-Сервис ЗАМКИ замена, ремонт 8(495)997-91-37

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН. 8 (495) 177-45-76

РЕМОНТ НА ДОМУ. Стиральных машин, Холодильников от 400 р. Скидка до 50%. 8-495-109-33-56

- 8 (495) 978-03-44 КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ КОМНАТЫ, КВАРТИРЫ НЕДОРОГО И ПОЭТАПНО. Обои, покраска, плитка, сантехника, электрика. 8 (495) 978-03-44

- 8 (977) 354-98-39 Ремонт квартир, демонтаж, штукатурка стен и потолков, стяжка, электрика, шпатлёвка, поклейка обоев...

- 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48 РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ от 300 руб. Городская мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АТЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др.

- 8 (499) 394-06-57 Ремонт, установка, настройка: компьютеров, ноутбуков, Apple, планшетов, смартфонов, телевизоров, стиральных и посудомоечных машин, холодильников, электро- и газовых плит, СВЧ. Услуги сантехника, электрика, муж на час, ремонт квартир. 8 (499) 394-06-57

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

ГДДА и ПАРТНЕРЫ. Ведение бухгалтерского учета; Составление претензий, исковых заявлений, представительство в суде; 8 (925) 509-39-13

Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ. помощь обманутым вкладчикам; реестр недобросовестных юристов; расторжение договора с юристами; жилищные и наследственные споры; 8 (499) 938-96-11

8 (499) 409-91-42 Московская социальная юридическая служба. БЕСПЛАТНЫЕ консультации. 20 лет адвокатской практики. Составление исков. Участие в судах. 8 (499) 409-91-42

По вопросам размещения рекламы в газете «ТЕЛЕК» звоните! 8 (495) 792-47-73



Психологи утверждают: хочешь проверить чувства на прочность – сделай вместе со своей второй половиной ремонт.

**П**о статистике, подавляющее большинство респондентов не проходят этот квест. Но есть в данном процессе и обратная сторона. Пары, которым все-таки удалось дойти до конечного ремонтного итога, получают шансы на долгую счастливую семейную жизнь.

### Не сошлись в выборе колора

С Дмитрием мы встретились полтора года, а потом решили поселиться под одной крышей. Гостевой брак на том этапе отношений устраивал нас обоих. У меня была старенькая «двушка», доставшаяся от бабушки, у Димы – небольшая ипотечная квартира в новостройке. Наше совместное проживание началось в новом доме с ремонтом от застройщика.

Очень скоро меня стало угнетать безликое безмолвие нового жилища: белая плитка в ванной комнате и санузле, белые обои на всех стенах, белые двери. Как в больнице.

– Давай хотя бы покрасим стены? – предложила я. – Глазу не за что зацепиться.

– Стоит только начать, и все понесется как снежный ком, – парировал мой парень. – Ремонт – это длительный, хлопотный и изматывающий процесс. Мы к нему пока не готовы ни морально, ни материально.

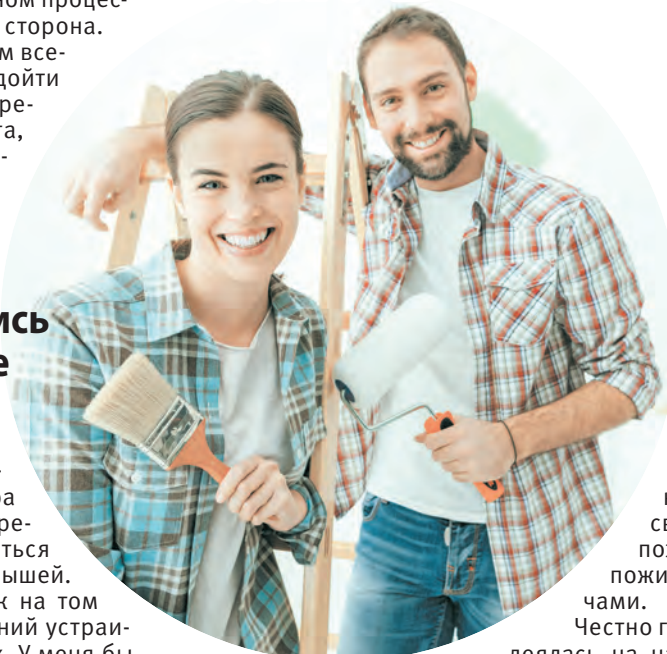
– Я сдам свою квартиру, на эти деньги и начнем переделку.

# Ремонт

## как возможность перемен в личной жизни



Едва ли есть высшее из наслаждений, как наслаждение творить.  
Николай Гоголь



– Нет, – упиралась я. – Надо брать все самое лучшее, что будет служить годами.  
– Если не жалко тратить свои деньги – пожалуйста, – пожимал он плечами.

