

№27  
(452)  
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 8 по 14 июля 2024 года

12+

**36**  
КАНАЛОВ  
ТВ

# ТЕЛЕК

**«УБОЙНЫЙ ОТПУСК» ЗАСТАВИТ  
ВАС ПРИЛИПНУТЬ К ЭКРАНУ**

**KION**  
ОНЛАЙН-КИНОТЕАТР МТС

КУРОРТНАЯ КОМЕДИЯ, В КОТОРОЙ  
НЕ ПРОИСХОДИТ НИЧЕГО НЕОБЫЧНОГО

**Подробнее на странице 7**

РЕКЛАМА 18+



Лето выдалось горячим для артистов Росгосцирка. Не имеющий аналогов проект «Цирк – детям села» вновь погрузил зрителей в мир циркового искусства...

**В** чудеса верят все и всегда, и когда в них верят, они и правда случаются. Именно такое чудо произошло с детьми и взрослыми в отдаленном селе Греческое, куда приехали артисты Росгосцирка со специальной программой «Империя львиц». Львицы, правда, до Греческого не добрались (в сельских клубах манежи для них не предусмотрены), зато другие животные стойко выдержали дальнюю дорогу.

### На встречу с прекрасным

100 километров от Кисловодска, и вот оно – село Греческое, утонувшее в садах и горячем зное. Жара загнала под крыши все жилье, и улицы стояли пустые, будто вымершие. Ни человека, ни собаки, даже кур не было видно. Первая мысль – неужели приехали зря?

Но великая сила искусства способна творить настоящие чудеса. К назначенному часу со всех сторон к клубу, стоящему в центре села, стал подтягиваться народ, и чем ближе к началу представления, тем больше его становилось. Шли дети и взрослые, даже с крохами на руках. Скоро места в зале не осталось, а народ все прибывал, занимая проходы, открытые дверные проемы и подоконники. Боль-

С 2021 года Росгосцирк выезжает в отдаленные поселения страны, чтобы порадовать своим искусством тех, кто не имеет возможности добраться до цирков больших городов.

# ИСКУССТВО ТВОРИТ ЧУДЕСА



Дрессировщица Анастасия Новичкова умеет ладить и с собачками, и с попугаями, и даже с медведями.



Гимнастка Ангелина Рубцова поразила зрителей своей координацией и грациозными движениями.



Выступления Инессы Исаевой зрители ждали с особым нетерпением, потому что её обезьянки творят настоящие чудеса.

поселения страны, чтобы порадовать своим искусством тех, кто не имеет возможности добраться до цирков больших городов.

– Первый раз было очень волнительно, – вспоминает жонглер Энрико Аннаев. – Больше всего переживали, как будут реагировать дети, находясь от нас на расстоянии вытянутой руки. Уложиться в параметры сельского клуба с номерами, рассчитанными на 13-метровый цирковой манеж, довольно сложно. Поэтому в село Греческое привезли не все номера. Тем не менее с первого же выступления почувствовали невероятную отдачу от детей и взрослых.

### Мечты сбываются

Помимо цирковой программы, артисты привезли детям сладкие подарки и билеты на цирковое представление в предстоящий цирк в Кисловодске! Представляете, какой фурор произвел этот подарок? Как и пенная дискотека, которую устроили малышам после представления. Сказать, что они были счастливы, не сказать ничего. А потом все вместе разом выпустили в небо шары, каждый загадав при этом желание. Один мальчик признался, что его большая мечта заключается в том, чтобы цирк снова приехал к ним.

**Наталья АНОХИНА**

ше всего поразили старики, которые пришли загодя и заняли места, чтобы увидеть Цирк! В их жизни не так много было праздников, а цирк – это праздник всегда!

### Детство не кончается

«Всем нам хочется маленькой сказки», – пел неповторимый Вертинский. И это правда. В зале клуба к каждому креслу были привязаны шарики, как-то сразу создающие настроение и отсылающие нас в собственное детство. Оказывается, оно никогда не заканчивается и в каждом взрослом живет ребенок.

С 2021 года Росгосцирк выезжает в отдаленные

### Кстати Спасибо за улыбку!



Клоуну-эксцентрику Андрею Попыловскому дети нарисовали портрет и трогательно подписали: «Спасибо за улыбку!»

– В каждом взрослом проявляется ребячество, как только он попадает в цирк, – поделился расчувствовавшийся Андрей Попыловский. Спасибо, Андрей! Спасибо всем артистам Кисловодского филиала Росгосцирка, которые в 30-градусную жару не просто приехали в отдаленное село, но и выступили так, словно держали экзамен. Хотя, наверное, для артиста – каждое выступление как экзамен. Это же можно сказать и про артистов-животных, которые тоже приняли участие в представлении: говорящие собачки, танцующие обезьянки... Дети встретили их таким визгом радости, что, казалось, животные сбегут со сцены. Но они молодцы – привыкли к публичности и громким проявлениям детских эмоций. Да что там дети! Взрослые норовили погладить пушистого шипца, дотронуться до обезьянки и требовали, чтобы попугаи повторяли за ними свои имена – Ара и Кира... Взрослые, как дети.

Фото пресс-службы Росгосцирка. Автор фото Александр Волков.

**ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**  
ДОМАШНИЙ ПОВАР®  
**ЗАГОТОВКИ**

## ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

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

12+ РЕКЛАМА

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

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



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

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:

**Журнал Домашний повар**

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

## Владимир Вдовиченков снялся в «Противостоянии»

Первый канал в новом телевизионном сезоне готовит к премьере сериал «Противостояние». Снимается проект по повести Юлиана Семёнова, написанной им в 1979 году. В основу положены реальные события, которые связаны с расследованием необычного убийства. По этой книге в 80-х был снят культовый одноименный телесериал с Олегом Басилашвили и Андреем Болтневым в главных ролях.

Режиссером нового «Противостояния» стал Тимур Алпатов. В главных ролях заняты Владимир Вдовиченков, Карина Андоленко и Алексей Гуськов. Съемки проходили в Москве, Санкт-Петербурге и на Черноморском побережье.

– «Противостояние» – своего рода классика, и с годами эта книга не потеряла свою актуальность, – говорит Владимир Вдовиченков,



исполнитель главной роли – полковника милиции Владислава Костенко. – Тема абсолютного зла и борьбы с ним стала, может быть, даже актуальнее. Раньше, когда вышла первая экранизация романа, мне казалось, что просто время такое жестокое – оно пройдет, люди станут чище, добрее, уйдет ненависть, уйдет злость, уйдет желание причинять друг другу боль. Но нет, этого, увы, не случилось... Мне кажется, новому поколению зрителей «Противостояние» даже более необходимо – но именно в современной версии. Я сам очень люблю фильм с Басилашвили и Болтневым, но он относится к иной эпохе – с тех пор минуло уже почти 40 лет, изменилось восприятие кино, сам киноязык, поэтому интересную историю, пусть и из прошлого, хочется показать в сегодняшней интерпретации.

Фото Первого канала

## Для Евгения Цыганова сделали специальный грим

Съемочный процесс фильма «Батя 2. Дед» – в самом разгаре, но до сего дня не было точно известно, кто исполняет в нём главную роль. Наконец создатели фильма официально объявили, что 76-летнего старика играет Евгений Цыганов, а в перевоплощении ему помогает специальный пластический грим.

Превращение Евгения Цыганова в 76-летнего Деда занимает два с половиной часа, над образом работают сразу шесть гримеров. В этом процессе главное – чтобы артист старался быть максимально неподвижным. Помимо лица, специальный пластический грим накладывается также на руки актера и другие части тела, которые видны в кадре.

Напомним, что фильм «Батя 2. Дед» – продолжение кинохита «Батя», но в отличие от первой картины, он охватит сразу три эпохи: наше время и 90-е и 40-е годы прошлого века. В фильме рассказывается об отношениях отцов и детей. К своим ролям в картине вернулись Владимир Вдовиченков, Стас Старовойтов, Надежда Михалкова, Андрей Андреев, Севастьян Бугаев и другие актеры.

Фото пресс-службы фильма



## «Третье сентября» станет сериалом

В Москве начались съемки сериала «Третье сентября». Это музыкальная комедия, герой которой в день своей свадьбы полагает во «временную петлю». Витя собирается жениться, а вечером перед свадьбой идет с друзьями выпить. Следующим утром он просыпается с жуткого похмелья и ничего не помнит о событиях прошедшей ночи, а невеста бросает его и уезжает. Витя раздавлен, он молит небеса вернуть ему день свадьбы, чтобы все исправить. И – о, чудо! – следующим утром он просыпается снова 3 сентября.

Роли в этой забавной истории исполняют Павел Рассомахин, Арина Постникова, Павел Деревянко, Максим Лагашкин, Ольга Дибцева, Юлия Топольницкая, Алика Смехова, Анатолий Журавлёв и другие. Откроем еще одну тайну: в некоторых эпизодах снимется сам Михаил Шуфутинский. Именно он уже много лет поет песню «Третье сентября». Режиссером проекта стал Феликс Герчиков.

Фото пресс-службы фильма



## Владимир Селиванов примерил образ чиновника



Светлана Пермякова и Владимир Селиванов примут участие в съемках продолжения популярного сериала ТНТ «Бедные смеются, богатые плачут». Героиня Пермяковой пополнит штат горничных особняка одного из олигархов, а «реальный пацан» Селиванов сыграет регионального чиновника. Создатели обещают раскрыть и других новых персонажей, и их исполнителей, но после старта съемок этим летом.

– Я принял предложение сразу же, – говорит Владимир Селиванов. – Во втором сезоне я сыграю чиновника из небольшого города. Мой герой кажется простачком, но на самом деле он не так прост. У него тоже есть свои интересы и своя линия, которую он будет гнуть на протяжении всего сезона.

Напомним, что сериал «Бедные смеются, богатые плачут» – это история о социальной разобщенности, жизненных проблемах представителей разных социальных слоев, о том, как на людей влияют деньги и с ними искушения – или, наоборот, их полное отсутствие. Первый сезон мелодрамы о жизни обитателей особняка на Рублёвке – его хозяев и многочисленной прислуги – вышел на ТНТ в середине февраля и показал высокие рейтинги.

Фото из личного архива Владимира Селиванова

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА»

# Япония на страже здоровья вашего мозга!

У моего папы настоящая беда с памятью. Ему 72 года. Он подвижный, активный, но забывает элементарные вещи. Постоянно ищет свои очки, ключи, мобильный телефон. Однако самое главное, что он любит выходить на улицу, но, похоже, стал забывать дорогу домой. А еще мне страшно оставлять его в квартире одного – он уже не раз забывал выключить плиту. Я недавно прочитала о японском средстве для восстановления работы головного мозга – **МозгТерапи**. Расскажите, пожалуйста, подробнее, поможет ли оно моему папе.  
**Ирина М., Красноярск, для папы 72 года**

### Мнение эксперта:

– Наш головной мозг отвечает буквально за все – память, внимание, мышление, движения, настроение, сон, – и регулирует работу каждого нашего органа. При старении головного мозга его клетки теряют свои

важнейшие элементы. Ситуацию усугубляют проблемы с сосудами и стресс.

### В результате происходит:

- снижение памяти и интеллекта;
- возникают беспричинная тревожность, депрессивное настроение, бессонница;
- нарушается работа различных органов нашего организма.

Процессы старения мозга можно затормозить, и он снова будет служить верой и правдой. Недавно в Россию пришло уникальное японское средство для восстановления клеток головного мозга. Оно называется **МозгТерапи**. Согласно международной статистике, Япония – страна самых пожилых людей в мире. При этом они путешествуют, активны и жизнерадостны.

Ученые университета города Киото изучили этот феномен. Оказалось, что одно из любимых блюд японцев – это уникальный моллюск азума пектинида, который водится у берегов Японии. Из него выделили целеб-

ные фосфолипиды. Они являются ремонтными кирпичиками, которые в буквальном смысле «чинят» клетки головного мозга. Курсовой прием **МозгТерапи** позволяет восстановить нормальную работу головного мозга – главного компьютера нашего организма.

### МозгТерапи поможет вернуть:

- память, сообразительность;
- скорость реакций;
- способность сосредотачиваться;
- координацию движений;
- крепкий спокойный сон;
- хорошее настроение, без перепадов;
- уменьшить чувство тревоги и раздражительность;
- снять головные боли.

Замечательный продукт **МозгТерапи** поможет кардинально изменить вашу жизнь в преклонном возрасте, сделав её намного ярче!



Звоните нам прямо сейчас:  
**8-800-100-55-60**

Звоните с мобильного на номер:  
**\*2031** Код Вашего подарка: «ВАША ТЕРАПИЯ»

Все звонки бесплатные

\* При покупке от 3 упаковок. Б.А.Д. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. 1, комн. 28 СГР №РУ.77.99.11.003.Р.002309.08.20 от 03.08.2020. Акция действует с 01.07.2024 по 31.12.2024. Информацию об организаторе акции, правилах её проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. \*\* Сделано в Японии. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Как найти путь к сердцу начальника?

Согласно проведенным исследованиям, каждый второй работник пытается найти подход к руководителю. Большинство опытных сотрудников считают, что было бы замечательно расположить к себе начальника. Каким же образом добиться его лояльности?



## Работайте!

Главным условием является качественное и своевременное выполнение своей работы. Нужно быть заинтересованным не только в собственных результатах, но и в результатах выполнения работы всего отдела/подразделения и компании в целом. Также поощряется выдвижение новых идей по оптимизации рабочих процессов, инициатива и возможность иногда задерживаться для выполнения сверхурочной работы. Стоит ли говорить о том, что начальник ждет, что его распоряжения и указания должны быть понятны сотрудникам с полуслова?

## Лояльность вместо подхалимства

Лояльность начальству напрямую связана с лояльностью самой компании, в противном случае это подхалимство. Если сотрудник заботится об интересах компании, он демонстрирует преданность. Именно таких сотрудников ценят и уважают мудрые руководители, а также сами считают за честь завоевать их расположение, создавая оптимальные условия труда и возможности для повышения карьерного роста. А отличить заискивающих от ответственных и преданных сотрудников легко: последние ничего не просят взамен.

## Процесс важнее

Хорошие взаимоотношения между начальником и подчиненным, бесспорно, очень важны, но о рабочем процессе стоит думать гораздо больше, чем о завоевывании внимания руководителя. Если работа сотруднику интересна, то руководитель обязательно обратит на него свое внимание.

# Через ЗАГС к здоровью

Учёные много раз исследовали вопрос, как влияет супружество на здоровье мужчины и женщины.

**Б**ольшинство исследователей все же сходятся в том, что семейная жизнь (при условии, что она строится на любви и уважении) помогает сохранить и физическую форму, и психологический комфорт. В чем же дело?



## Со стрессом не по пути

Ученые обнаружили, что женщины, которые состоят в браке, меньше реагируют на ситуации стресса, а потому меньше болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями. Они могут обсудить с мужем то, что их тревожит. Они чувствуют, что рядом есть близкий человек, который выручит в трудной ситуации, и поэтому легче переносят стресс. Важно, что такой положительный эффект дают поддержка и взаимопонимание, которые существуют в гармоничном браке. Но если ваш брак далек от идеала, то это не повод разводиться. Это стимул изменить свое отношение к не-

большим негативным моментам супружеской жизни. Важно приучать себя видеть и ценить то хорошее, что приносит вам супружество, а на досадные мелочи не обращать внимания.

## Польза для иммунитета

У людей, состоящих в браке, уровень кортизола (гормона стресса) в среднем ниже, чем у одиноких. Поэтому и шансы, что они проживут дольше, у них на 10-15% выше, чем у одиночек. Здоровые нервы – залог крепкого иммунитета, а крепкий иммунитет – залог хорошего здоровья и большей продолжительности жизни.

## Жизнь дольше

Оказывается, продолжительность жизни женатых мужчин в среднем на семь лет дольше, чем холостых. Причина в размеренной жизни, комфортных условиях существования и женской ласке. Кстати, этот факт, ненавязчиво предложенный вниманию любимого, может стать решающим аргументом, который сподвигнет его наконец-то сделать предложение.

## Меньше серьезных заболеваний

Установлен факт, что семейные люди с большей вероятностью выживают при сердечных приступах, при диабете 2-го типа, гипертоническом кризе и даже онкологии. Это связывают с тем, что человек получает уход и внимание со стороны супруга или супруги, который контролирует прием лекарства, или его половинка вовремя настаивает на соблюдении здорового образа жизни.

## Риски «потешных» болезней ниже

Женатые и замужние реже болеют венерическими заболеваниями, чем свободные. Но в этом вопросе гарантирует безопасность не столько сам институт брака, сколько удовлетворенность отношениями и нравственные установки конкретных людей.

– Я опубликовал объявление в газете, что ищу спутницу жизни. И получил целый мешок писем. – И что в них? – В основном одно предложение: «Бери мою».

Кстати  
Но с другой стороны...

Чтобы более полно рассказать о влиянии брака на человеческий организм, необходимо отметить и негативные аспекты, которые тоже указаны в исследованиях.

• Люди, много лет состоящие в браке, становятся менее общительными, а количество их социальных и дружеских контактов постепенно сокращается. Супруги чаще предпочитают тихие семейные вечера активному времяпрепровождению. Психологи советуют не закидываться на партнере, чтобы сохранить благоприятный психологический климат в доме.

• Приобретение лишних килограммов – еще одна «побочка» семейной жизни, которая негативно влияет на работу сердца. Люди, которые живут вместе, набирают в среднем по 2,5 кг только за первый год брака. Виной всему размеренный и малоподвижный образ жизни. Отсюда вывод: чтобы сохранить здоровье, стоит завести традицию гулять вместе с супругом по парку, записаться в фитнес-клуб и т.п.

• Если в браке нет взаимопонимания, он больше вредит здоровью: разрушает нервную систему, угнетает иммунитет, увеличивает риск инфаркта и инсульта.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Вот так игрушка!

Наверное, в детстве все играли в йо-йо. Многие не расстаются с любимой игрушкой и во взрослом возрасте, принимая участие в специальных чемпионатах мира. Но вначале йо-йо не было таким безобидным изобретением. Оно появилось в XVI веке на Филиппинах

в качестве орудия для охоты. Охотники прятались на деревьях, ожидая, пока добыча окажется прямо под ними, а затем точным ударом связанных особым образом камней оглушали ее. В 1928 году Педро Флоренс нашел на Филиппинах прототип йо-йо и открыл первую фабрику по их производству, превратив орудие в любимую всеми игрушку.

## Самая дорогая посылка

До 1915 года в США разрешалось отправлять по почте... детей. К этой услуге прибегали, например, когда нужно было отправить ребенка к родственникам, а других способов транспортировки не было. Конечно же, малыша не упаковывали как обычную посылку. Его просто передавали почтальону, а тот в свою очередь отвозил его по месту назначения – на автомобиле или поезде. И хотя доверие к почтальонам было высокое, обычай доверять ребенка незнакомцу все же не прижился.



## Кто быстрее всех в воде?

Все мы знаем, что на суше самый быстрый – гепард. В океане аналогом гепарда является рыба-парусник. Именно ей принадлежит рекорд скорости – 109 км/ч. После ряда наблюдений ученые выяснили, что плавник-парус при быстром плавании по прямой складывается и убирается в специальную выемку на спине. А при резких поворотах на большой скорости плавники, наоборот, резко поднимаются. Именно это и позволяет рыбе-паруснику передвигаться настолько стремительно.



## Сталинка? Хрущёвка? Нет, пещера!

Многие из нас живут в сталинках и хрущёвках. Кому-то повезло жить в домах дореволюционной постройки, а кто-то обзавелся жильем в новостройке. В любом случае зданиям не больше 200 лет. А вот жители итальянского городка Матера могут похвастаться тем, что их домам больше 9 тысяч лет! Потому что эти жилища были вырублены в скалах, когда на территории будущей Европы только появились первые земледельцы. В наши дни пещеры оснащены электричеством и водопроводом, иначе жить в них было бы очень некомфортно.

Арина РОМАНОВА

Заслуженный артист России Олег Андреев знаком зрителям по сериалам «Убойная сила» и «Каменская».

**Н**о большая известность пришла к нему после того, как сыграл лейтенанта Андрея Рыданова в «Улицах разбитых фонарей»... Сейчас у Олега новый виток популярности, он снимается сразу в нескольких рейтинговых проектах: «Пять минут тишины», «Орлинская», «Ищейка» и, конечно, «Первый отдел»...

### Белая рубашка – талисман

– Олег, правильно было бы начать разговор с театральной премьеры «Чехов. Хочется жить!» в Театре имени Ленсовета, где вы служите. Но решила всё-таки прежде признаться в симпатии к вашему герою Андрею Рыданову, с которого началось моё знакомство с вами. Знаю, что он «забрал» много женских сердец...

– Я сам люблю своего героя (смеется). Как ни крути, ему отданы десять лет жизни. С теплотой вспоминаю съемки, где была настоящая свобода творчества. Но все когда-нибудь заканчивается. И сейчас в моей театральной гримерке висит белая рубашка, в которой я был в последний съемочный день. Теперь в ней хожу на репетиции (улыбается).

### Продолжение следует

– В популярном сериале «Пять минут тишины», который уже пятый сезон успешно идёт на телеканале НТВ, вы играете офицера-спасателя, который, как и Рыданов, беззаветно служит Отечеству, рискуя жизнью, спасает людей. Герои похожи между собой?

– Они разные, как и их профессии, у каждой из которых своя специфика. И если говорить о персонаже как личности, то каждый человек индивидуален и неповторим, поэтому его интересно играть.

– Новый сезон «Пяти минут тишины» снова будет сниматься в Сочи?

– Нет, теперь съемочная группа перебирается в Сибирь, полетим в Красноярск.

– Два других больших проекта, в которых вы сейчас заняты, тоже снимаются на Кавказе. Можно сказать, вы там уже не гость...

– Да, восьмой сезон сериала «Ищейка» снимают

## Олег АНДРЕЕВ:

# Понимаю, что бессмысленно бодаться с судьбой



### Кстати

#### На мальчишник девочки не допускаются

– Любопытно, какой человек, который работает в большом коллективе, мечтает иногда уединиться. У вас есть место, где можно укрыться и побыть одному?

– Загородная дача. Люблю там репетировать, бывать один, особенно зимой, когда никого нет и везде пусто. Только на 23 февраля собираю на даче мальчишник, приглашаю своих друзей. Это традиция, которая не нарушается.

в Геленджике, как и проект «Орлинская». Природные локации очень помогают. Что сам недоиграл, восполнит природа – море, горы (смеется).

### «Чехов – неподъёмная глыба»

– На съёмки «Ищейки» отправитесь с лёгким сердцем? Только отыграли премьеру в Театре имени Ленсовета – спектакль «Чехов. Хочется жить!» в постановке Анджеева Бубеня...

– Не могу сказать, что после премьеры выдохнул. Спектакль для меня лично рождался в муках, тяжело, хотя играл Чехова раньше, и не единожды. Это были пьесы и водевили, а тут рассказы: «Крыжовник», «Толстый и тонкий», «Дипломат», «Размазня», «Жизнь прекрасна»... Казалось бы, маленький рассказ, но в нем сконцентрирована целая жизнь, о которой мы говорим со зрителем. Все эти рассказы – о нас с вами.

– Ваша творческая биография тесно связана с Чеховым. Это ваше желание или совпадение?

– Это судьба. Видимо, так должно быть, что на большом отрезке жизни

### Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Желаю больше читать и как можно чаще отправляться в дорогу, которая дарит ни с чем не сравнимые впечатления. Сам очень люблю ездить за рулем на дальняк. Родители живут в Краснодарском крае, рядом с Таманью, и я при первой возможности еду к ним. Исколесил с семьей многие прекрасные места России, чего и другим желаю.

мы эгоисты в той или иной степени. Но определенные качества характера в больших семьях, действительно, воспитываются – это трудолюбие, забота о ближнем, ответственность, понимание, что ты не один на этой планете...

– Видимо, пример родителей послужил ориентиром, у вас тоже по нынешним меркам многодетная семья – трое детей.

– Я бы с удовольствием имел больше детей, но тут еще важно желание жены. Я третьего-то ребенка еле «выбил» (смеется). Когда первые росли, я их толком не видел. Это было время моего профессионального становления, из театра приезжал только спать, опять же были съемки. Но когда дети выросли, вдруг понял, что упустил что-то важное. И когда родился третий ребенок, стал более избирателен в работе, стал от чего-то отказываться, чтобы не пропустить снова то, что должен пережить каждый родитель.

Наталья АНОХИНА

### Большая семья

– Вы выросли в многодетной семье, где пятеро детей. Стало быть, за младшими приходилось присматривать. Наверняка помогли родителям...

– Почему-то считается, что в многодетных семьях «стачивается» эгоизм, на самом деле это не так. Все



Сцена из спектакля «Чехов. Хочется жить!».



В роли Гаева в постановке «Вишнёвый сад».

### ПОДРОБНОСТИ

## «Первым делом иду в зал»

– 30 лет вы отдали Театру имени Ленсовета. Никогда не было желания уйти, поменять театр? Ведь были же предложения...

– В жизни есть фатальные вещи. После двух лет учебы в Петербургской академии театрального искусства я уехал учиться в Москву, в ГИТИС, а через два года по причине ухода из жизни мастера курса Владимира Левертова вернулся в Северную столицу на свой же курс. Отработав год в Театре комедии им. Акимова, перешел работать в Театр имени Ленсовета, где служу по сей день. Конечно, были и сложные моменты, и мысли всякие... Но, как только порывался уехать в Москву, так сразу появлялась новая роль в театре или в кино. Сейчас понимаю, что бессмысленно бодаться с судьбой. Тем более я люблю свой театр. Каждый раз, приходя в него, первым делом иду в зал, мне необходимо его увидеть, почувствовать. Люблю, когда он пуст и еще ждет своего зрителя. Это какое-то особое состояние.

В Москве полным ходом идут съёмки двенадцатого сезона многосерийной медицинской драмы «Склифосовский» (производство кинокомпании «Русское»).

**П**ерсонажи – как и актеры, которые эти роли исполняют, – давно знакомы телезрителям. К своим ролям снова вернулись Максим Аверин, Елена Яковлева, Мария Куликова, Роман Мадянов, Андрей Ильин, Дмитрий Миллер, Ольга Павловец, Нина Усатова, Анна Якунина, Константин Юшкевич, Дмитрий Ульянов, Владимир Жеребцов, Полина Долиндо и многие другие артисты. Режиссером вновь выступает Юлия Краснова. Премьера запланирована в эфире телеканала «Россия». Мы уже были на съемках этого проекта, но решили, что и этот новый сезон никак не может пройти без нас. И снова (конечно, с удовольствием) отправились на съемочную площадку уже 12-го сезона «Склифосовского».

## Новый сюжет

Для начала разберемся, что ждет зрителей в новом сезоне. Жизнь легендарного «Склифа» никогда не была спокойной, и двенадцатый сезон не исключение! Всех героев ждут новые испытания и новые вызовы. Олегу Брагину (Максим Аверин) предстоит вернуть себе звание лучшего хирурга «Склифа». Геннадий Кривицкий (Андрей Ильин), заступаясь за свою пациентку, сильно перенервничал – ему становится плохо, нужна срочная операция на сердце. Врачи не дают положительных прогнозов, и Ирина Павлова (Елена Яковлева) не находит себе места...

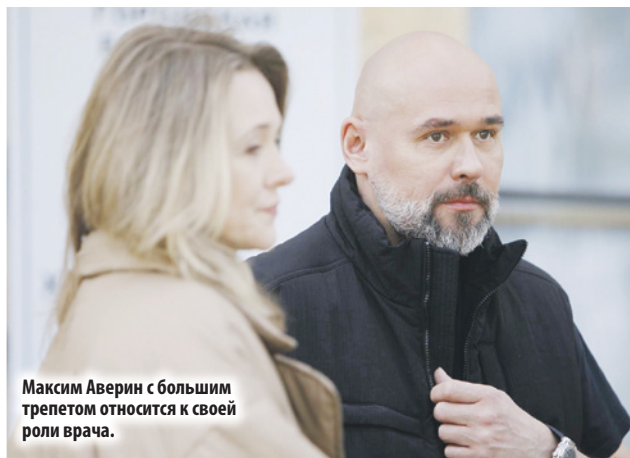
Также в сериале появится новый герой – отец Нины Дубровской (Анна Якунина) – Дмитрий.

– Главный сюрприз для зрителя – отец Нины, который сваливается на нее как снег на голову, – рассказывает режиссер сериала Юлия Краснова. – На эту роль мы пригласили народного артиста Сергея Никоненко. Появление этого персонажа внесет новое дыхание не только в жизнь Нины, но и поможет Ирине Фёдоровне (ее играет Нина Усатова. – *Прим. авт.*) наладить личную жизнь...

Съемки двенадцатого сезона идут в Москве и Подмосковье. Также съемочная группа уже побывала в Кисловодске. Новые серии не обойдутся без экстремальных сцен и разно-

# «СКЛИФОСОВСКИЙ»

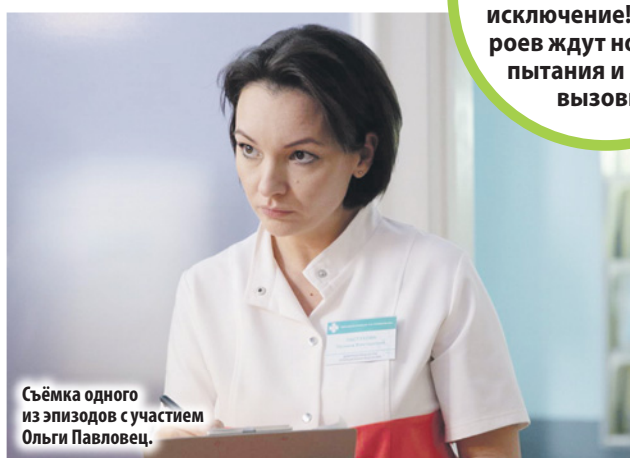
## Где и как снимают новый, 12-й сезон



Максим Аверин с большим трепетом относится к своей роли врача.



В кадре – Елена Яковлева.



Съемка одного из эпизодов с участием Ольги Павловец.



Одна из сцен с участием Романа Мадянова.

образных медицинских историй, в которых персонал «Склифа», несмотря на рабочие конфликты и личные драмы, бросается на помощь своим пациентам...

### Павильон, а не больница

Съемки сцен, происходящих в больнице имени Склифосовского, проходят в стенах одного из столичных павильонов. На входе нас встречает машина скорой помощи – она необходима для съемки некоторых эпизодов. А в самом помещении кажется, что это не декорации, а ты попал в самую настоящую действующую больницу. Тут и регистратура с картами больных и графиком дежурств, и различные палаты с медицинским оборудованием, и кабинеты врачей, и все остальное, необходимое для съемок.

– В этом павильоне съемки идут уже не один год – с шестого сезона, – поясняет нам исполнительный продюсер сериала Наталья Назирова. – Построенные павильоны не разбирают, наоборот, к новым сезонам или сериям что-то достраивается, меняется, но основные декорации остаются именно эти. Медицинское оборудование, которое присутствует в кадре, попадает на съемочную площадку с различных складов: тут есть и списанная техника, что-то, что осталось с прошлых сезонов, а есть и та, которую пришлось докупать. Потому что со временем и оборудование в реальной больнице становится более современным – даже те же каталки – так что приходится обновлять и нам...

### Мечты сбываются

Сегодня на съемочной площадке – много исполнителей, которые в «Скли-

фосовском» с самого первого сезона. Анна Якунина играет медсестру Нину Дубровскую. Как мы отметили выше, ее героиня в новом сезоне будет выстраивать отношения со своим отцом, которого играет Сергей Никоненко.

– Я очень давно хотела поработать вместе с Сергеем Петровичем, – рассказывает Анна Якунина. – Этот тот случай, когда можно сказать: «Как долго я тебя ждала!» Великолепный актер – такое ощущение, что мы всю жизнь с ним вместе работали...

### Главный герой

Ну и, конечно, какой «Склифосовский» без Олега Брагина – а точнее Максима Аверина. В этот день артист тоже присутствовал на съемочной площадке. Максим поделился с нами, что, по его мнению, его героя зрители полюбили за энергетичность и стержень.

– Предсказать успех никогда невозможно, – говорит Максим Аверин. – И есть много проектов, которые начинали блистательно, но потом «сдувались». И для меня рейтинг успеха нашего сериала только один: зрители, которые нас смотрят и постоянно пишут слова благодарности. Этот рейтинг нельзя высчитать и выразить цифрами – это другая система координат, и ее энергия гораздо мощнее!

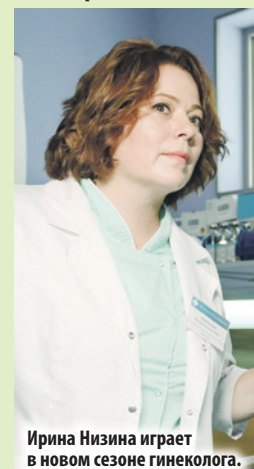
Кстати, зрители продолжают присылать Максиму Аверину разные медицинские шапочки, которые в кадре носит его герой.

– У нас на площадке всегда есть консультанты, – продолжает Максим Аверин. – Когда только начинали снимать сериал, у меня было важное условие: чтобы на съемке обязательно присутствовал консультант. Это все, чтобы смотрелось реалистично, требует точности – не может быть такого, что «чуть-чуть не попал»... Конечно, наш сериал – это не медицинское пособие, а художественный

### Детали

#### Новый врач

В этом сезоне сериала появится ещё один новый персонаж: врач-гинеколог Юлия Геннадьевна Семёнова в исполнении Ирины Низиной.



Ирина Низина играет в новом сезоне гинеколога.

– Конечно, я раньше смотрела этот сериал, и он мне очень нравится, – говорит нам Ирина. – И конечно, я мечтала играть в нем – и так сложилось, что позвали на кастинг... К сожалению, не было такой возможности, чтобы очень серьезно подготовиться: взять два месяца отпуска и походить по больницам – посмотреть на операции, как принимают роды... Но я просмотрела много видео про то, как рожают, много читала про различные женские патологии и так далее... Сложно мне даются пока еще и медицинские термины: их же нужно не только выучить, но и научиться выговаривать так, как это произносят медики – как будто ты ими живешь много лет...

взгляд на жизнь, но все же точность в деталях очень важна... Я дружу со многими врачами института Склифосовского – я считаю, что эти люди – это наши герои. Они ежедневно находятся на передовой нашего здравоохранения. Это великая профессия: они спасают человеческие жизни!

**Валерия ХВАЦЕВСКАЯ**

# УБОЙНЫЙ ОТПУСК

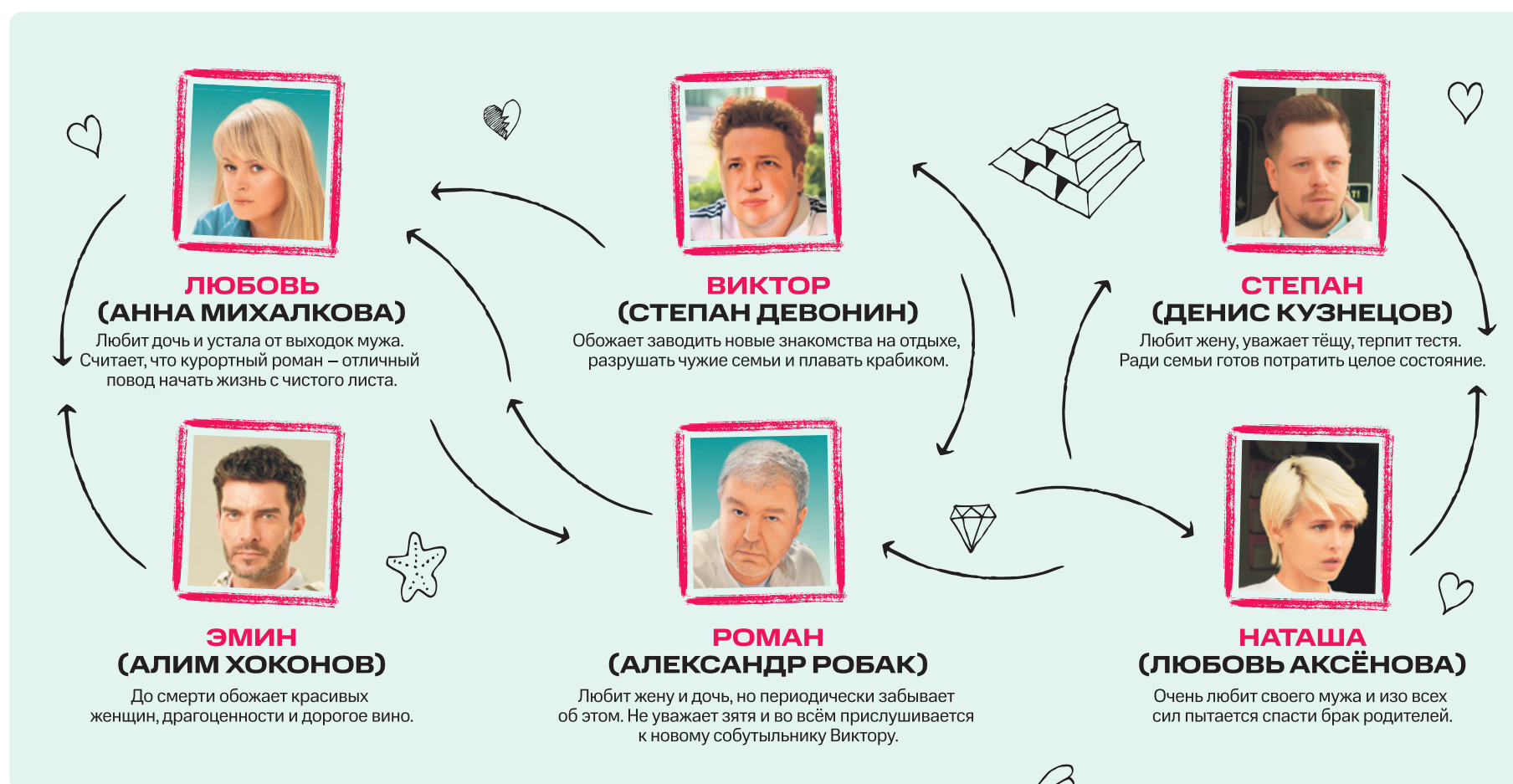
## НОВАЯ КУРОРТНАЯ КОМЕДИЯ НА KION

СМОТРИ СЕЙЧАС

# KION

ОНЛАЙН-КИНОТЕАТР МТС

Солнце, море, роскошный отель — что может быть прекраснее? Но даже яхта и парус не могут спасти брак Любы и Ромы. После 30 совместных лет страсть угасла, зато претензий хоть отбавляй. Эффектная Люба не теряет времени даром и находит на курорте красавчика-ухажёра: пусть Рома кусает локти. Невинный флирт, пара лишних бокалов — и вот муж обнаруживает незнакомца в постели с супругой. Скандал? Ещё какой! Ведь парень не дышит, а женщина не помнит, что было прошлой ночью.



## ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ ПРИГОДЯТСЯ В «УБОЙНОМ ОТПУСКЕ»

**Karı-koca için ayrı odalarınız var mı?**

У вас есть отдельные номера для супругов?

**Bir bardak doldur, sabah oldu bile**

Налейте полный стакан, ведь уже утро

**Size sen diyebilir miyim?**

Давайте перейдем на «ты»?

**Hiç bir şey hatırlamıyorum**

Я ничего не помню

**Bir otel odasında elmasları nereye saklayabilirsiniz?**

Где спрятать бриллианты в номере отеля?

## КУРОРТНЫЙ ОБМАН: КАК НЕ ПОПАСТЬСЯ НА УЛОВКИ МОШЕННИКОВ В ОТПУСКЕ

### Добро с кулаками

Нашли кошелек на улице? Подавите благородный порыв и оставьте его лежать где лежал, хозяин скоро объявится — с обвинениями в краже вместо благодарностей. О спокойном отдыхе можно забыть, ведь на скандал тут же слетятся «случайные» свидетели.



### Сбились с курса

Забыли поменять наличку на лиры? Не проблема, ведь обменники здесь на каждом углу. Правда, не очень официальные. Риск того, что вместо 200 долларов вам обменяют всего 100, довольно высок. Доказать обратное почти невозможно, так что лучше поискать официальные обменные пункты.



### Горькое послевкусие

Если судьба занесла вас на рынок восточных сладостей — удержитесь от соблазна и пробуйте только то, что будете покупать. Улыбчивые продавцы начнут угощать вас пахлавой, финиками и другими вкусняшками «бесплатно» — чтобы в конце предъявить счёт за всё съеденное.



РЕКЛАМА

18+

# ОСТОРОЖНО, ОЖОГИ!

## И как с ними бороться

И снова наши старые знакомые – бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька – собралась за круглым столом, чтобы выпить по чашечке чаю и поболтать о том о сём. И, так как дело происходило в жаркий солнечный день, разговор сам собой зашёл о солнечных ожогах.



Машенька,  
девушка на выданье

Верочка,  
домохозяйка

Анна  
Адамовна,  
учительница

Галина  
Сергеевна,  
бизнесвумен

1

– Девочки, вы все такие опытные, много знаете – посоветуйте, как быть с солнечными ожогами? Я на море собираюсь и, конечно, могу обгореть, от этого никто не застрахован. В прошлом году моя подруга так обгорела, что ей пришлось за медицинской помощью обращаться. Очень не хотелось бы повторять ее опыт, поэтому мне нужны ваши ценные советы. Особенно о том, чего ни в коем случае нельзя делать при солнечных ожогах.



– Во-первых, не экспериментируйте с народными средствами. Возможно, они и хороши, но при определенной степени ожога и в каком-то определенном количестве. Мой принцип такой: не знаешь брода – не лезь в воду. Девочки, давно уже есть в продаже специальные средства от ожогов – например, на основе пантенола. Как правило, выпускаются они в виде спрея, поэтому наносить их удобно и практически безболезненно. Каждая упаковка снабжена инструкцией.



2

– Кстати, про народные методы. Скажу по собственному опыту. Протирать обожженную кожу спиртосодержащими средствами я тоже не рекомендую. Спирт обезвоживает и еще больше сушит кожу. Кроме того, девочки, не следует свежие ожоги обрабатывать мазями на основе вазелина и животными жирами. Не советовала бы я использовать растительное масло, что оливковое, что подсолнечное. Все эти средства запечатывают поры, кожа не сможет дышать.



– Ты чего так плохо, как-то пятнами, загорела?  
– Так на Солнце тоже пятна!



3

– Машенька, и о том, что обожженные места нужно смазывать кубиками льда, тоже забудь. Ты, конечно, получишь временное облегчение. Но, насколько я знаю, из-за большой разницы температур может начаться отмирание эпителия, и без того поврежденного. В результате коже придется долго восстанавливаться, и тебе очень повезет, если обойдется без косметических дефектов. Охлаждать обожженную кожу нужно компрессами из мягкой ткани – можно взять, например, махровое полотенце, смоченное в прохладной (но не ледяной!) воде. Компрессы нужно накладывать аккуратно и менять по мере нагревания ткани – каждые 15-20 минут.



– Вообще, обезвоживание – это одна из главных проблем при солнечных ожогах, поэтому необходимо в первую очередь восстанавливать водный баланс в организме. То есть пить как можно больше воды – простой чистой воды, без примесей и газа. Конечно, лучше и приятнее, если вода будет прохладной. Но не ледяной! Слишком холодная вода в жаркий день может принести больше вреда, чем пользы, особенно если ослаблена иммунная система.



4

– Если чувствуешь, что обгорел, не тяни, лучше в ту же минуту сразу покинуть пляж. Уйти от открытого солнца и найти прохладное помещение, а если такого поблизости нет, то хотя бы переместиться в тень. При сильной боли, а при ожогах бывает и такое, можно принимать обезболивающие средства.



### Из истории вопроса

#### Как лечили ожоги в старину

Наиболее ранние средства лечения ожогов были обнаружены на шумерских глиняных табличках.



Ожог там рекомендовалось промыть водой с молоком и наложить повязку со смолой и медом. Есть описание накладывания полосок шкурки лимона на ожог (папирус Эберса). В Древнем Египте ожоги лечили козьим молоком и молоком женщин, родивших сына. А древние греки мед смешивали с уксусом, квасцами, натрием, карбонатом и желчью. Причем ученые древности имели свою точку зрения по поводу того, какой мед лучше использовать: Авиценна настаивал на кипяченом, а Гиппократ на пережженном.



А в Древней Руси для заживления ожоговых ран, согласно дошедшим до нас источникам, использовали несколько видов отваров и настоев различных трав, корней и даже древесной коры. Ожоги лечили знающие свое дело травницы и ведуны. Знания эти передавались из поколения в поколение.

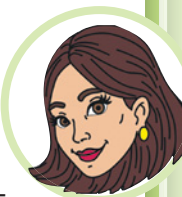


5

– Важно еще понимать, что по-настоящему ожог, его тяжесть, может проявиться не немедленно, а на следующий день или вообще через день. Краснота, болезненность, жжение, волдыри возникают не сразу, не одновременно. Поэтому при малейшем подозрении на ожог нужно как можно скорее спрятаться от солнца, чтобы не утяжелять собственное состояние. Кстати, небольшие солнечные ожоги, если они не запущены, прекрасно заживают сами по себе. Но самое лучшее средство от ожогов – это их недопущение: солнцезащитные и увлажняющие средства в этом нам отлично помогают. Ну и конечно, чистая вода – в жаркие дни ее нужно пить постоянно.



– И все-таки необходимо упомянуть, что последствия солнечных ожогов могут быть разными. В некоторых, особенно запущенных случаях для полного восстановления придется обратиться к врачу-дерматологу. Ну а если внезапно появился жар или, наоборот, озноб, тошнота, сухость во рту, возникла сильная головная боль, необходимо немедленно вызывать скорую медицинскую помощь – потому что это признаки сильного обезвоживания организма, и это очень опасно.



### Из истории вопроса

#### Зонт – это «навес от солнца»

Особой конструкции солнечники, приспособления для защиты от солнца, завез из Голландии Пётр I. Кстати, голландское «zonnedek» так и переводится на русский – «навес от солнца». Потом иностранное название трансформировалось в привычный нам «зонтик». Зонтики сразу оценила аристократия – ведь в то время даже загар считался неприемлемым, а уж если появлялось покраснение кожи – это и вовсе запирало даму в стенах дома.



Никогда не поздно начать всё сначала, даже если кажется, что ничего изменить нельзя. Ещё вчера я была уверена, что всё хорошее в моей жизни уже случилось.

**Б**ыло и прошло. А сегодня точно знаю: все только начинается.

## Рубашки в клеточку

Это был пятый и последний магазин в моем списке. До нашего с Владом отъезда в долгожданный отпуск оставалось несколько дней, и я покупала недостающие вещи. Муж терпеть не мог хождений по магазинам, называя это бесцельно потраченным временем. Мне же охота за обновками доставляет огромное удовольствие, для меня это своего рода медитация.

В разделе мужской одежды увидела стильные рубашки в крупную и мелкую клетку. Владу очень подойдет, надо только определиться с расцветкой.

– Не знаете, какую выбрать? – поспешила на помощь любезная девушка-продавец. – Берите обе, клетка сейчас в тренде. Сегодня одна семейная пара тоже долго не могла решить: мелкую или крупную, в итоге жена настояла на покупке двух рубашек. Ее супруг остался очень доволен. Наверняка и ваш обрадуется.

– Отличная идея! Так и сделаю, муж точно оценит мои старания.

С шопинга возвратилась в прекрасном настроении, пакеты с обновками оставила в гостиной и отправилась на кухню готовить ужин. Влад задерживался, перед отпуском надо было закрыть много рабочих вопросов. Наконец, услы-

# Танцы на песке



“  
Любовь сильнее смерти.  
Только ею, только любовью  
держится и движется жизнь.  
Иван Тургенев

шала, как в замке повернула ключ.

– Привет, я дома. Целый день как белка в колесе, даже поесть не успел. А ты, судя по ароматам, пропитавшим весь дом, сейчас будешь очень вкусно меня кормить.

Я засмеялась – поесть мой благоверный любил, причем его больше волновало количество, а не качество, что уже было видно невооруженным взглядом.

И тут в углу коридора заметила фирменный пакет из магазина мужской одежды, который странным образом переместился из гостиной.

– Ты уже нашел мой подарок?

Влад заморгал и, отведя взгляд, ответил:

– После работы случайно забежал в магазин и купил.

Я открыла пакет: аккуратно сложенные рубашки в клеточку, большую и маленькую, чек из того же магазина. Молча приглядела свои с их братьями-близнецами и положила рядом. Муж смотрел растерянно и удивленно.

– Значит, «жена» уговорила тебя взять две рубашки, а я повелась на уловку продавца и тоже их купила для «своего» мужа. Вопрос: сколько у тебя жен?

Сначала Влад все отрицал, придумывая всяческие небылицы, а потом заявил:

– Да, у меня есть другая женщина, ну и что? На дворе двадцать первый век...

Я влепила ему пощечину, закрылась в комнате и прорыдала всю ночь. Утром собрала вещи и уехала к подруге.

## С чистого листа

Жизнь соткана из череды принятых решений. Правильных или нет – можем узнать, сделав уже второй шаг.

– Тебе надо отпустить ситуацию и полностью перегрузиться, – наставляла подруга. – Поезжай и отдохни, вот увидишь, все образуется наилучшим для тебя образом.

Я отправилась в Карелию. Когда-то я была там очень счастлива. Тогда я мечтала остаться в этой сказке навсегда, но судь-

ба распорядилась по-своему. И вот спустя десять лет возвращаюсь туда снова. В небольшом уютном домике на берегу озера я встретила туманный рассвет.

– Завтрак на столе, – окликнула меня хозяйка дома. – На днях в соседний дом заехала группа туристов, веселые ребята. Присоединяйся к ним, что одной-то скучать.

– Мне не скучно, для того и приехала, чтобы отключиться от всех, хочу себя найти.

Я бродила по окрестностям, слушала шум воды и тишину леса. Волшебство природы было на каждом шагу. Старалась не думать о прошлом и жить только настоящим. Следующий период жизни начинаю с чистого листа.

## Прогулка на водопад

До окончания моих каникул оставалось совсем немного времени, а я еще не побывала на водопаде.

– Не стоит туда ходить одной, – предупредила хозяйка. – Места непростые, неподготовленный человек может заблудиться.

Я в ответ только улыбнулась.

Бушующий поток воды затмил остальные звуки. Я подставила лицо водяной пыли и потеряла счет времени... Погода в Карелии неустойчивая и часто преподносит сюрпризы. Солнце сменилось мелким противным дождем, выбираться назад надо было как можно быстрее.

Нога соскользнула с мокрого камня и застряла между валунами. После тщетных попыток выбраться с ужасом осознала: самостоятельно мне этого не сделать. Я попала в ловушку собственной самоуверенности. Вся надежда была на телефон, но он предательски разрядился. Попыталась звать на помощь – голос растворился в мощном шуме водопада. Из последних сил дернула ногу и не удержала равновесие, упала.

Очнувшись от громкого собачьего лая. Около меня стоял огромный лохматый пес, который сначала обнюхал, а потом стал осторожно лизать мое лицо.

## От себя не убежишь

– Рэй, ко мне!  
Еще никогда в жизни я не была так рада голосу

человека – значит, я жива и меня нашли. Попыталась приподняться, но голова ту же разорвалась от дикой боли.

– Не делайте резких движений, у вас серьезная рана.

Уже в больнице узнала, что меня спас местный егерь, который ведет отшельнический образ жизни.

– Как его имя? – с замираем сердца спросила я у врача.

– Сергей. Он сейчас здесь, ждет в коридоре.

Неужели! Это был он. Тот человек, которого я любила каждой своей клеточкой. Рассталась с ним давно, из-за каприза, по глупости. Хотела вернуться. Извиниться, быть рядом. Но мне сказали, что Сергей погиб – сорвался со скалы. Я пыталась заглушить боль в скором замужестве – думала, что поможет...

Оказалось, что Сергей тогда действительно упал в расщелину, был на грани жизни и смерти. Когда чудом выкарабкался, стал разыскивать меня, но я была уже замужем. Тогда Сергей решил больше не появляться в моей жизни.

– Я думала, что уже никогда не увижу тебя...

Мы снова танцевали на песке, как когда-то. Морозка, белые ночи и ни с чем не сравнимое ощущение внутренней гармонии и спокойствия. Я нашла себя и свое место, которое теперь уже навсегда рядом с Сергеем.

ЕЛЕНА

### 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)



## Судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись. Для примера приводим одно задание и его решение.

		7	3	9	8	4		
	3						8	
4		7		1				2
6	3		1		8		4	
9		2		6				3
8	2		3		5		6	
7		8		3				9
	8						7	
		4	5	7	9	6		

2	6	7	3	9	8	4	5	1
5	3	1	6	4	2	9	8	7
4	9	8	7	5	1	3	6	2
6	7	3	9	1	5	8	2	4
9	4	5	2	8	6	7	1	3
8	1	2	4	3	7	5	9	6
7	5	6	8	2	3	1	4	9
3	8	9	1	6	4	2	7	5
1	2	4	5	7	9	6	3	8

2	8	4	6	9	3	1	5	7
1	9	6	7	5	8	4	2	3
5	7	3	1	2	4	9	6	8
3	2	5	9	1	7	6	8	4
9	1	7	8	4	6	5	3	2
4	6	8	2	3	5	7	1	9
8	4	2	5	7	1	3	9	6
7	5	9	3	6	2	8	4	1
6	3	1	4	8	9	2	7	5

7	2	8	4	9	5	3	1	6
1	6	5	7	2	3	4	9	8
3	9	4	8	1	6	2	5	7
9	8	6	1	7	4	5	2	3
4	7	3	2	5	8	1	6	9
5	1	2	3	6	9	8	7	4
2	3	1	9	8	7	6	4	5
6	4	7	5	3	1	9	8	2
8	5	9	6	4	2	7	3	1

1 ★★★★★

		4	6		3	1	5	
			7	5		4		3
5	7		1					8
		5		1				
9		7		4		5		2
				3		7		
8					1		9	6
7		9		6	2			
	3	1	4		9	2		

2 ★★★★★

7		8	4				1	
1			7	2		4		
3				1	6	2		
9	8		1	7	4		2	
	1		3	6	9		7	4
		1	9	8				5
		7		3	1			2
	5				2	7		1

3 ★★★★★

8	7		9		6	3		
		4	7					9
	3	6						2
		2			9	4	6	
	1		6		8		2	
	8	9	2			1		
1						6	8	
	9				4	5		
	8	5			1		7	4



РОССИЯ К  
Культура



10.15  
«Наблюдатель»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 «Курьер»
- 07.45 «Предки наших предков»
- 08.30 «Жизнь и судьба»
- 08.50 «БРОНЗОВАЯ ПТИЦА»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.15 «Почерк эпохи»
- 11.45 Искусственный отбор
- 12.45 «Отцы и дети»
- 13.15 «Забываемое ремесло»
- 13.30 «ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫМ ПОВЕЗЛО»
- 14.50 20.35 «По следам сирийских мудрецов»
- 15.35 02.05 Мастер-класс «Эрмитаж»
- 16.30 17.15 «СИМФОНИЧЕСКИЙ РОМАН»
- 18.45 Больше, чем любовь
- 19.45 «Всюду деньги, господа!»
- 20.15 «Спокойной ночи, малыши!»
- 21.15 Спектакль «Горе от ума»
- 23.30 К 85-летию Ираклия Квирикадзе

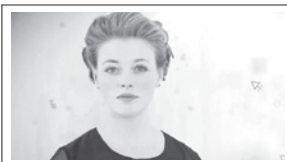
ТВЦ



14.50 Город новостей

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Москва резиновая» (16+)
- 08.35 «ТРИ В ОДНОМ-5» (12+)
- 10.35 23.10 02.15 «Назад в СССР» (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «ПСИХОЛОГИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЯ: ЭРА СРЕЛЫЦА» (12+)
- 13.40 05.20 «Мой герой» (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 02.55 «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЁТ» (16+)
- 17.15 «Фактор без опасности» (12+)
- 18.10 00.35 04.30 «Петровка, 38» (16+)
- 18.30 «ЛАНЦЕТ» (12+)
- 22.35 Спецрепортаж (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.50 «Тайная комната. Эммануэль Макрон» (16+)
- 01.35 «Алексей Петренко. По прозвищу Зверь» (16+)