Честно говоря, я надеялась на нашу долгую совместную семейную жизнь, и начать ее мечтала в красоте и уюте. Была уверена, что как только мы закончим ремонт, Дмитрий сделает мне предложение. Но работы по переделке квартиры затягивались, привычная жизнь разрушалась, от бывшего комфорта остались лишь воспоминания. Пыль, грязь, вещи в коробках и ругань по всем поводам: материалы, цвет, расположение розеток, рисунок укладки кафеля и т. д. Что нравилось ему – мне вообще ни в какие ворота.

Завершающей точкой наших отношений стало мое спонтанное решение подвинуть стремянку. О том, что на ней стоит открытая банка с краской, я как-то не подумала. На расползающееся по новому наполному покрытию пятно мы смотрели с ужасом, молча пер-

вые несколько секунд. А потом началось! Я и не догадывалась, что в русском языке столько ненормативных слов, которыми виртуозно крыл меня мой парень.

– Собирай свои манатки и выметайся из моей квартиры и из моей жизни! – крикнул он напоследок.

### Простое решение

Несколько дней я тупо рыдала в своей «убитой» квартире, из которой в срочном порядке съехали квартиранты. Грезы о любви с единственным человеком смылись вместе с пролитой краской. Как жить дальше, представляла смутно.

В то утро я проснулась очень рано – золотой лучик сначала прошелся по моему лицу, призывая к пробуждению, а потом стал перемещаться по комнате. Потускневшие зеленые обои с вензелями, потолочные плитки времен царя гороха, бабушкина мебель. Солнечный лучик будто привлекал внимание к месту моего нынешнего обитания: нельзя жить в такой обстановке, формирующей свое пространство. И щелчок в голове: ремонт. Я с ужасом прикрыла глаза. Разве могу сама справиться? А впрочем, почему нет?

В магазин, специализирующийся на продаже то-

варов для строительства, отделки и обустройства дома, ехала с содроганием и снят стресс милыми сердцу покупками. Но это заведение всегда вызывало во мне отторжение.

– Девушка, вам явно нужна помощь, – ко мне подошел продавец-консультант. – Почти уже час наблюдаю, как вы ходите по кругу с пустой тележкой.

И тут у меня потекли слезы. Почему-то стала рассказывать свою грустную историю совершенно незнакомому человеку. Через некоторое время моя тележка была загромождена доверху товарами, названия которых мне не говорили ни о чем.

– Завтра к вам придет мастер (наш магазин предоставляет такую услугу) оценить фронт работ. Он поможет определиться с начальным этапом ремонта.

– Благодарю, но я не могу сейчас позволить себе втягиваться в это дорогостоящее мероприятие. Максимум – покрасить потолок и поклеить обои.

Консультант улыбнулся: – У нас действует отличное предложение для на-

ших покупателей – рассрочка. Уверен, что мы сможем вам помочь.

На следующий день в назначенное время в дверь позвонили. Я открыла и остолбенела. На пороге стоял симпатичный молодой человек в униформе, которая не скрывала его мускулистую фигуру. И еще меня поразил запах хорошего парфюма. Ну и мастера нынче пошли!

– Андрей, – представился он.

Молодой человек стал осматривать квартиру, отмечая в блокноте предстоящие задачи, а я пошла на кухню варить кофе.

– Какой чудесный аромат, я тоже варю всегда в турке и тоже с корицей, – услышала я за спиной голос мастера.

– Может, составите мне компанию?

– С удовольствием.

За чашечкой моего любимого напитка мы обсудили возможные варианты предстоящего ремонта, сроки исполнения работ и финансовые затраты. Похоже, мне по силам вытянуть переделку.

Андрей действительно оказался профессионалом. Уже через месяц старенькая бабушкина «двушка» без ущерба для душевного спокойствия и кошелек превратилась в место, куда хочется возвращаться. Конечно, дел еще предстоит много, как говорится, аппетит приходит во время еды. Но теперь я точно знаю: ремонт мне не страшен.

Во-первых, я поверила в свои возможности, во-вторых, в моей жизни появился человек, с которым я могу осуществить свои планы. Андрей отремонтировал не только мою квартиру, но и устроил неполадки в душе и сердце.

КАРИНА

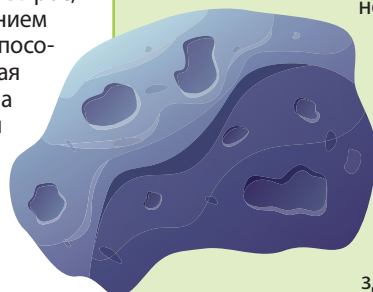
### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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



### Космический деликатес

Речь идет о ветчине. Нет, она не прилетела из космоса, но при её приготовлении используется самый настоящий метеорит. Испанский мальчик Фаустино Асенцио Лопес почти полвека назад нашел 100-килограммовый кусок железа. Ребенок вырос, стал фермером и занялся изготовлением мясных деликатесов, а находку приспособил в качестве пресса – очень удобная штука оказалась! В 2011 году мужчина узнал, что в их краях нередки случаи падения метеоритов, и связался с учеными. Те подтвердили, что каменюка – действительно обломок астероида. Интересно, отразилось ли это на качестве ветчины?



### Говорите правильно!

Иногда мы описываем какое-либо понятие или явление, не задумываясь, есть ли у него собственное название. Вот небольшой перечень очень редко употребляемых слов: колливулб – урчание в животе; колумелла – расстояние между ноздрями;

нёрдл – среднее количество зубной пасты, необходимое для одной чистки; пунт – донышко пивной бутылки; сноллигостер – тот, для кого личная выгода важнее принципов и моральных норм. Пользуйтесь на здоровье!

### Искусство продавать

Некоторые компании придумывают оригинальные способы стимулировать продажи продукции. Одна из них прославилась среди потребителей своими удобными и долговечными овощечистками. Сначала торговля шла бойко, но со временем начала спадать – благодаря долговечности инструмента. Тогда ручки у овощечисток стали делать под цвет картофельной шелухи, чтобы хозяйки чаще случайно их выбрасывали вместе с мусором. И продажи снова пошли вверх.

### Короче не бывает

В век смартфонов мы обмениваемся сообщениями в мессенджерах, а в XIX столетии их заменяли телеграммы. В 1862 году вышел в свет роман Виктора Гюго «Отверженные». Писатель в этот период находился на отдыхе после длительного творческого процесса. Чтобы узнать, как публика приняла книгу, он отправил издателю краткую телеграмму: «?» На что издатель ответил не менее кратко: «!» И все понятно, не правда ли?

Светлана СИДОРЧУК



# УСПЕЙТЕ КУПИТЬ! ПОДАРКИ И СЕЗОННЫЕ СКИДКИ ДО -75%

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

**КОЖА**  
в составе натуральной



**Сумка «Шоколад»**  
2 больших отделения на молниях, 5 карманов снаружи, крепкие ручки и съемный ремень на плечо.  
Лот 200 47520 Коричневый Лот 144 0018 Черный

скидка 75% **3990 P 990 P**

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



скидка 53% **1490 P 690 P**

**Костюм «Леопард»**  
Из приятного телу хлопка с добавлением полиэстера, отлично сохраняет форму и обладает хорошей воздухопроницаемостью. Костюм не сковывает движений и красиво смотрится!  
Материал: 80% хлопок, 20% полиэстер. Длина: брюки 100 (±3) см, кофта 74 (±3) см. Р. Узбекистан. Размеры: 46-48, 50-52, 54-56, 58-60, 62-64, 66-68, 70-72.  
Лот 200 48587 Черный Лот 200 48574 Бордо



TV РЕКЛАМА **1490 P**

**Декоративная подушка**  
С чудесными котятами и кошечками, никого не оставит равнодушным! Она создаст атмосферу уюта и комфорта.  
Материал: атлас, тафта (100% п/э). Размер: 35x35x3 см. Россия  
1. Лот 764 940 «Сибирская красавица»  
2. Лот 764 937 «Сибирская королева»  
3. Лот 156 6570 «Барсик» 4. Лот 156 6563 «Пушок»



ВСЕГО **790 P**

ЛИДЕР ПРОДАЖ

**ВАШ ПОДАРОК**  
при покупке от 1490 р.



**Браслет**  
Чудо браслет – эффективное средство для снятия напряжения, усталости, благотворно влияет на самочувствие и сон.  
Материал: металл с родированием, магниты. Размер: 19x0,7 см. КНР.

**Обувь «Вездеход»**  
Высокая и устойчивая нескользящая подошва, мягкая подкладка, вашим ногам будет тепло и комфортно!  
Материал: EVA и полиэстер. КНР. Размеры: 37, 38, 39, 40, 41.  
Лот 200 59415 Зеленые Лот 200 59420 Синие Лот 200 59410 Бордовые



**990 P**

**Кроссовки «Ортэкс»**  
Массивная подошва, четкие линии и широкие липучки. Удобная посадка на стопе любой ширины и подъема.  
Материал: верх – 100% полиэстер (4 вида текстиля + липучка), стелька – ПВХ, сверху покрыт сетчатым текстилем, подошва – EVA. Размеры 37–45. Китай.  
Лот 200 59080 Серый Лот 200 59090 Черный



**990 P**  
\* при покупке от 2-х пар.

**Складные увеличительные очки-лупа**  
Они пригодятся вам для чтения мелкого текста, похода по магазинам, шитья, мелкого ремонта.  
Не для постоянного ношения и коррекции зрения. Материал оправы и линз: пластик. Диоптрии: +2.5. Размер: линзы 4,8x2,8 см. КНР.