ТВ-3



11.15 Знаки судьбы (16+)

- 06.00 «ЧУДО-ДОКТОР» (16+)
- 06.45 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 08.30 Новости. (16+)
- 08.40 «Слепая». (16+)
- 09.45 Хорошие новости с Натальей Васиной. (16+)
- 10.00 Гадалка. (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 15.00 Новости. (16+)
- 15.10 Гадалка. (16+)
- 16.15 «Слепая». (16+)
- 18.00 22.15 Новости. (16+)
- 18.10 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)
- 19.15 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 22.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 00.00 «ПЕРЕГРУЗКА». (18+)
- 01.45 Кадони шоу. (16+)
- 02.30 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)

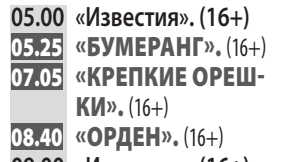
ДОМАШНИЙ



13.40 «Верну любимого». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.25 Давай разведёмся! (16+)
- 08.30 Тест на отцовство. (16+)
- 10.45 «Понять. Простить». (16+)
- 12.00 «Порча». (16+)
- 13.05 «Знахарка». (16+)
- 13.40 «Верну любимого». (16+)
- 14.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.50 «БЛИЗКО К СЕРДЦУ». (16+)
- 19.00 «ТЕСТ НА ВЕРНОСТЬ». (16+)
- 23.30 «Понять. Простить». (16+)
- 00.45 «Порча». (16+)
- 01.45 «Знахарка». (16+)
- 02.10 «Верну любимого». (16+)
- 02.40 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 03.05 «6 кадров». (16+)
- 03.20 «ЕСЛИ У ВАС НЕТУ ТЁТИ...» (16+)

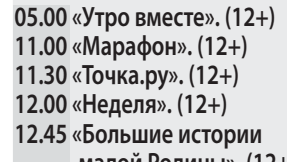
5-й КАНАЛ



05.00 «Известия». (16+)

- 05.00 «Известия». (16+)
- 05.25 «БУМЕРАНГ». (16+)
- 07.05 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ». (16+)
- 08.40 «ОРДЕН». (16+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.30 «ОРДЕН». (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 17.30 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
- 17.00 «Известия». (16+)
- 17.55 «СЛЕД». (16+)
- 21.25 «СВОИ-3». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «СВОИ-6». (16+)
- 01.20 «СВОИ-2». (16+)

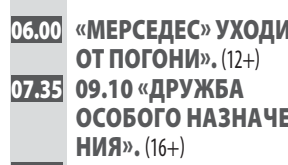
ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 «Марафон». (12+)
- 11.30 «Точка.ру». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.45 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 13.15 «Актуальное интервью». (12+)
- 13.30 «Просто жизнь». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «ДО СВИДАНИЯ, МАЛЫШКИ». (16+)
- 16.30 «СЕРАФИМА ПРЕКРАСНАЯ». (16+)
- 17.30 «Собрание сочинений». (12+)
- 17.45 «Территория успеха». (12+)
- 18.15 «Безопасная дорога». (12+)
- 18.30 «Открываем Воронеж». (12+)
- 18.45 22.45 «Полицейский вестник». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 00.45 04.00 «Такие разные». (12+)
- 22.00 01.45 «Спортивная семья». (12+)
- 22.15 «Арт-Проспект». (12+)
- 23.00 «БАНКИРЫ». (16+)

ЗВЕЗДА



- 06.00 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (12+)
- 07.35 09.10 «ДРУЖБА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)
- 09.40 13.20 15.05 17.15 «ЭШЕЛОН». (16+)
- 15.00 Военные новости. (16+)
- 18.10 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (16+)
- 19.35 «Скрытые угрозы». (16+)
- 22.45 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ». (12+)
- 00.25 «СТАРШИНА». (12+)

СПОРТ

- 06.00 «Лучшие из лучших». (12+)
- 06.30 «Всё о главном». (12+)
- 07.00 09.15 15.00 18.00 Новости
- 07.05 15.05 18.05 21.30 Все на Матч!
- 09.20 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (6+)
- 09.40 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Трансляция из Германии. (6+)
- 11.45 «Центральный круг»
- 12.55 Футбол. «Тальерес» (Аргентина) - «Сочи» (Россия). Winline Летний Кубок. Прямая трансляция
- 15.30 Лёгкая атлетика. ПСБ Кубок России. Прямая трансляция из Чебоксар
- 19.15 Футбол. «Зенит» (Россия) - «Црвена Звезда» (Сербия). Winline Летний Кубок. Прямая трансляция
- 22.25 Бильярд. Чемпионат мира. Финал. Свободная пирамида. (0+)
- 00.45 «Один день на ЕВРО». (12+)
- 01.10 «Что за спорт?» (12+)

- 06.00 16.30 Регби. Чемпионат России. (12+)
- 07.50 10.00 13.00 15.55 Новости
- 07.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. Финал. (6+)
- 09.45 14.20 Лица страны. (12+)
- 10.05 21.50 Лёгкая атлетика. Кубок России. (6+)
- 12.15 19.25 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 12.40 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (6+)
- 13.05 00.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 14.35 «Защита Валерия Васильева». (12+)
- 15.35 18.20 Спецрепортаж. (12+)
- 16.00 География спорта. (12+)
- 18.35 Небесная грация. (0+)
- 18.55 Магия большого спорта. (12+)
- 19.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. Финал. (6+)
- 01.15 Бадминтон. Матч звезд. (0+)

МУЗЫКА

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Музэнерго. (16+)
- 09.00 Чарт Золотой граммофон Русского Радио. (16+)
- 10.00 Звезды о звездах. (16+)
- 11.00 Топ-30. (16+)
- 13.00 Консервы. (16+)
- 14.00 Плейлист 1 Лето. (16+)
- 15.30 МузРаскрутка. (16+)
- 16.00 Хиты по-русски. (16+)
- 17.00 Юмор FM чарт. (16+)

- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20, 18.55, 19.20 10 самых! (16+)
- 19.55 Хит-Сториз. (16+)
- 20.20 Плейлист 1 Лето. (16+)
- 20.30 Самая блестящая: Жанне Фриске - 50 лет. (16+)
- 21.40 PRO-новости. (16+)
- 22.00 ВК Контакты. (16+)
- 23.00 ВК Натальная карта. (16+)
- 00.00 10 Sexy. (18+)
- 01.00 Муз'итив. (16+)
- 01.30 Топ-30. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.50 «Иzumительный Моррис». Мультфильм. (6+)
- 07.40, 08.35, 22.45, 23.45 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 09.45 «ДИКАЯ ПАРОЧКА». (16+)
- 11.45 «ЗАМЕРЗАЮЩАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
- 13.40, 15.25, 17.10 «ЗАКОЛДОВАННОЕ КОРОЛЕВСТВО». (16+)
- 19.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАД-ДИНГТОНА». (6+)
- 20.45 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАД-ДИНГТОНА 2». (6+)
- 00.55 «ДЫШИ РАДИ НАС». (16+)
- 02.45 «ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
- 04.30 «В МЕТРЕ ДРУГ ОТ ДРУГА». (16+)
- 06.15 «Говорящий Том и друзья». Мультсериал. (16+)

- 05.30 «Пин-код», «Три ката», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
- 08.20 «ТЁЩА». (18+)
- 10.25 «ВАСЯ НЕ В СЕБЕ». (16+)
- 12.10 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛБИЧКИ». (16+)
- 13.55 «НА КРЮЧКЕ». (16+)
- 15.40 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (16+)
- 17.25 «СУПЕРМЕНЕДЖЕР, ИЛИ МОТЫГА СУДЬБЫ». (16+)
- 19.00, 19.55 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
- 20.50 «БАРМЕН». (16+)
- 22.35 «ОДНОКЛАССНИКИ.РУ: НАСЛАСКАЙ УДАЧУ». (16+)
- 00.25 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)
- 01.55 «ЗВЕЗДНЫЙ РАЗУМ». (16+)
- 03.30 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)
- 05.00 Мультфильм. (6+)

- 01.40 «ПИКСЕЛИ». (12+)
- 03.35 «ОКЕЙ, ЛЕКСИ!». (18+)
- 05.10 «ЖЕЛЕЗНОЕ НЕБО 2». (16+)
- 06.45 «РОДИТЕЛИ СТРОГО РЕЖИМА». (12+)
- 08.15 «МИЛЛИАРД». (12+)
- 10.10 «КРУИЗ ПО ДЖУНГЛЯМ: ТАЙНА ВАЛЬВЕРДЕ». (16+)
- 12.05 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
- 14.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
- 15.50 «АФРИКАНЕЦ». (12+)
- 17.45 «БЕЗ ТОРМОЗОВ». (18+)
- 19.30 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)
- 21.20 «О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (18+)
- 23.10 «ВЫШИВАЛА». (18+)

- 04.45 «Царевна и дракон». Мультсериал. (6+)
- 05.30 «Смешарики. Дежавю». Мультфильм. (6+)
- 06.50 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 08.10 Ко дню семьи, любви и верности. «Каникулы Бонифация», «Как Лёвёнок и Черепаха песню пели», «38 попугаев», «Обезьянки». Мультфильмы. (6+)
- 11.10 «СВАТЫ». (16+)
- 14.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 16.00 «СВАТЫ». (16+)
- 21.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- 00.20 «РОДНЫЕ». (16+)
- 02.00 «МАРУСА ФОРЕВА!». (16+)
- 03.10 «ДИКИЕ ПРЕДИ». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «ДАЛЕКО ОТ МОСКВЫ». (0+)
- 06.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Святой Муром. История Петра и Февронии. (0+)
- 12.05 День Патриарха. (0+)
- 12.15 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.10, 13.40, 14.05 Монастырская кухня. (0+)
- 14.35 «КАРУСЕЛЬ НА БАЗАРНОЙ ПЛОЩАДИ». (0+)
- 16.20, 17.25 «ЦЫГАН». (12+)
- 00.05 Суббота News 2024. (16+)
- 00.20, 01.20 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+)
- 02.10 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)

**Православный календарь**

8 июля

Седмица 3-я по Пятидесятнице. Глас 1. Блгвв. кн. Петра, в иночестве Давида, и кн. Февронии, в иночестве Евфросинии, Муромских чудотворцев.

Прмц. Февронии девы. Прп. Далмата Исетского. Сщмч. Василия пресвитера. Прп. Никона Оптинского, исп. Сщмч. Василия пресвитера.

Петров пост.

«Хочешь, чтобы жена повиновалась тебе, как Христу повинуются Церковь? Заботься и сам о ней, как Христос о Церкви».

Свт. Иоанн Златоуст

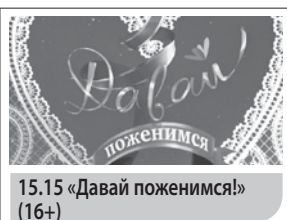








ПЕРВЫЙ



15.15 «Давай поженемся!» (16+)
05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор».

РОССИЯ



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

НТВ



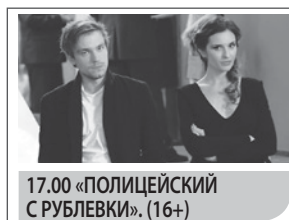
14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

СТС



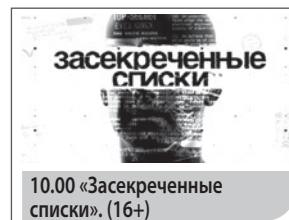
06.00 Ералаш. (0+)
06.30 «Маша и Медведь». (0+)
08.00 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!» (16+)

ТНТ



17.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ В МОСКВЕ». (16+)

РЕН



10.00 «Засекреченные списки». (16+)
05.00 18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА
05.00 Гастротур. (16+)
05.40 Пятница News. (16+)
06.10 Зовите шефа. (16+)
06.50 Кондитер. (16+)
09.30 Четыре свадьбы. (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ
05.00 Ранние пташки. «Смешарики», «Лунтик», «Три кота», «Фиксики». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Цветяшки!» (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Биология предательства. (12+)
01.00 Всемирное наследие. Россия. (12+)
01.50 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)

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



**РОССИЯ К** **РОССИЯ К** Культура



**19.45** Линия жизни

06.30 «Пешком...»  
07.05 «Зеркало для героя. Заело время»  
07.45 «Предки наших предков»  
08.30 «Жизнь и судьба»  
08.50 «ПОСЛЕДНЕЕ ЛЕТО ДЕТСТВА»  
10.15 «Наблюдатель»  
11.15 «Почерк эпохи»  
11.45 Искусственный отбор  
12.45 Больше, чем любовь  
13.30 «ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫМ ПОВЕЗЛО»  
14.50 20.35 «По следам сирийских мудрецов»  
15.35 02.10 Мастер-класс  
16.20 «Первые в мире»  
16.30 «Эрмитаж»  
17.45 00.25 «СИМФОНИЧЕСКИЙ РОМАН»  
18.45 «Загадка ЛК-1». К 95-летию со дня рождения Леонида Куприяновича  
19.45 Линия жизни  
21.15 Спектакль «Ревизор»  
23.30 «Нейросеть»  
01.55 «Забытое ремесло»


**ТВЦ** **ТВЦ**



**18.10** «Петровка, 38». (16+)

06.00 «Настроение»  
08.10 «Москва резиновая». (16+)  
08.40 «ТРИ В ОДНОМ-8». (16+)  
10.35 02.15 «Назад в СССР». (16+)  
11.30 14.30 17.50 22.00 События  
11.50 «ПСИХОЛОГИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЯ: НИЧЕГО ЛИЧНОГО». (16+)  
13.40 05.20 «Мой герой». (12+)  
14.50 Город новостей  
15.00 02.55 «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЁТ». (16+)  
16.55 «Актерские драмы. Любимые, но непутевые». (16+)  
18.10 00.35 04.25 «Петровка, 38». (16+)  
18.25 «ЛАНЦЕТ». (12+)  
22.35 «10 самых...» (16+)  
23.10 «Легенды эстрады. В кругу измен». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.55 «90-е. Звёзды и ворыё». (16+)

**3** **ТВ-3**



**19.15** «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)

06.00 «ЧУДО-ДОКТОР». (16+)  
06.45 «Мультфильмы». (0+)  
08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)  
08.30 Новости. (16+)  
08.40 «Слепая». (16+)  
09.45 Хорошие новости с Натальей Васиной. (16+)  
10.00 Гадалка. (16+)  
11.15 Знаки судьбы. (16+)  
12.20 Мистические истории. (16+)  
13.30 Гадалка. (16+)  
15.00 Новости. (16+)  
15.10 Гадалка. (16+)  
16.15 «Слепая». (16+)  
18.00 22.15 Новости. (16+)  
18.10 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)  
19.15 22.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)  
23.00 Последний герой. Русский сезон. (16+)  
01.15 «КРАЙ СВЕТА». (16+)  
02.45 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)  
05.15 «Мультфильмы». (0+)

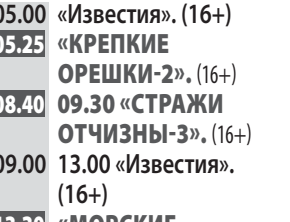
**ДОМАШНИЙ**



**11.45** «Порча». (16+)

05.25 По делам несовершеннолетних. (16+)  
07.15 Давай разведёмся! (16+)  
08.15 Тест на отцовство. (16+)  
10.30 «Понять. Простить». (16+)  
11.45 «Порча». (16+)  
12.55 «Знахарка». (16+)  
13.30 «Верну любимого». (16+)  
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)  
14.40 «ПРИСЯЖНАЯ». (16+)  
19.00 «РЕАБИЛИТАЦИЯ». (16+)  
23.20 «Понять. Простить». (16+)  
00.35 «Порча». (16+)  
01.35 «Знахарка». (16+)  
02.05 «Верну любимого». (16+)  
02.30 «Голоса ушедших душ». (16+)  
02.55 Тест на отцовство. (16+)  
04.35 Давай разведёмся! (16+)

**5** **5-й КАНАЛ**



**05.00** «Известия». (16+)  
05.25 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2». (16+)  
08.40 09.30 «СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ-3». (16+)  
09.00 13.00 «Известия». (16+)  
13.30 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-2». (16+)  
17.00 «Известия». (16+)  
17.30 «СЛЕД». (16+)  
21.25 «СВОИ-3». (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
00.30 «СВОИ-6». (16+)  
01.15 «СВОИ-2». (16+)  
02.45 «СЛЕД». (16+)

**★ ЗВЕЗДА**  
05.30 «РУССКИЕ АМАЗОНКИ». (16+)  
09.10 13.20 15.10 17.15 «ЧКАЛОВ». (16+)  
15.00 Военные новости. (16+)  
19.35 «Код доступа». (12+)  
22.45 «СВИДЕТЕЛЬСТВО О БЕДНОСТИ». (12+)  
00.10 «МЫ, ДВОЕ МУЖЧИН». (12+)  
01.35 «МИГ УДАЧИ». (12+)  
02.45 «БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО». (12+)  
04.10 «Шедевры военных музеев». (12+)  
04.55 «Хроника Победы». (16+)

**ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ**

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)  
11.00 «ДО СВИДАНИЯ, МАЛЬЧИКИ». (16+)  
12.00 04.00 «Такие разные». (12+)  
13.00 16.30 «МЕЖДУ ДВУХ ОГНЕЙ». (16+)  
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)  
14.30 «День вместе». (12+)  
15.00 «ПОДКИДЫШ». (16+)  
17.30 03.30 «Открытая наука». (12+)  
18.00 01.15 «Формула здоровья». (12+)  
18.30 01.45 «Открываем Воронеж». (12+)  
18.45 22.45 «Служу Отечеству». (12+)  
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)  
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)  
20.00 22.00 03.00 «Арт-Проспект». (12+)  
20.20 22.30 «Общее дело». (12+)  
20.30 00.45 «Мастерская спорта». (12+)  
23.00 «ОСЛИК, ЛЮБОВНИК И Я». (16+)  
Антуанетта, учительница начальных классов, ждала выходных, чтобы провести их со своим любовником...

**СПОРТ**

**МАТЧ!** **МАТЧ! ТВ**  
06.00 «Лучшие из лучших». (12+)  
06.30 «Третий тайм». (12+)  
07.00 09.15 14.50 18.00 Новости  
07.05 14.55 18.05 23.15 Все на Матч!  
09.20 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (6+)  
09.40 19.15 Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/2 финала. Трансляция из Германии. (6+)  
11.45 15.30 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Трансляция из Германии. (6+)  
13.50 «Центральный круг»  
17.30 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Обзор. (6+)  
21.15 Профессиональный бокс. А. Мазур - Т. Узлян. Прямая трансляция  
00.05 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)  
00.35 Автоспорт. Российская Дрифт серия «Европа». (6+)  
01.40 Лёгкая атлетика. ПСБ Кубок России. Трансляция из Чебоксар. (6+)

**МАТЧ! СТРАНА** **МАТЧ! СТРАНА**  
06.00 Гандбол. Кубок России. Финал 4-х. (6+)  
07.35 12.20 18.40 Лица страны. (12+)  
07.50 10.00 13.00 15.55 Новости  
07.55 19.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. Финал. (6+)  
09.45 15.35 Спецрепортаж. (12+)  
10.05 16.30 Хоккей с мячом. Чемпионат России. Финал. (12+)  
12.40 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (6+)  
13.05 00.30 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Финал. (6+)  
16.00 Магия большого спорта. (12+)  
18.55 Автоспорт. Дрифт серия «Европа». (6+)  
21.50 Конный спорт. Скачки. (0+)  
00.05 «Легенды овогольного мяча». (12+)  
02.50 Мини-футбол. Кубок России. Финал 4-х. Финал. (0+)  
04.30 «Здоровый образ». (12+)

**КИНО И СЕРИАЛЫ**

**TVU 1000 RUSSKOE** **TVU 1000 RUSSKOE**  
06.25 «СЕРЕНА». (16+)  
08.20 09.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)  
10.25 «СЛОВА». (12+)  
12.25 «МЕНУАРЫ ГЕЙШИ». (16+)  
15.10 «ТАЙНОЕ ОКНО». (16+)  
17.05 «ДИКАЯ ПАРОЧКА». (16+)  
19.05 «ИСПАНСКИЙ-АНГЛИЙСКИЙ». (16+)  
21.40 «ЗАМЕРЗАЮЩАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)  
23.35 00.30 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)  
01.30 «Изумительный Морис». Мультфильм. (6+)  
03.00 «ЭСПЕН В КОРОЛЕВСТВЕ ТРОЛЛЕЙ». (6+)  
04.40 «ЭСПЕН В ПОИСКАХ ЗОЛОТОГО ЗАМКА». (6+)

**ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО**  
06.10 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)  
07.35 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)  
09.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)  
11.10 «СВАТЫ». (16+)  
14.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)  
16.00 «СВАТЫ». (16+)  
21.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)  
00.20 «ГУДБАЙ, АМЕРИКА». (16+)  
Россия, 2020 г. В ролях: Юрий Стоянов, Владимир Яглыч, Елизавета Моряк, Грант Тохатян, Лянка Грыу  
02.00 «ДЕВУШКА С КОСОЙ». (16+)  
Россия, 2017 г.  
03.30 «ВДОВА». (16+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

**СПАС**  
05.00, 07.00 Утро на СПАСЕ. (0+)  
09.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)  
11.30 Поездка для души. Кто упрям - тому на Валаам. (0+)  
12.20 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)  
13.15, 13.45, 14.10 Монастырская кухня. (0+)  
14.35 «ЕСТЬ ТАКОЙ ПАРЕНЬ». (6+)  
СССР, 1956 г.  
16.20, 17.25 «ЦЫГАН». 4-5 серии. (12+)  
18.30, 04.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)

**11 июля**  
**Седмица 3-я по Пятидесятнице. Глас 1. Прпп. Сергия и Германа, Валаамских чудотворцев.**  
Перенесение мощей мчч. бессребреников и чудотворцев Кира и Иоанна. Прп. Ксенофонта Робейского. Прп. Павла врача. Сщмч. Василия диакона. Прмч. Севастиана. Сщмч. Григория диакона. Иконы Божией Матери, именуемой «Троеручица».  
**Петров пост. Разрешается рыба.**  
Семейные тяготы должно переносить как добровольно избранную нами долю. Задние мысли тут скорее вредны, нежели полезны. Спасительно лишь то, чтобы о себе и о семействе молиться Богу, да соотврит о нас полезное по воле Своей святой.  
Прп. Амвросий Оптинский (Гренков)

**МУЗЫКА**

**МУЗ-ТВ**  
05.00 Муз'итив. (16+)  
06.00 Музэнерго. (16+)  
08.40 PR0-новости. (16+)  
09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)  
10.00 Плейлист I Лето. (16+)  
11.00 «ЯНАМУЗТВ». (16+)  
12.00 Очень карачен. (16+)  
12.30 Хиты по-русски. (16+)  
13.00 Консервы. (16+)  
14.00 Кто следующий? (16+)  
15.00 PR0-новости. (16+)  
15.20 В десятку! (16+)

16.00 Love чат. (16+)  
17.00 Моя волна. (16+)  
18.00 PR0-новости. (16+)  
18.20, 18.55 10 самых! (16+)  
19.20 Её звали Алла... (16+)  
20.00 Хит-Стories. (16+)  
20.30 Плейлист I Лето. (16+)  
20.40 На измене. (16+)  
21.40 PR0-новости. (16+)  
22.00 ВК Громкий вопрос. (16+)  
23.00 ВК Контакты. (16+)  
00.00 10 Sexy. (18+)  
01.00 Муз'итив. (16+)

**КИНОКОМЕДИЯ**

01.20 «ИСПАНСКИЙ АНГЛИЙСКИЙ». (12+)  
04.10 «МИЛЛИАРД». (12+)  
06.05 «МОДНАЯ ШТУЧКА». (12+)  
07.55 «КРУИЗ ПО ДЖУНГЛЯМ: ТАЙНА ВАЛЬВЕРДЕ». (16+)  
09.50 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)  
11.45 «О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (18+)  
13.35 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (18+)  
15.10 «ПАПА ИЗ СПЕЦНАЗА». (18+)  
17.05 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ!». (18+)  
19.30 «ГОЛАЯ ПРАВДА». (18+)  
21.15 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (18+)  
23.25 «КОП НА ДРАЙВЕ». (12+)

**МОСФИЛЬМ**

05.55 «Наш друг Пишичитай». Мультфильм. (0+)  
06.25 «Коротышка - зелёные штанишки». Мультфильм. (0+)  
06.35 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ». (12+)  
08.25 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ». (12+)  
14.20 «ДНИ ТУРБИНЫХ». (16+)  
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-9». (16+)  
20.00 «КУРЬЕР». (16+)  
21.35 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)  
00.10 «ЛЕПТИНИЦА». (18+)  
02.05 «СРОК ДАВНОСТИ». (12+)  
03.30 «ТРОЕ ВЫШЛИ ИЗ ЛЕСА». (12+)  
05.00 «ЧЕГЕМСКИЙ ДЕТЕКТИВ». (12+)

**СТC LOVE**

06.00 «Три ката». Мультсериал. (0+)  
08.55 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (16+)  
12.15 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)  
В середине восьмидесятых в Советском Союзе появилась брейк-данс. Чтобы иметь успех у девочек, нужно было уметь танцевать нижний брейк. Или хотя бы танец робота. Но Ваня пригласил Таню на дискотеку совсем не для этого...  
17.00 «КУХНЯ». (12+)  
Барин пытается наладить отношения с Еленой.  
22.00 Сердца за любовь. (16+)  
00.55 «МАРГОША». (16+)  
03.55 «Три ката». (0+)

ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 «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+)
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)
18.35 Информационный канал. (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Фантастика». (12+)
23.50 «ВЕЛИКИЙ». (18+)
02.00 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ



11.30 «60 минут». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
14.00 Вести
14.35 Вести. Местное время
15.00 «БАХАР: ПО ИМЕНИ ВЕСНА». (16+)
17.00 Вести
17.30 Прямой эфир. (16+)
18.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.35 Вести. Местное время
21.50 Торжественная церемония открытия XXXIII Международного фестиваля «Славянский базар в Витебске»
23.55 «МОРОЗ ПО КОЖЕ». (12+)
02.05 «БАХАР: ПО ИМЕНИ ВЕСНА». (16+)
03.45 «ВАСИЛИСА». (12+)

НТВ



14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)

- 04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
11.00 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
Пелин умоляет маму не выдавать ее за водителя дяди...
16.00 «Сегодня»
16.45 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
23.40 «Отдельное поручение». (16+)
01.40 «Квартирный вопрос». (0+)
02.30 «ПЕРЕВОЗЧИК». (16+)

СТС



13.40 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

- 06.00 Ералаш. (16+)
06.30 «Маша и Медведь». (0+)
08.00 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!» (16+)
Итуристы. (16+)
10.00 «Итуристы». (16+)
10.45 Уральские пельмени. (16+)
12.20 Уральские пельмени. (16+)
13.40 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
01.00 «ДРАКУЛОВ». (16+)
Российская империя. Юрист Пётр Смирнов приезжает в имение графа Дракулова, чтобы оформить покупку дома в Москве. Граф замечает фотокарточку невесты Петра, юной Вари, и намерен немедленно отбыть в Москву...
02.25 «ОГРАБЛЕНИЕ НА БЕЙКЕР-СТРИТ». (16+)
04.10 «КРЫША МИРА». (16+)
04.55 «6 кадров». (16+)
05.05 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ



08.00 «САШАТАНЯ». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «САШАТАНЯ». (16+)
14.00 «УНИВЕР: 13 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
18.00 «Музыкальная интуиция». (16+)
20.00 «Комеди Клуб». (16+)
21.00 «Комеди Клуб. Летние дайджесты-2024». (16+)
22.00 «Комеди Клуб». (16+)
00.00 «ВЕСЁЛЫЕ» КАНИКУЛЫ». (18+)
Сорвав солидный куш, мелкий преступник попадает в тюрьму. Да не простую, а мексиканскую: здесь демократия достигла такого абсолюта, что любой заключенный имеет право на пистолет...
01.40 «Импровизация. Команды. Дайджест». (18+)
03.15 «Я тебе не верю». (16+)
04.00 «Студия «Союз». (16+)
05.35 «Импровизация». (16+)
06.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)

REN



17.00 «Главные тайны мира». (16+)

- 05.00 18.00 02.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00 «Главные тайны мира». (16+)
20.00 «ДЖАНГО ОСВОБОЖДЕННЫЙ». (16+)
23.25 «ВОЙНА ТОКОВ». (12+)
01.20 «ЦИМБЕЛИН». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- ПЯТНИЦА
05.00 Гастротур. (16+)
05.40 Пятница News. (16+)
06.10 Зовите шефа. (16+)
06.40 Кондитер. (16+)
10.00 Пробный переезд. (16+)
11.00 Четыре дачи. (16+)
12.50 Битва шефов. (16+)
23.50 «ТЕЛЕПОРТ». (16+)
01.20 «ДЕДУШКА НЕЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
02.50 Пятница News. (16+)
03.20 Инсайдеры. (16+)
04.10 Черный список. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)
Ю
05.20 «Маша и Медведь». (0+)
10.00 «НЕВЕРНЫЙ». (16+)
11.55 «Моя свекровь - монстр». (16+)
14.00 «Супербабушка». (16+)
16.20 Барышня-крестьянка. (16+)
В реалити-эксперименте принимают участие две девушки из разных слоев общества. Богатая героиня из города, которая не привыкла считать деньги, и бедная жительница деревни, которая знает о роскошной жизни только из картинок в журналах или ТВ-программ.
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «НЕВЕРНЫЙ». (16+)
02.00 «Измены». (16+)
ЧЕ
06.00 Дорожные драмы. (16+)
06.10 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
06.45 Дорожные войны 2.0. (16+)
Программа «Дорожные войны 2.0» - это своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными.
07.15 Дорожные войны. (16+)
11.00 Решала. (16+)
21.00 Опасные связи. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.40 Утилизатор. (16+)
05.10 Утилизатор. (12+)
МИР
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15 Специальный репортаж. БАМ. (12+)
06.25, 10.10, 17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
08.05, 11.05, 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
09.00, 12.00, 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
16.15 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
18.50 «ТАНЦУЙ, ТАНЦУЙ». (16+)
22.00 Торжественное открытие «Славянский базар в Витебске». (12+)
02.20 «ВЕСНА». (16+)
04.05 «АРИНКА». (16+)
ОТР
06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 10.35 12.05 13.10 14.05 18.20 ОТражение
11.00 «Сны об Альфеони». (12+)
15.10 «ШАПКА». (12+)
16.35 «Дверь». (12+)
17.00 «Служу Отечеству». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.40 «ЦАРЬ». (16+)
22.35 «ЗА ПРОПАСТЬЮ ВО РЖИ!». (16+)
00.25 «ПОД ЗНАКОМ СКОРПИОНА». (12+)
01.55 «...ПО ПРОЗВИЩУ «ЗВЕРЬ». (16+)
ПОБЕДА
05.25 «Путь к Победе» (16+)
06.20 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СРЕЛОК». (16+)
08.00 «ЭКИПАЖ». (16+)
10.00 «ПРИЗРАК». (16+)
13.40 «МАЖОР-2». (16+)
После попытки отомстить олигарху Игнатьеву за смерть отца Игорь Соколовский попадает за решётку, но его быстро отпускают, сняв все обвинения - необъяснимо и неожиданно для всех. Он возвращается на службу в полицию, нанимает специалистов по экономическим махинациям, чтобы разорить Игнатьева...
23.59 «Путь к Победе» (16+)
01.00 «ЧАКЛУН И РУМБА». (16+)
02.20 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ». (16+)

ДЕТСКИЕ

- КАРУСЕЛЬ
05.00 Ранние пташки. «Смешарики», «Лунтики», «Три кота», «Фиксики». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Цветяшки!» (0+)
07.45 «Петроникс». (0+)
08.10 «Смеш!» Юные супергерои». (0+)
09.15 «БФФ - лучшие друзья навсегда!» (0+)
Яркие истории о приключениях неразлучных друзей.
09.25 «Черепашки». (0+)
Семья черепашек - популярная в подводном мире музыкальная группа. Они гастролируют с концертами по морям и океанам, а все события, происходящие с героями, дарят им вдохновение для написания новых песен.
10.40 «Сказочный патруль». (0+)
11.45 «Буба». (6+)
12.50 «Люк - путешественник во времени». (6+)
13.30 «Династер». (6+)
14.00 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
16.00 Час «Союзмультфильма». (6+)
17.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
19.50 «Ник-изобретатель». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Царевны». (0+)
23.00 «Ералаш». (6+)
00.30 «Машины сказки», «Машины страшилки», «Машины песенки». (0+)
02.00 «Супер МЯУ». (6+)
03.30 «Смешарики». (0+)
МУЛЬТ
06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
О том, как познать мир вместе с любимыми героями.
07.00 «Маша и Медведь». (0+)
Мультсериал о дружбе маленькой девочки Маши и бывшего циркового артиста Медведя. Взаимоотношения героев сериала отражают отношения ребенка, познающего мир, и взрослого, пытающегося помочь ему в этом нелегком деле.
08.00, 13.30, 23.00, 04.30 «Барбоскины». (0+)
09.00, 22.00 «Сказочный патруль». (0+)
10.00, 05.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
11.00, 19.00, 01.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
13.00, 03.00 «Кошечки-собачки». (0+)
15.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
15.15, 00.30 «Буба». (6+)
17.00 «Мотофайтеры». (6+)
17.15 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
18.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
20.00, 02.15 «Лунтики». (0+)
Добрый мультфильм про необычное существо, родившееся на Луне и попавшее на Землю. Он встречает несколько лесных обитателей, которые становятся его лучшими друзьями.
21.00 Сказка на ночь. «Машины сказки», «Маша и Медведь». (0+)
00.00 «Ник-изобретатель». (0+)
03.35 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- 365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Два дела Феликса Держинского: Заговор послов. (12+)
00.45, 02.20 Коллаборационисты Второй мировой войны. (12+)
01.15 Кремль. Эпоха царей. (12+)
02.50 Северный морской путь. (16+)
03.55 Алексей Шусев. Спаси и сохрани. (12+)
04.25 Киж. Храмовое деревянное зодчество. (12+)
04.55, 09.05, 13.05, 16.55 Великие битвы России. (12+)
05.45, 08.30, 14.40, 22.15, 22.40 Трудные вопросы истории России. (12+)
06.15 На пути к Великой Победе. (12+)
07.00, 07.25 В поисках утраченного искусства. (12+)
07.55 Обыкновенная история. (6+)
08.05 Взгляд с высоты. (12+)
09.55 Секреты истории: Мария Медичи, или Одержимая власть. (12+)
12.00 Неизвестные сражения. (12+)
12.45, 22.00 Кольцо «А». (12+)
13.55 Выбор полковника Абеля. (12+)
15.10, 19.10, 23.10 Историкоград. (12+)
16.00 Историада: Война и военное дело в Древнем Египте. (12+)
17.55 Семь дней истории. (12+)
18.00 Девочки. (12+)
20.00, 21.00 Афганистан 1979-1989. (16+)
VJU HISTORY
06.00 Эра танков. (16+)
06.55 Исторический дом Табатабаи, Иран. (12+)
07.25 Карман России. (12+)
08.35 Кто убил неандертальца? (16+)
09.40 Разгадка тайны пирамид: Абу Раваш и потерянная пирамида. (12+)
10.35, 11.35 Секреты Великой хартии вольностей. (16+)
12.35 Величайшая гонка: Величайшее зрелище в Риме. (16+)
13.35 Величайшая гонка: Гонки колесниц в цирке. (16+)
14.35 Родовые проклятия: Проклятье семьи Агнелли. (16+)
15.05, 15.30 История вещей. (16+)
15.55 Парк Мегиддо, Израиль. (12+)
16.25 Церковь vs песни Богородицы, Израиль. (12+)
16.55 Древние суперстроения: Лувр. (12+)
18.00 Человек из Толлунда. (16+)
19.00 Древнеегипетские писцы. (16+)
20.00 Чаплин против ФБР. (16+)
21.05 Мартин Лютер Кинг и ФБР. (16+)
21.55 Никогда больше. (16+)
23.00 Девочки. (16+)
00.05 Храм Шри Кайлаванатана Свами Девастханам, Шри-Ланка. (12+)
01.00 Карман России. (12+)
02.05 Кто убил неандертальца? (16+)
02.55, 03.50 Секреты Великой хартии вольностей. (16+)
ДОКТОР
06.00, 11.15, 18.45, 02.45 О самом главном. Что важно знать о гипертонии? (12+)
06.50, 20.45, 04.05 Это лечится. Женское здоровье после 40. (12+)
07.20, 21.10, 03.40 #Навидео. (12+)
07.50, 22.40 Доктор на работе. (12+)
10.45 На приеме у доктора Бубновского. Синдром менеджера. (12+)
12.10, 20.15, 01.35 Без халатов. (12+)
12.40 #Навидео. Выпуск 5. (12+)
13.10 Перегруженный мозг. (12+)
14.05 О самом главном. Питание 60+. (12+)
15.00 Доктор на работе. Лучшее. (12+)
17.25 ДокТок с Эвелиной Закавказской. Ментальное здоровье. Как остановить эпидемию психических болезней? (12+)
Эвелина Закавказская встречается с врачами и деятелями здравоохранения РФ, чтобы обсудить самые острые вопросы.
17.55 Я, человек. Фильм 1. (12+)
19.45, 05.30 Еда. Мясо. (12+)
21.40 О самом главном. Как болезнь Крона разрушает кишечник. (12+)
02.00 Я, человек. Фильм 2. (12+)
04.35 На приеме у доктора Бубновского. Женское здоровье. (12+)
05.00 Большой скачок. Биохакнинг: инструкция по применению. (12+)















8 июля отмечается Всероссийский день семьи, любви и верности.