**790 P**

**Система для перемещения мебели**  
Транспортер + Окномой + салфетки в подарок  
Поможет передвинуть тяжелую мебель в одиночку, вы не надорвете спину!  
Материал: металл, резина, пластик, микрофибра (полиэстер 100%). КНР. Лот 200 60171



**990 P**

**Носки без резинки**  
Не затрудняют отток крови, не перетягивают ногу. Подходят для полных ног.  
Материал: 74% хлопок, 24% п/э, 2% эластан. Россия. Цвет в ассортименте. Женские размеры: 23–25, 25–27. Мужские размеры: 25, 27, 29. Спрашивайте Ваш размер при заказе!



4 пары в наборе Мужские носки «Релакс» Лот 143 0774 Релакс Лот 151 4528 Отдых

3 пары в наборе Женские носки «Отдых»

скидка 45% **1450 P 790 P**

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



10 шт. **2 по цене 1** **1980 P 990 P**

**Бандаж для коррекции овала лица**  
Инновационный метод для массажа и подтяжки лица в домашних условиях! Уже через неделю вы увидите результат.  
Материал: неопрен. Размер: универсальный. КНР. Лот 200 48565



скидка 50% **1590 P 790 P**


**НОУТБУК**  
для любящих чайников  
Теперь вы без труда найдете общий язык со своим ноутбуком: это интернет, фото и фильмы.  
Формат 130x210, переплет, 288 с., ч/б илл. 16+ Лот 200 60058




**СМАРТФОН И СОТОВЫЙ САМОУЧИТЕЛЬ С НИЦА**  
Поможет выбрать смартфон, бесплатно звонить в любую точку мира; выходить в интернет!  
Формат 130x210, переплет, 320 с. 16+ Лот 200 60236




**ГОСУСЛУГИ**  
КОНТАКТЫ, ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВСЕХ ВОПРОСОВ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ  
Исчерпывающее руководство! Описание с иллюстрациями научат решать сотни вопросов!  
Формат 135x215, обложка, 416 с. 16+ Лот 200 57821



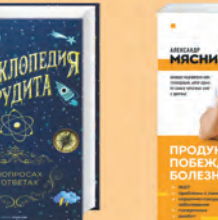
**МОЗГА**  
в ПОДСОЗНАНИИ  
Два знаменитых тренера мозга, основанных на уникальных разработках ученых.  
Формат 140x210, переплет, 320 с., цв. и ч/б илл. 12+ Лот 200 56090




**Идеальная грамотность**  
Русский язык без правил и словарей  
Уникальный курс Натальи Романовой позволяет за десять занятий научиться писать без ошибок.  
Формат 140x215, обложка, 208 с., ч/б илл. 12+ Лот 200 54274



**Энциклопедия ЭРУДИТА**  
Краткие и емкие статьи. Прочитав эту книгу, вы сможете сказать: «Теперь я знаю все!»  
Формат 130x205, переплет, 544 с. 12+ Лот 141 9559



**ПРОДУКТЫ, ПОБЕЖДАЮЩИЕ БОЛЕЗНИ**  
Книга поможет выбрать правильные продукты, для поддержания хорошего здоровья.  
Формат 125x190, обложка, 320 с. 12+ Лот 155 7158



**ИСЦЕЛЯЙСЯ САМ**  
Упражнения с рисунками от опытного врача помогут справиться с проблемами органов и систем.  
Формат 170x215, переплет, 256 с., ч/б илл. 16+ Лот 154 2132



за 1 книгу **990 P**  
за 1 книгу при заказе от 2-х любых книг **990 P 790 P**

**В ПРЯМОМ ЭФИРЕ 24/7**

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

**МОЙ МИР**

Заказ на **moymir.ru** или по бесплатному тел. **8 (800) 350-35-73** код заказа: ТЕЛ\_149\_24\_X03

Минимальная сумма заказа составляет 790 рублей без учета стоимости доставки. Стоимость доставки по всей России составляет 399 руб. При доставке через АО «Почта России» – пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно и соответствует 2,5% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Хом шоппинг раша», ОГРН 1137746372290, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, этаж 4, помещ. 2. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок, срок службы, срок годности в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок действия акции с 15.09.2024 г. до 15.11.2024 г. при условии наличия товара на складе. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по тел. 8 (800) 350-35-73 и на сайте www.moymir.ru (0+). Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода ТЕЛ\_149\_24\_X03. Реклама.