**В** этот день почитают святых Петра и Февронию Муромских. Для православных христиан они являются примером супружества, христианской любви и преданности и считаются покровителями семьи и брака.

## О чём рассказывает повесть о Петре и Февронии

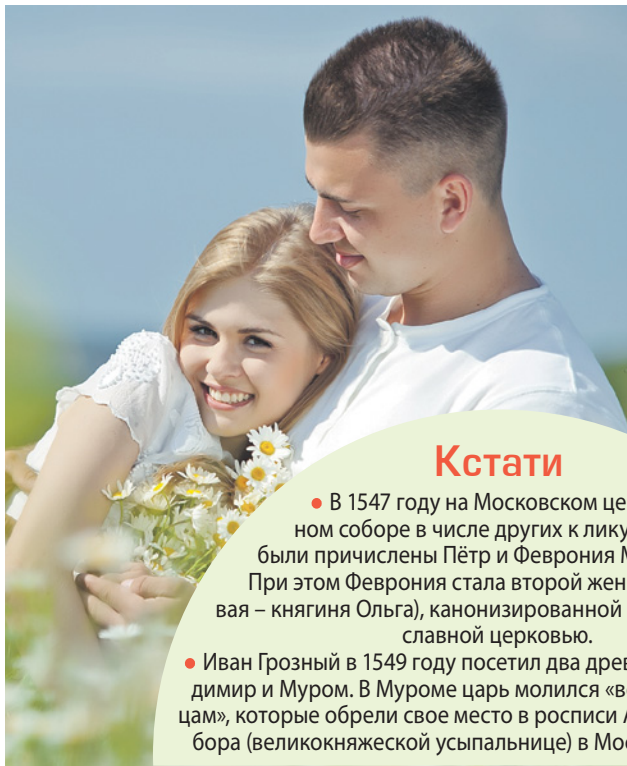
Житие святых князя Петра (в монашестве Давида) и княгини Февронии (Ефросинии) – величайший памятник Русского Средневековья, как говорил академик Д.М. Лихачёв. Повесть была написана во второй четверти XVI века к Собору Русской православной церкви 1547 года. Литературная обработка повести была поручена русскому книжнику Ермолаю Прегрешному, более известному в монашестве как Еразм.

Из истории Петра и Февронии нам известно, что муромский князь Пётр заболел неведомым кожным

# Пётр и Феврония Муромские, небесные покровители семьи и брака

заболеванием, и никто его не мог излечить. Божье проведение открыло князю, что его может исцелить только благочестивая дева Феврония, дочь бортника-древозаза, живущая в Рязанской земле, которая с малых лет изучала свойства растений. Через посланников Пётр дал обет, что после исцеления он женится на Февронии.

Их земная любовь и любовь Божия оказались неотделимы друг от друга. И когда вместе с Февронией князь приехал в город, муромские бояре потребовали от него сделать выбор: оставить простолюдинку или отказаться от княжения. Пётр, верный долгу христианского супруга, не задумываясь выбирает любимую и удаляется из города. В отсутствие князя в Муроме началась сму-



### Кстати

- В 1547 году на Московском церковном соборе в числе других к лику святых были причислены Пётр и Феврония Муромские. При этом Феврония стала второй женщиной (первая – княгиня Ольга), канонизированной Русской православной церковью.
- Иван Грозный в 1549 году посетил два древних города – Владимир и Муром. В Муроме царь молился «великим чудотворцам», которые обрели свое место в росписи Архангельского собора (великокняжеской усыпальнице) в Московском Кремле.

та и беды. Однако распри между боярами за власть и кровопролитие остановились, когда послы из Муромы уговорили Петра вернуться на княжение.

### Навсегда вместе

Кстати, житие великих угодников Божиих Петра и Февронии было дополнено данными из древнерусского летописного свода. 25-летнее княжение пары, которая не растеряла крепкой христианской веры, завершилось принятием иноческого пострижения.

Житие праведных Петра и Февронии находят в городе Муроме в Троицком женском монастыре. Существует традиция благодарить святую пару за обретенную семью и счастье в жизни.

### Подробности

Интересно, что летописи указывают на то, что погребение святого князя и княгини выпало на Светлую Седмицу (апрель) в 1228 году, а день почитания отнесен Церковью на 8 июля (25 июня по старому стилю). По церковной богослужебной практике есть два случая поминовения святых – в день кончины и в день перенесения их святых мощей. Связывают новую дату с перенесением мощей супругов из старого обветшавшего Борисоглебского кафедрального собора в ново-построенный Богородице-Рождественский.

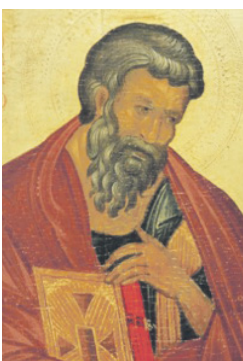
что их кончина последовала в один день и час. Несмотря на погребение князя – в соборном храме, а княгини – в Крестовоздвиженском монастыре, на следующий день супруги были обретены горожанами в едином гробе, приготовленном супружеской четой еще при их жизни.

Мощи святых праведных Петра и Февронии находятся в городе Муроме в Троицком женском монастыре. Существует традиция благодарить святую пару за обретенную семью и счастье в жизни.

**Светлана ИВАНОВА**

## ЧИТАЕМ ЕВАНГЕЛИЕ

### «...Ищите же прежде Царства Божия»



Светильник для тела есть око. Итак, если око твоё будет чисто, то все тело твоё будет светло; если же око твоё будет худо, то все тело твоё будет темно. Итак, если свет, который в тебе, тьма, то какова же тьма? Никто не может служить двум господам: ибо или одного будет ненавидеть, а другого любить; или одному станет усердствовать, а о другом нерадеть. Не можете служить Богу и маммоне. Посему говорю вам: не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело одежды? Взгляните на птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их? Да и кто из вас, заботясь, может прибавить себе росту хотя на один локоть? И об одежде что заботитесь? Посмотрите на полевые лилии, как они растут: ни трудятся, ни прядут; но говорю вам, что и Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них; если же траву полевую, которая сегодня есть, а завтра будет брошена в печь, Бог так одевает, кольми паче вас, маловеры! Итак не заботьтесь и не говорите: что нам есть? или что пить? или во что одеться? потому что всего этого ищут язычники, и потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом. Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам. (Мф, 6:22-23)

Итак, если властвуешь над зверями, то властвуй и над внутренними зверями. Властвуй над своими помыслами и знай, кого принять и кого прогнать.



**Разум – владыка страстей. Итак, если властвуешь над зверями, то властвуй и над внутренними зверями. Властвуй над своими помыслами и знай, кого принять и кого прогнать.**

**Святитель Иоанн Златоуст**

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 14 июля, в воскресенье.

**В** этом отрывке из Евангелия слова Спасителя являются частью Его продолжительного поучения, произнесенного перед апостолами и множеством собравшихся людей. Перед тем, как сказать о духовном свете и невозможности одновременного служения Богу и маммоне, Христос дал слушателям образец истинной молитвы, названной по первой своей фразе: «Отче наш». Последовавшие за молитвой слова Спасителя стали разъяснением ее (молитвы) содержания.

**С**начала Господь Иисус говорит о важности следования за Богом – истинным Светом. Спаситель указывает на губительность любых форм самозабвения, когда человек свои желания выдает за волю Божию, а собственные эмоции воспринимает за посещение благодати Господней. В религиозной жизни подобную подмену совершить довольно легко. И

тогда соблюдение обрядов, постов, традиций из средства приближения к Творцу станет формой почитания маммоны – внутреннего идола собственной гордости, самозабвения и псевдодуховности.

**П**утешествие по пути маммоны опасно и для самого человека, и для окружающих его людей. Как в обычной, так и в духовной жизни огромное значение имеет правильная расстановка приоритетов.

**П**розвучавшее чтение учит нас также истинной любви. Подчас мы подменяем ее каким-то суррогатом, состоящим из бесконечной погони за материальными благами и страстными развлечениями. Но чем больше мы пытаемся такими способами наполнить себя радостью бытия, тем больше ощущаем тоску и безысходность. Пожар страстей невозможно потушить бензином греха. Огонь будет только разрастаться.



Комментирует священник Антоний Борисов

**Х**ристос не призывает нас уйти в монастырь или полностью посвятить себя аскезе. Речь о другом. О том, что не нужно становиться рабом чего-либо. Мы созданы Богом свободными. Красота этого мира, его блага даны нам не для того, чтобы мы были их пленниками, но для того, чтобы мы пользовались данными благами и благодарили Бога за Его милости. Только в этом случае перед нами будет сиять Свет Божий, путеводной нитью ведущий нас по беспокойным дорогам земной жизни и рассеивающий любые проявления греховной тьмы.



Вышний Волочек  
104,5 FM

Губкин  
104,0 FM

Задонск  
103,9 FM

Липецк  
97,9 FM

Москва и область  
100,9 FM

Мосолово  
101,0 FM

Орёл  
95,6 FM

Осташков  
99,4 FM

Ржев  
102,4 FM

Рязань  
102,5 FM

Смоленск  
88,4 FM

Старый Оскол  
104,0 FM

Тверь  
89,4 FM

ДОСТУПНО  
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

Хрустящие пупырчатые огурчики – отрада лета. Мало что сравнится с сорванным с плети и немедленно съеденным огурчиком в жаркий летний день.

Тем не менее, этот овощ хорош не только в свежем сорванном виде, но и в составе многих блюд, присутствующих во всех кухнях мира.

# ОГУРЕЧНЫЙ РАЙ

## для гурмана



### Кстати

В нашей стране есть даже специальный праздник, посвященный огурцу. Он так и называется – День огурца. И приходится этот день на каждую третью субботу июля.

### Тёплый салат со свежими огурцами

Корейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 171 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 длинных огурца
- 400 г говядины
- 1 луковица ■ 1 болгарский перец ■ 1-2 зубчика чеснока
- 3 ст. л. растительного масла
- 4 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. уксуса 5 %
- 1 ч. л. сахара (с горкой)
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 1 ч. л. перца чили
- 1 ч. л. соли



#### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы разрезать вдоль пополам, каждую половинку – еще раз пополам, каждую получившуюся «палочку» – на 3-4 части; сложить в миску, посыпать солью, оставить на 15 минут.
- 2 Мясо нарезать очень тонкой соломкой, лук – полукольцами, чеснок натереть на мелкой терке (или пропустить через пресс).
- 3 Огурцы отжать (сок слить), посыпать сахаром, перцем чили и кориандром, добавить чеснок, перемешать.
- 4 В воке (или сотейнике с толстым дном) хорошо разогреть растительное масло, обжарить на сильном огне мясо до румяности, добавить лук, жарить еще 1 минуту, добавить соевый соус, готовить при постоянном помешивании еще 2 минуты; все содержимое вока выложить сверху на огурцы.
- 5 Сладкий перец нарезать тонкой соломкой, выложить на мясо, полить уксусом, оставить на 5 минут.
- 6 Салат перемешать; подавать теплым или охлажденным до комнатной температуры.

### Салат «Газапхули»

Грузинская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 52 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 огурца ■ 1 лимон
- 2 зеленых яблока
- 2-3 зубчика чеснока
- по половине пучка зеленого лука и укропа
- 1 ст. л. растительного масла
- винный уксус ■ молотый черный перец ■ соль



#### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яблоки нарезать тонкими пластинами (можно натереть), сбрызнуть лимонным соком.
- 2 Огурцы очистить, нарезать слайсами или тонкой соломкой.
- 3 Лук некрупно нарезать, укроп (только листья, без стеблей) и чеснок мелко нарубить.
- 4 В одной миске смешать яблоки, огурцы и зелень с чесноком, посолить, поперчить, заправить маслом и уксусом, перемешать.



На рынке покупатель спрашивает продавца:

- Скажите, а килограмм ваших огурцов в этот пакетик поместится?
- Поместится. Мой килограмм и не в такие пакетики помещался!

### Варенье из огурцов

Русская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 135 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г перезревших огурцов
- 250 г меда



#### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы очистить, обрезать с концов, разрезать вдоль пополам, вычистить семена, нарезать небольшими кубиками (0,5-1 см).
- 2 Сложить огурцы в посуду для варки варенья, залить медом, поставить в прохладное место до выделения сока (или на ночь).
- 3 Поставить посуду на огонь, довести до кипения, варить на минимальном огне, периодически помешивая, до почти полного выпаривания жидкости (огурцы должны стать прозрачными).
- 4 Горячее варенье разложить по чистым банкам, закрыть герметично, дать полностью остыть, убрать на хранение в прохладное место.

### Кстати

Варенье из огурцов – вовсе не современная разработка. Так, современники утверждают, что именно такое варенье очень любил царь Иван Грозный. И в самом деле, переросшие огурцы были всегда, и всегда было жалко выбрасывать заботливо выращенный, пусть уже и не очень вкусный продукт. А вот в виде варенья такой продукт становится по-царски вкусным. Попробуйте сварить такое варенье, и вы убедитесь в этом сами.



### Огуречная райта

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

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 огурцов
- 250 мл натурального йогурта ■ 70 г кокосовой стружки ■ 1-2 перчика чили
- небольшой пучок кинзы
- 0,5 ч. л. сахара
- 1 ст. л. лимонного сока
- соль



#### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы разрезать вдоль пополам, каждую половинку – еще раз пополам, затем нарезать поперек небольшими кусочками (4-5 мм).
- 2 Чили разрезать пополам, освободить от семян, нарезать очень тонкими полукольцами.
- 3 Йогурт смешать с лимонным соком, сахаром и солью, слегка взбить венчиком, добавить огурцы и чили, перемешать, посыпать кокосом и листьями кинзы, убрать в холодильник на 1 час.
- 4 Подавать с лепешками в виде соуса или супа.



### Гарнир к рыбе и мясу из малосольных огурцов

Русская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 24 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г малосольных огурцов
- 2-3 зубчика чеснока
- небольшой пучок укропа
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. меда ■ молотый черный перец



#### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы нарезать тонкой соломкой, чеснок и укроп мелко нарубить.
- 2 Растительное масло хорошо разогреть, убрать огонь до минимального, припустить огурцы (3-5 минут), поперчить, добавить мед, чеснок, укроп, перемешать и сразу подавать.

Мало какие музыкальные инструменты смогут соперничать с барабаном по возрасту. Так, найденные на раскопках в Месопотамии маленькие цилиндрические барабаны датировали 6-м десятилетием до нашей эры. Сегодня барабаны используются и в народных, и в военных, и в симфонических оркестрах.

# Барабаны, держим ритм

**1** По сюжету фильма Динары Асановой (первая её режиссёрская работа), мальчик страдает от того, что его все сравнивают со старшим братом – звездой баскетбола их города. А мечта Севы Мухина – стать барабанщиком. И это не только мечта, но и попытка отстоять себя, свою самостоятельность и ценность своих интересов. Однажды сосед в отсутствие Мухина пытается сдать его бараны, которые стоят на чердаке, в металлолом. Помните, как называется фильм?

**а)** «Не болит голова у дятла».  
**б)** «Судьба барабанщика».  
**в)** «Жестяной барабан».

**2** Барабаны использовались не только для ритуальных танцев, синхронизации действий при подьёме тяжестей или гребле, но и для поднятия боевого духа. В летописях зафиксировано, что в военных целях в России барабаны были впервые применены Иваном Грозным. А этот русский царь из династии Романовых внёс большой вклад в распространение барабанов. Так, известен его указ о вхождении в каждое воинское соединение специального барабанщика. Кстати, будучи сам в своих войсках барабанщиком, царь подавал сигналы к бою. Какой царь ввёл обязательное присутствие в войсках барабанщиков?

**а)** Пётр I.  
**б)** Павел I.  
**в)** Пётр III.

**3** У барабана нет конкурентов по громкости. Известно, что один из самых громких барабанов из-за мощного звучания был использован всего один раз – в 1987 году на концерте в Лондоне. Диаметр барабана составлял 3 метра 96 сантиметров. Играли на барабане с помощью обычных барабанных палочек, которые появились в 1963 г. благодаря американскому музыканту Эверетту «Вик» Фёрсу. А чтобы звук был тише, обматывали палочки тканью или войлоком. Кстати, у барабанщиков есть специальные палочки для тихой игры. Как они называются?

- а)** Приглушиллы (омотки).  
**б)** Колотушки (глушки).  
**в)** Щетки (руты).



**4** В конце XIX века популярным стал джаз. И ритмичный музыкальный инструмент не остался в стороне. Чтобы играть на нескольких ударных инструментах, музыканты Нового Орлеана приспособили свои барабаны к условиям игры на сцене уже в 1890 году (это дало возможность играть на нескольких инструментах сразу одному человеку). А самая первая барабанная установка официально появилась почти через 20 лет, в 1918 году. В составе этой ударной установки были один барабан, бочка (большой барабан), педали для бочки, прикрепленной к бочке корбочке (муз. инструмент) и подвесная тарелка. А вот постройка одной из самых больших барабанных установок длилась 35 лет. Сколько ударных инструментов в неё вошло?

- а)** 513.  
**б)** 813.  
**в)** 1013.

**5** Интересно, что выражение «бить в набат» у нас означает призывный колокольный звон. Однако в далёкую старину первоначально набатом называли огромной величины медный барабан, который увезти могли только четыре лошади сразу. Использовался такой барабан для созыва важных сходов. А прикасаться к нему могли только особые люди, наделённые этим правом. Каждый воевода в русских войсках имел в своих дружинах и полках набат. Сколько дружинников одновременно стучали в набат на таких огромных медных барабанах?

- а)** 5 человек.  
**б)** 8 человек.  
**в)** 12 человек.

ОТВЕТЫ

1-а. «Не болит голова у дятла». 2-а. Пётр I. 3-в. Щетки (руты). 4-б. 813 ударных инструментов. 5-б. Согласно найденным летописям, 8 человек.

**ПОДПИСКА  
на 2024 год**

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**  
Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2024 года на издание «ТЕЛЕК Черноземье»



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П2912**

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость подписки на 2-е полугодие 2024 года\*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
212,27 ₺	424,54 ₺	636,81 ₺	849,08 ₺	1061,35 ₺	1273,62 ₺

\* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Черноземье» осуществляется только для жителей Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областей.

**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

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

инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](https://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»

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

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

Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.

Выберите газету \* (по индексу – П2912 или названию – «ТЕЛЕК Черноземье»).

Выберите способ доставки.

Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.

Выберите период подписки.

Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.

Оплатите заказ банковской картой.

**П2912**  
«ТЕЛЕК Черноземье»

**ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

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

Если вы любите ароматный чай с добавлением пряных трав, не забудьте найти место для этих трав на своём дачном участке.

**С**огласитесь, приятно угостить гостей душистым напитком, да и самим получать удовольствие на закате дня, устроившись с любимой кружкой в мягком кресле? Какие травы высадить на участке, чтобы украсить летние блюда и напитки?

### Мята перечная

Мята перечная ценится за высокое содержание ментола в листьях (до 4 % эфирного масла). Характерный мятный вкус придает напиткам свежесть, без него невозможны многие популярные коктейли и кулинарные блюда. Кроме того, мята полезна для сердца. Мята перечная отлично себя чувствует в наших огородах, но может вести себя агрессивно. Поэтому высаживать кустик лучше в старое ведро или большую емкость без дна, вкопанную в землю, чтобы предотвратить «расползание» мяты по территории. Листья мяты собирают в июле, в самом начале цветения. Их можно использовать свежими, а можно засушить на зиму.

#### ЕСТЬ ИДЕЯ!

**Мятный сахар.** 30 г листьев мяты промыть и просушить. Листики поместить в чашу блендера, добавить 100 г сахара, измельчить. Выложить в сухую емкость, добавить 50 г сахара, перемешать. Переложить в сухую чистую баночку с крышкой. Хранить в холодильнике.

# Ароматные ТРАВЫ ДЛЯ ЧАЯ И НЕ ТОЛЬКО



### Мелисса

У мяты активное вещество – ментол, а у мелиссы – цитронеллаль, который и формирует узнаваемый лимонный аромат растения. Как и мята, мелисса является многолетним растением: посадив кустик однажды, вы сможете наслаждаться любимым ароматом из года в год. Мелисса хороша везде, где нужен лимонный аромат: в чаях, фруктовых салатах, ликерах, в составе приправы к салатам, рыбным и овощным блюдам.

#### ЕСТЬ ИДЕЯ!

**Чай с мятой и мелиссой.** Смешать листья мяты и мелиссы поровну. Столовую ложку смеси заварить в стакане кипятка. Настаивать 10-15 минут. Добавить сахар или мед по желанию.

### Тимьян ползучий, чабрец

Цветоводы любят чабрец, или тимьян, за розово-фиолетовые метелочки-соцветия, а кулинары знают, что это великолепная приправа ко многим блюдам. Растить тимьян предпочитает на хорошо освещенных местах, поэтому в тени хорошего урожая зелени вы не получите. Высаживать тимьян рассадой можно все лето, а весной, после зимовки, нужно будет только удалить засохшие веточки и ждать нового урожая.

#### ЕСТЬ ИДЕЯ!

**Ароматное масло с тимьяном и мёдом.** Растереть 9 г листового тимьяна с 3 г морской соли в ступке, залить 50 г гречишного меда, дать настояться в течение часа. Смешать с 200 г сливочного масла комнатной температуры. Дать настояться 1 час, завернуть в пленку и охладить (можно заморозить). Бесподобно со свежим багетом!

### Душица, орегано

Душица, как и тимьян, хороша и своими цветами, и полезными свойствами. Это и приправа к горячим блюдам, и основа ароматных чаев. Душица содержит дубильные вещества и витамин С, поэтому популярна в косметологии. Для кулинарных и иных целей используются цветки с небольшими черешками (после среза цветки отрастают вновь).

#### ЕСТЬ ИДЕЯ!

**Ледяные кубики с душицей.** Сорвать несколько молодых побегов, промыть и нарезать на кусочки не более 2 см. Емкость для приготовления льда наполнить холодной кипяченой водой, в каждую ячейку положить пару-тройку кусочков душицы, заморозить. Использовать для утреннего умывания – это полезно для кожи.

### Розмарин

Розмарин – самое модное растение в огороде на протяжении вот уже нескольких сезонов! Специфическая розмариновая кислота – мощный антиоксидант, наибольшее ее количество содержится в листьях трехлетнего растения. Но как быть, если в наших широтах розмарин не зимует? Все просто: по окончании сезона нужно выкопать кустик, поместить его в горшок и перевезти зимовать в квартиру. Не забудьте о досветке: без нее розмарин будет тянуться и чахнуть! А весной следующего года «квартиранта» можно будет опять вывезти «погулять» на дачу!

#### ЕСТЬ ИДЕЯ!

**Курица с розмарином.** Сухие листики розмарина смешать с зеленым луком и сливочным маслом. Смесь заложить в воздушные карманы под кожу куриной грудки и запечь в духовке. Пресная грудка приобретет неповторимый вкус и аромат.

### Совет

#### Момент ещё не упущен

Если вы не успели вырастить душистые травы вовремя (на рассаду травы сеют в марте), можно приобрести готовую рассаду в садовом центре. Другой путь: срезать черенок с соседского кустика, укоренить дома в рассадной емкости, а потом высадить укоренившееся растение. А если посеять сразу в грунт, кустик отрастет к осени, и вы получите развитое растение в следующем сезоне.



Чай – напиток, который даёт тебе повод с чистой совестью съесть перед сном полкило конфет.



### Кстати

Пряные травы можно засушить и хранить в герметичной емкости с крышкой всю зиму.

Валерия ПАШЕЧКИНА



## Найди 9 отличий Чаепитие в саду

Что может быть лучше, чем отдых на природе или любимой даче? Особенно если у тебя есть удобное кресло, интересная книга и вкусный травяной чай, заваренный по бабушкиному рецепту...

**Ответы:** Сумочка слева, подушка на кресле, доска забора слева, подушка в гамаке, цветная тамака, листья дерева справа, бутерброд на столе, цвет туйфелек, камешек слева внизу у куста.

Приготовить самое летнее лакомство в домашних условиях – задача вполне выполнимая. Главное – чтобы под рукой была надёжная и качественная мороженица.

**И** тогда вы сможете порадовать себя и близких продуктом из качественного молока, будучи абсолютно уверенными в отсутствии консервантов, стабилизаторов, эмульгаторов и прочих вспомогательных ингредиентов. Как выбрать подходящий прибор?

### Всё дело в принципе

На сегодняшний день достаточно много производителей предлагают свои модели. Они отличаются дизайном, размерами, материалами изготовления и страной сборки. Однако их всех объединяет общий принцип работы – одновременное перемешивание и охлаждение смеси для мороженого.

По принципу работы мороженицы делятся на полуавтоматические и компрессорные (автоматические). Главное отличие в их работе – необходимость в предварительной заморозке чаши прибора.

# Домашнее мороженое? ЛЕГКО!

Полуавтоматическая модель предполагает предварительное замораживание в морозилке чаши в течение 12 часов и более (оптимально от 18 до 24 часов). Время заморозки зависит от модели и производителя. Однако чашу можно хранить в морозилке постоянно, чтобы можно было в любой момент сделать очередную порцию мороженого. Замороженная чаша может приготовить только одну порцию мороженого, после чего ее нужно снова поместить в морозилку для замораживания.

Автоматические модели не требуют предварительной заморозки чаши, так как мороженица имеет встроенную холодильную установку. Другими словами, автоматическая мороженица представляет собой небольшой холодильник. Достаточно включить аппарат, залить готовую смесь для мороженого, и через 30-40 минут можно наслаждаться ярким вкусом натурального десерта.



### Другие важные детали

У большинства моделей автоматических морожениц есть еще одно неоспоримое преимущество: кроме стационарной чаши, они имеют съемный контейнер. Мороженое готовить можно в обоих. Например, можно приготовить сначала порцию мороженого в съемном контейнере, убрать его в морозильную камеру, а потом очистить стационарную чашу от спиртового (соленого) раствора, который заливается для лучшей передачи холода съемному ведерку, и приготовить еще одну порцию. Некоторые модели могут похвастаться наличием двух чаш. Это поможет сэко-

номить время, особенно если вы ждете гостей и хотите порадовать их порцией всеми любимого лакомства.

### Объём и размер чаши

От этого параметра зависит, сколько десерта мороженица сможет приготовить за один раз. В данном случае речь идет об объеме, а не о весе продукта. Например, чтобы приготовить 1,1 л мороженого, нужно взять не больше 650 г смеси, так как во время приготовления масса сильно увеличивается в объеме. А если чашу наполнить большим объемом продуктов, чем рекомендует производитель, то смесь не заморозится.

При выборе компрессорной мороженицы объем чаши менее важен, чем у полуавтоматической, так как есть возможность приготовить несколько порций десерта подряд.

Этот показатель имеет значение только при выборе полуавтоматического прибора. Лучше измерить высоту и глубину морозильной камеры, чтобы сопоставить с размерами чаши в магазине или при выборе на маркетплейсе.

**Светлана СИДОРЧУК**

### Детали

#### Опции для вашего удобства

В качестве дополнительных функций могут быть предусмотрены следующие опции: звуковой сигнал, информирующий о готовности десерта, таймер, окошко для наблюдения за процессом, а также функция йогуртницы. Выбирайте модель, подходящую вам по габаритам и бюджету, и будет вам сладкое и полезное счастье.

## НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

**1** Ромашка – весьма неприхотливое растение. Так, сохранилось свидетельство жителя Подмосквья, к стати, профессора математики, о том, что его отец ездил на ботаническую экскурсию на берег Оки и привёз оттуда первый экземпляр пахучей ромашки. Случилось это в конце XIX века. Через какое время полевую ромашку можно было легко найти по всей линии Московско-Курской дороги?

**а)** Через 5 лет. **б)** Через 10 лет. **в)** Через 15 лет.

## Растут в лугах красавицы-ромашки

Лекарственные свойства полевой ромашки были описаны Плинием Старшим в 77 году, почти два тысячелетия назад. Наша викторина – об этом прекрасном цветке.

**2** Мифов и легенд о названии цветка – множество. Но все версии сходятся в одном – ромашка всегда на стороне добра. Политики приписывали растению способность мирить людей, предотвращать конфликты, лекари – исцелять болезни и

заживлять раны. А женщины сразу почувствовали практическую пользу ромашки и начали использовать её для...

**а)** ...приготовления отвара для осветления волос.  
**б)** ...смягчения обветренной кожи.  
**в)** ...избавления от веснушек.



**3** С начала XX века ромашка использовалась как природный антисептик для лечения этого заболевания и даже стала символом борьбы с болезнью. В России для таких больных великая княгиня Елизавета Фёдоровна (сестра жены Николая II) основала санаторий «Ромашка». По всей стране собирали деньги в День белой ромашки. В 1911 году собрано было 500 тысяч рублей, а на следующий год – уже миллион. Назовите болезнь, с которой помогла справиться ромашка?

**а)** Туберкулез. **б)** Тиф. **в)** Чихотка.

### ОТВЕТЫ

**1-а.** Через 5 лет. **2-а.** До появления современных пигментов женщины пользовались отваром ромашки для осветления волос и придания им золотистого оттенка. **3-а, в.** Туберкулез (народное название – чихотка).



### Дорогие друзья!

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

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

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

В этом журнале вы также найдете:

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

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

**Номер в продаже с 12 июля!**

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

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

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



Реклама

Несмотря на то что лето – пора сарафанов и платьев, без брючек всё-таки никак не обойтись. Шорты, капри, бермуды и пр. – такие же необходимые предметы гардероба, как и юбки, особенно в тёплый сезон.



# Летние брючки – для себя и подружки

**Л**етние брючки, какой бы длины они ни были, часто гораздо удобнее, чем платье или юбка. Поэтому вовсе не удивительно, что многие женщины предпочитают летом шорты или укороченные брючки. Спрос на эти предметы одежды стабильно высок, и модные дизайнеры не устают предлагать нам каждый сезон что-нибудь новенькое.

## Шорты

Стильные шорты – идеальный вариант для долгих прогулок и т.п. Правильно подобранные шорты универсальны и легко вписываются в любой гардероб, становясь неотъемлемой частью и расслабленного стрит-стайла, и делового стиля. Шорты удобны, практичны, любая женщина в них чувствует себя свободно и непринужденно. В этом году модные шорты могут быть буквально какими угодно: и удлиненными, и совсем короткими, и свободными, и

подчеркивающими фигуру, с высокой и заниженной талией. На вершине популярности по-прежнему шорты из денима. Такие шорты, даже украшенные потертостями и торчащими во все стороны нитками, обязательно должны быть выполнены из качественного материала. Маст хэв сезона – шорты из льна. Льняные шорты очень комфортны, легко комплектуются и прекрасно смотрятся в любой ситуации. Конечно, в приоритете светлые, пастельные оттенки. А вот длина может быть любой. Еще одна популярная модель – шорты-юбка. Это удобно и в некоторой степени даже элегантно, поэтому надевать их можно даже в офис (при условии, разумеется, исполнения в классических цветах).

## Общие тренды

Брючки любой длины подчиняются нескольким общим трендам, касающимся цвета, фактуры, высоты посадки и т.д. Главный тренд сезона – высокая талия. Какой бы ни была длина брючин, талию очень желательно обозначать ровно в том месте, где она находится. Конечно, любительницы заниженной талии могут не изменять своему пристрастию, но делать это лучше предельно осторожно – например, надевая футболку, рубашку, блузу и т.п. поверх брюк или шорт. Цвета и оттенки могут быть как очень яркими, броскими (небесно-голубой, фуксия, лимонно-желтый, оранжевый, сочный зеленый и т.п.), так и классическими, приглушенными (белый, беж, черный и т.п.) – для деловых образов. Если вы одеваетесь не в офис, не возбраняются свободные принты: цветочек, полоска, этника.

## Бриджи, капри, бермуды

Уже не шорты, еще не брючки – так обобщенно можно назвать вещи из этой группы. Здесь каждая модница вольна выбирать то, что больше соответствует ее образу. Кому-то больше подойдут строгие прямые или чуть расширенные книзу бермуды, кому-то – плотно облегающие голень капри, ну а кто-то отдаст предпочтение свободным бриджам.



– Жена в отпуске, брюки все грязные. Купил джинсы, оказались длинноваты, весь вечер укорачивал...  
– Хм, молодец! А чего в шортах пришёл?

## Укороченные брючки

Оголенная щиколотка, особенно если она тонкая – это всегда красиво. Именно поэтому укороченные брючки являются уже не первый год одной из самых популярных моделей. Они идеально вписываются в любой образ и потому универсальны. Укороченные брючки можно надеть и на свидание, и на деловую встречу – в обоих случаях выглядеть они будут очень органично.

Светлана ИВАНОВА



Городской общественный транспорт								Имя графа Дракулы	Снявший фильм "Русский вопрос"			См. фото	Столица Кахетии, город Мимино	Ячейки, медом сочащиеся
Половина матча в футболе	Валерий ... в фильме "Пацаны"		Танец из программы балльных	Уроженец одной с вами местности	Мэрилин ...	Омар, писавший рубаи				Опасная игра с судьбой	Остатки волокна после очистки			Пианист ... Гилельс
			Эрудит из Цветочного города					После дождя на тротуарах	Битье чечетки			Места вокруг партера		
Греческая буква №2	Судно, скользящее по льду				Сага, былина, сказ	... Чан - режиссер, актер и каскадер					Молчаливый скромник			Парные знаки в тексте и формуле
			Британец Сомерсет с "Театром"							Обувь для "скольжения" по асфальту	Испанский автопроизводитель	Кустарник из яблоновых, коринка	Где-то там, за облаками	
Башмаки, сработанные столяром	"Пенал" для чертежей формата А1	Переходит икота на него с Федота	Спели We Are the Champions	Буровая, сторожевая									Английский король Белой розы	Ткань толщиной в полпальца
		Физик ... Гейзенберг								Индикатор уровня pH	Пекло летней порой	Речной грызун	Им богата морская капуста	
Междугородняя дорога	Важная персона	Мелочь от кассира										Крик вместе с "браво!"		
			Сладкий, кислый, умами	Река казахстанской столицы						Звук бьющегося стекла				
Лиана, из коей мебель плетут	Картофельные "оладыи"				Спартанец-пахарь	Камень празем-зеленая ...				Обработка паркета мастикой	Подруга Гурда и Оли	Короб для подъема угля из шахты		
				Там чудный Тадж-Махал стоит										
Семина, Синавская	Помидорки "как вишенки"			Укрытие из лапника	Микки от Уолта						Первый мужчина в мифах викингов			
			Орудие труда в углу дворничкой											
						Дама-хозяйка вигвама								

**ТЕЛЕК**

О	В	Ж	С	У	Г	Е	Ш	В	А	В	У	Л
В	И	В	Ш	В	Ш	Л	Н	Т	О	А		
Ц	И	Х	С	О	Ж	И	Н	В	Д	Т	С	
У	Ж	Д	И	У	Н	В						
А	Ю	О	У	Е	В	У						
У	О	И	А	Н								
Х	И	К	И	О	Д							
Ч	С	Я	В									
У	Л	А	В	С	И	К	Е	Ж	Д	В	А	Е
И	Ж	О	У	Ц	Е	Т	С	В	К	И	В	Н
Ш	С	Е	Ь	О	И	Ж	К	Л	У	В	О	Л
Е		Т	М	В	О	Р	В	А	Х	О	Я	В

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 8 ПО 14 ИЮЛЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
Звезды готовят Овнам много взаимодействий с различными людьми. Возникающие вопросы будут решаться исключительно путем общения. Вам предстоит научиться договариваться. Многие двери откроются только при дипломатичном подходе. Не забывайте про отдых.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Львам стоит быть более снисходительными к окружающим. Чрезмерная требовательность может навредить делу. Для Львов наступает хорошее время для составления и реализации новых планов. Но перед этим обязательно приведите свои мысли в полный порядок.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Звезды обещают Стрельцам приятные сюрпризы на личном фронте. Вас ждут интересные встречи и приятные знакомства. Ваш позитив и общительность сплотят вокруг вас людей с зарядом оптимизма. Но снимите свои розовые очки, будьте внимательны.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Звезды покровительствуют Водолеям в профессиональной сфере. Рабочие дела будут решаться легче, чем обычно. Сделайте что-то новое и сотворите то, о чем мечтали. Для решения сложных вопросов берите в союзники единомышленников.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Неделя для Тельцов пройдет в позитивных тонах. Все, что вы запланируете, сложится. Не следует слишком доверять людям, которые будут уговаривать вас поручиться за их действия, вы можете быть обманутыми. В делах также старайтесь полагаться только на себя.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
Некоторые планы изменятся под влиянием событий, которые не будут от вас зависеть. Не давайте поспешную оценку действиям коллег. Избегайте конфликтов. Действуйте обдуманно, возможно, даже медленнее, чем обычно. Каждый шаг и слово должны быть взвешены.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
У Близнецов неделя будет связана с душевным подъемом. Если вы почувствуете желание развиваться в чем-то, постарайтесь исполнить эту потребность. Звезды будут помогать вам во всем, что связано с благими намерениями и личностным ростом.

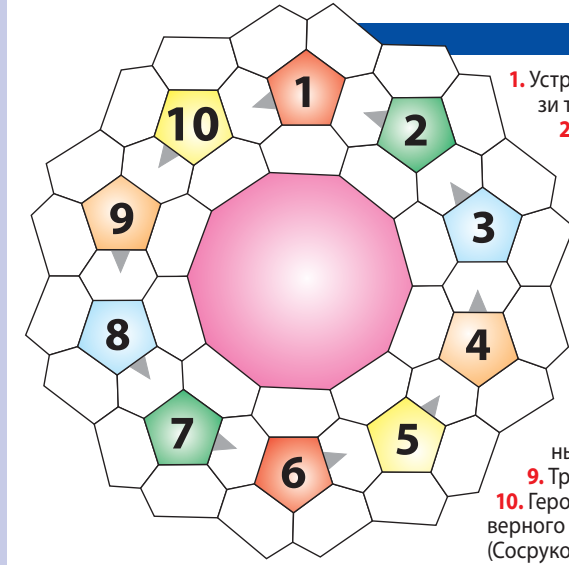
**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Удача будет сопутствовать Весам. Многие ситуации будут как бы дополнять друг друга. Это придаст вам уверенности и подарит возможность завести полезные знакомства. Чрезмерная активность должна быть компенсирована отдыхом.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Для Раков эта неделя будет полна сюрпризов. Поэтому постарайтесь быть активными и проявите умение действовать гибко в любой ситуации. Чтобы избежать проблем, будьте самоуверенны и излишне доверчивы. В общении проявляйте осторожность, это поможет избежать конфликтов.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Неделя подарит Скорпионам активность и душевный подъем. Будьте последовательны в своих делах и решениях. И не стоит ропотиться с выводами. Будьте аккуратны и осмотрительны. Выходные лучше провести в спокойной обстановке в кругу близких.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Не будьте наивны и излишне доверчивы. В ближайшее время судьба подскажет вам, кто настоящий друг, а кто не готов подставить плечо для опоры. Ваши лучшие качества и впредь помогут вам уверенно идти к цели. А личный оптимизм придаст вам уверенности в делах.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Рыбы почувствуют прилив сил и желание везде успеть. Серьезное настроение и уверенность в себе помогут вам действовать эффективно. Причем вам не понадобится прибегать к особым усилиям, многие вопросы будут решены значительно легче, чем вы предполагали.

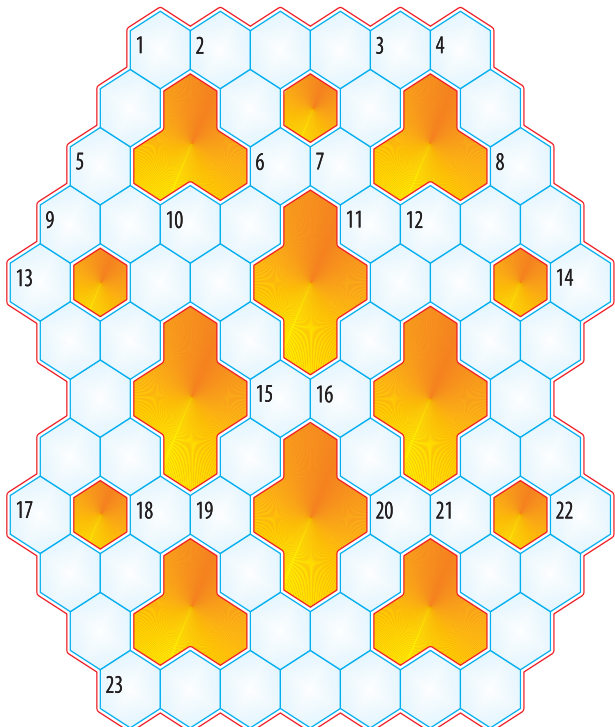


**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

1. Устройство для вытаскивания машины из грязи тросом.
2. Если он не для самолетов, а для дирижаблей, то называется эллинг.
3. Лассо у кочующих народов Центральной Азии.
4. И собрание географических карт под одной обложкой, и блестящая ткань дорогих платьев.
5. В США эту рыбу изготовители и торговцы именуют «серой рыбой».
6. След, тянущийся за биатлонистом.
7. Красивая праздничная одежда.
8. В качестве чего умелые мореплаватели финикийцы использовали пни с длинными корнями, начиненные свинцом?
9. Три минуты на ринге для обмена хуками.
10. Герои-богатыри, персонажи эпоса народов Северного Кавказа – один из главных звался Сослан (Сосруко, Сеска Солса).

Ответы: 1. Трос. 2. Ангар. 3. Аркан. 4. Атлас. 5. Аклуа. 6. Лыжня. 7. Наряд. 8. Якорь. 9. Раунд. 10. Нарты.

**КРОССВОРД «ТРИ ДОРОГИ»**



Перелет мяча за черту, ограничивающую поле игры. 17. Альков как углубление в стене. 19. «Путеводная звезда» для моряков. 21. Земляная насыпь для защиты крепости.

**Справа-вниз-налево:**

1. Смолистая красавица, на мачту вырубается.
3. Одноконный экипаж в старой Англии.
6. Король, из жизни которого Шекспир сделал трагедию.
8. Рыбий аппетит на радость рыболову.
10. Вертикальный стержень в солнечных часах, похожий по названию на хранителя подземных сокровищ где-нибудь в швейцарских Альпах.
12. Ударная часть копра.
14. На нем носит ленту англичанка, удостоенная ордена Подвязки.
15. Марсель Марсо как актер.
18. «Брысь!» пернатому.
20. Круговая дорожка с выражениями для вело- и мотогонок.
22. Привет в трубку телефона.

**ОТВЕТЫ**

По горизонтали: 1. Смешка. 9. Ноги. 11. Обои. 13. Смешка. 15. Мин. 18. Кэш. 20. Трек. 22. Алло. Слева-вниз-направо: 2. Мен. 4. Алжир. 5. Сон. 7. Боя. 10. Грим. 12. Бризга. 13. Армяк. 16. Аут. 17. Ниша. 19. Маяк. 21. Снег. 23. Авокадо. Слева-вниз-направо: 1. Сосна. 3. Кеб. 6. Лип. 8. Жор. 10. Вил. 12. Бризга. 13. Армяк. 16. Аут. 17. Ниша. 19. Маяк. 21. Снег. 23. Авокадо.

- По горизонтали:**  
1. Школьная переобувка. 9. С них валится уставший. 11. Виниловые рулоны из магазина стройматериалов. 23. Плод в основе мексиканского соуса гуакамоле.  
**Слева-вниз-направо:**  
2. Осадочная горная порода белого цвета. 4. Родная страна звезды футбола Зинедина Зидана. 5. «... лучше всякого лекарства» (русская

- пословица). 7. Шарф из тонких страусиных перьев. 10. Нарисованные морщины на актере. 12. Корнеплод на корм скоту. 13. Старинный крестьянский кафтан из грубой шерсти. 16.

**ВСЁ ОБО ВСЁМ**

Все объявления на правах рекламы

**РАБОТА**

■ 8 (926) 736-83-24, 8 (906) 745-83-76, 8 (906) 033-62-32, 8 (963) 639-85-14, 8 (906) 032-72-73 Гб «Командор» приглашает на работу охранников. Обязательно – удостоверение охранника. График: вахта 15/15; 30/15. Жилищно-офисные здания: вахта 2 000-2 500 руб./сутки, тел.: 8 (926) 736-83-24. Библиотеки: от 1 900 руб./сутки, тел.: 8 (906) 745-83-76. АО «Федеральная пассажирская компания»: з/п 2 300-2 550 руб./сутки, тел.: 8 (906) 033-62-32, 8 (963) 639-85-14. Завод «РОСАТОМ»: з/п от 2 500 руб./сутки, тел.: 8 (906) 032-72-73. Работа по Москве и МО.

**РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»:  
8 (903) 792-47-73**

**КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ**

**ПО ТЕЛЕФОНУ**

**8 (903) 792-47-73**

**ПО ПОЧТЕ**

**reklama@kardos.ru**

**ЦЕНА**

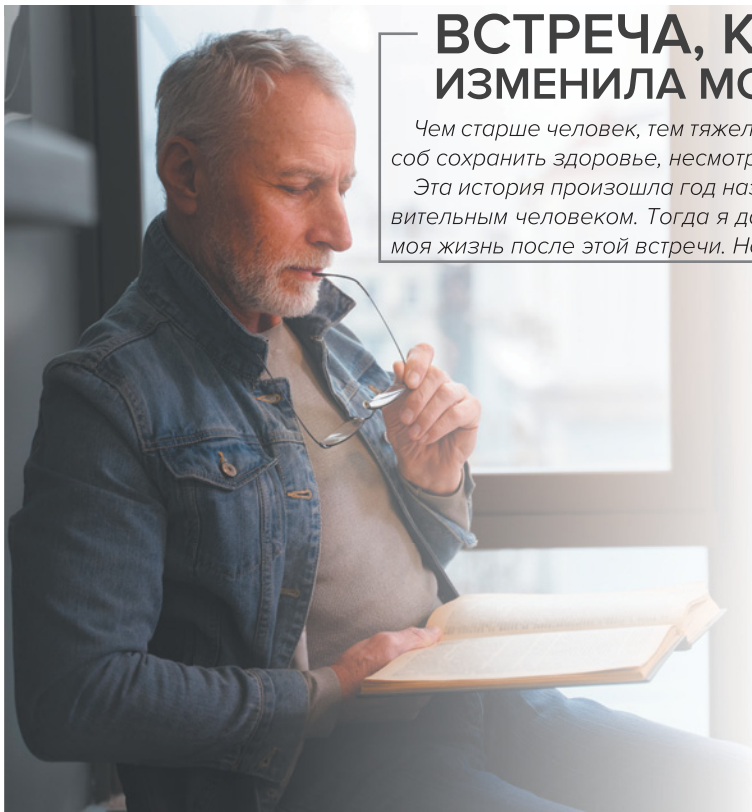
Стоимость строчного объявления от **300** рублей за 1 выход

**КАК ОПЛАТИТЬ**

1. Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте [kardos.media](http://kardos.media), в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
2. В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О. Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки уточняйте у менеджера

# «СПЕЦИАЛИСТ ПО СНЯТИЮ БОЛИ»



## ВСТРЕЧА, КОТОРАЯ ИЗМЕНИЛА МОЮ ЖИЗНЬ

*Чем старше человек, тем тяжелее его аптечка. Но есть ли иной способ сохранить здоровье, несмотря на возраст? Оказывается, да!*

*Эта история произошла год назад. В поезде я познакомился с удивительным человеком. Тогда я даже не представлял, КАК изменится моя жизнь после этой встречи. Но обо всем по порядку.*

Каждая мышца — это маленький насос. Который при расслаблении перекачивает кровь внутри себя — от мышцы к мышце. С возрастом объем мышечной ткани снижается, мышцы атрофируются. Что же при этом происходит? Не работающие полноценно мышцы плохо перекачивают кровь. Она движется по кровеносным сосудам медленно, с задержками, до появления спазмов и даже тромбов!

В итоге страдает сердце, появляются грыжи позвоночника, артрозы, простатит. А есть еще камни в почках и желчном пузыре, запоры и геморрой, воспаление в органах. И так до бесконечности. Но ситуацию можно исправить! Достаточно прикрепить электроды аппарата на нужный участок, и лечебные электрические импульсы начинают делать свою важную работу. Мышцы расслабляются, освобождая зажатые сосуды. Кровь начинает лучше циркулировать.

Ты в прямом смысле физически чувствуешь, как кислород начинает поступать в головной мозг. Уходят головная боль, бессонница, шум в ушах, пропадают мушки перед глазами.

А сердце?! Оно тоже получает питание. И вот давление уже в норме. От тахикардии не осталось и следа. Посмотри на меня — я бодр и полон энергии. Но так было далеко не всегда. Не поверишь, до магазина не мог дойти — одышка. Если бы не «Тренажер Маркелова», до сих пор бы мучился.

Да и колени вылечил. Еще студентом за институт в футбол играл. И травмы, конечно, были. Боли такие — хоть на стенку лезь. А после «Тренажера Маркелова» все прошло. Он настоящий специалист по снятию боли!

Мышцы под воздействием его электродов сокращаются, окружающие сустав ткани получают питание. Через клеточные мембраны питательные вещества и кислород проникают в хрящевую ткань, и... боль уходит! Остеохондроз, артрит, головные боли, тахикардия... После «Тренажера Маркелова» я вообще забыл, что это такое. Даже уровень сахара в норму пришел.

Ты не представляешь, какое я получил облегчение! Даже не ожидал, что эффект наступит настолько быстро!

### МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

Разговор у нас пошел доверительный. И я решил спросить своего попутчика как специалиста, да и просто как мужчину:

— А от простатита тоже может помочь? Таблетки бесполезно пить, пробовав. Так ведь и до операции недалеко. А кому хочется на хирургический стол? Страшно!

— А что же тогда поможет? Вам вот 60, а выглядите на 40. Да и энергии, как у молодого! Значит, есть какой-то секрет? — не унимался я.

Николай улыбнулся.

— Есть, — говорит. — Вот, родственнику везу из Карелии.

И достает коробку.

### СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ ИЗ КАРЕЛИИ

На коробке было написано: «Тренажер Маркелова».

— Что это?

— Это настоящая гордость современной науки. Уникальный аппарат — гениальное изобретение инженеров из Карелии. Люди там знают толк в медицине. Аппарат уже зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения. И рекомендован к применению на территории России. А клинические исследования его проходили в самом Университете им. академика И. П. Павлова в Санкт-Петербурге. Боль снимает практически мгновенно — проверено на себе!

В первый раз я его увидел на VIII международной выставке «СПОРТ» во Всероссийском выставочном центре в Москве. Там он произвел настоящий фурор! При восстановлении спортсменов после травм — незаменимая вещь! Были случаи — лежачих на ноги ставил!

— Ни разу не слышал...

— Да ты что?!

— А как он действует?

— Давай расскажу!

### СПЕЦИАЛИСТ ПО СНЯТИЮ БОЛИ

— Вот как ты думаешь, что качает кровь в организме? все думают, что это сердце. А ведь на самом деле — мышцы!

Да и аденома — первая ступенька к раку. Это уже не шутки!

— Конечно, поможет! У «Тренажера Маркелова» даже есть специальный электрод для массажа (стимуляции) предстательной железы. Запомни, никакие лекарства не могут заменить массаж простаты.

Ведь главная причина простатита — застойные явления в малом тазу. Вот их-то «Тренажер Маркелова» и будет устранять. Благодаря уникальной конструкции электрода он охватывает большую поверхность.

Программы тренажера позволяют получить различные мышечные вибрации и волны, массирующие простату и по силе, и по глубине. Как показывает практика, такая процедура на аппарате более эффективна, чем при стандартном ректальном способе. И что особенно мне нравится — сеанс проводится без проникновения, по запатентованной методике, без боли и неприятных ощущений.

С унизительной процедурой у уролога не сравнить. Все-таки, как ни крути, проблема деликатная. Просто берешь специальный электрод, повторяющий анатомическую форму, включаешь аппарат (пульта управления очень простой, на русском языке. Вот, сам посмотри), и все! Лечение началось. Даже из дома выходить не надо.

— Что происходит при этом? Что я почувствую?

### РЕЗУЛЬТАТ, КОТОРЫЙ ПРЕВЗОШЕЛ ВСЕ ОЖИДАНИЯ

— При процедуре на аппарате стимулируются ягодичные мышцы и мышцы, прилегающие к предстательной железе. Улучшаются циркуляция крови и лимфодренаж. Проходит отек, который передавливал мочевой канал. Размер предстательной железы приходит в норму, прекращается давление на расположенные рядом внутренние органы. Мочевой канал освобождается! Нет больше невыносимых болей, которые заставляют сходить с ума. Никаких бесконечных походов в туалет и частого мочеиспускания. Качество жизни выходит на совершенно другой уровень!

Кто сталкивался с этой проблемой, меня поймет. И при этом во время процедуры к предстательной железе усиливается приток крови, насыщенной кислородом и питательными веществами. А это, в свою очередь, потом положительно сказывается на потенции, вот так! Причем результат виден практически, сразу. После одной-двух процедур.

— Вот это да... Не знал, надо обязательно попробовать.

### ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ «ТРЕНАЖЕР МАРКЕЛОВА» ОТ ДРУГИХ АППАРАТОВ?

Скажу сразу, я все-таки приобрел «Тренажер Маркелова», и ни разу не пожалел об этом. И сейчас расскажу почему. Сегодня рынок, не побоюсь этого слова, буквально завален аппаратами для улучшения здоровья. Как разобратся во всем этом многообразии?! Непосвященному человеку, конечно, сделать это практически невозможно. Хорошо, когда есть знающие люди, которые могут помочь. Мы еще долго беседовали с доктором, не буду пересказывать вам весь диалог. Скажу одно: «Тренажер Маркелова» принципиально отличается от всех. У его электродов совершенно другая форма электросигнала, высота и ширина. Важно: сигнал не искажается при прохождении разных мышечных слоев. Это дает возможность проникнуть ему глубоко, в самый очаг заболевания. А чередования импульсов построены так, чтобы быть максимально приближенными к физиологическим. Аналоги дают только поверхностный эффект. Но на деле нормального мышечного сокращения не происходит. «Тренажер Маркелова» заставляет сокращаться мышцу полностью: всей ее массой, всей поверхностью. Глубоко прорабатывая застойные явления, которые мешали вам жить полноценной жизнью столько лет!

### КАКОЙ СОВЕТ Я БЫ ДАЛ САМОМУ СЕБЕ ГОД НАЗАД?

Сейчас 90% болезней, которыми я страдал, остались в прошлом. Какой совет я бы дал самому себе год назад? Не затягивать с лечением! Как можно раньше начать лечение на «Тренажере Маркелова».

Ведь это не просто аппарат, а целый физиотерапевтический комплекс! Благодаря разнообразию электродов (повторяющих анатомическую форму вашего тела) каждый, слышите, каждый сможет найти именно то, что нужно! Аппарат, наконец-то, после стольких лет пассивного образа жизни, сможет привести ваши мышцы в тонус (особенно у лежачих больных). Снять боль, спазмы. Жизнь заиграет новыми красками! И главное, делать ничего не надо — просто нажать кнопку. Вот увидите, пройдет всего немного времени, и вам станет значительно легче. А через год, возможно, от ваших болезней не останется и следа. И уже вы будете советовать «Тренажер Маркелова» друзьям и знакомым.

Хотите? Тогда не теряйте времени, звоните прямо сейчас. Пусть из вашей жизни тоже уйдут боль и страдания. Хватит терпеть, ведь можно жить совсем по-другому! Поверьте, в современном мире 60 и даже 80 лет — это еще совсем не старость. Покажите всем, на что вы способны! Продлите свою молодость!

## БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

8 800 511-25-87

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

БЕСПЛАТНАЯ  
ДОСТАВКА

WWW.PRODEX.RU

ОГРАНИЧЕННАЯ ПАРТИЯ АППАРАТОВ  
СО СКИДКОЙ!\*

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. ООО «Поток» ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. \*Акция действует с 03.07.2024 г. до 03.08.2024 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.