

ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

**№42
(258)**

ТВ-программа с 19 по 25 октября 2020 года

ТЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36

**КАНАЛОВ
ТВ**

**УСТРАИВАЕМ
САНАТОРИЙ
ДЛЯ ГРЯДОК**

стр. 17

**5 НЕОБЫЧНЫХ
СОВЕТОВ
ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ
СЕМЬИ**

стр. 4

**АННА
ПЛЕТНЁВА**

**СЦЕНА – ЭТО ЕДИНСТВЕННОЕ,
ЧТО НИКОГДА НЕ НАДОЕДАЕТ**

стр. 5

**РИС:
ГОТОВИМ
ПО-ЕВРОПЕЙСКИ
И ПО-АЗИАТСКИ**

стр. 8

**ПОЧЕМУ
ТЫКВУ
НАЗЫВАЮТ
ЗОЛОТОМ?**

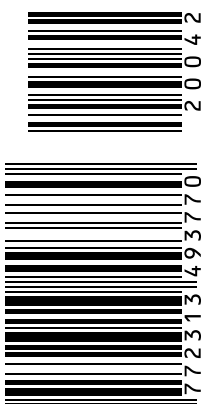
стр. 7

**МОДНАЯ
ЗАМЕНА
ТЁПЛОЙ ШАПОЧКИ**

стр. 29

Фото Данила Величко

ISSN 2213-4933



9 772313 493770 1 20042

12+

ТЕРПЕТЬ БОЛЬ В СУСТАВАХ БОЛЬШЕ НЕ НАДО!

ПРОСТОЙ СПОСОБ СТАТЬ МОЛОДЫМ И ЗДОРОВЫМ ВСЕГО ЗА ПАРУ МИНУТ В ДЕНЬ

В 1980 году в прокат вышел всеми любимый фильм «Москва слезам не верит». Его посмотрели около 90 млн зрителей Советского Союза. А уже через год он был удостоен высшей кинематографической награды – премии «Оскар».

Но мало кто знает, что этого замечательного фильма, могло бы не быть, из-за серьёзного заболевания суставов одного из его создателей.

Сейчас проблема поражения суставов стоит как никогда остро. Ведь по статистике с суставной болью сталкивается каждый второй человек старше 40, а после 70 лет симптом проявляется уже в 90% случаев.

ПОЧЕМУ ЛЕЧЕНИЕ НЕ ПОМОГАЕТ?

Часто так бывает, что, казалось, уже испробовали всё, а результата «ноль». Так почему же лечение дедовскими методами не помогает?

Мази и кремы

Все они имеют один очень существенный недостаток: слабое проникновение через кожу (к больному суставу поступает не более десятой части лекарства). И зачастую, чтобы достичь хоть какого-то ощутимого эффекта, нужно применять их годами! Но боль-то нужно снять сейчас!

Уколы

Да, после укола боль проходит. Ненадолго, временно. Это всего лишь иллюзия, кратковременный эффект. А что же мы получим взамен, как-ва расплата?

При внутримышечном введении препараты проникают в повреждённые ткани лишь частично. К тому же лекарства в виде инъекций быстрее выводятся из организма. А значит, просто не успевают выполнить до конца свою «миссию». И человеку требуется ещё и ещё, что в конечном счёте может вызвать сильное привыкание. А Вы сами понимаете, чем это грозит...

Таблетки

Чаще всего врачи назначают нестероидные противовоспалительные средства (НПВС). Но если у человека есть другие хронические заболевания (а как правило они есть!), нестероидные препараты могут просто-напросто не сочетаться с другими лекарствами. Итог – ряд мощных побочных эффектов от расстройства ЖКТ до отёка Квинке.



В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

Но что же тогда делать? Сегодня, чтобы быть молодым и здоровым, нужно просто идти в ногу со временем. Ведь на смену устаревшим, малоэффективным методам лечения приходят современные технологии. Например, высокочастотная терапия.

Это сочетание знаний в области медицины, физики и биохимии. Именно такой симбиоз даёт максимально полную картину о процессе течения болезни и позволяет воздействовать на больные суставы сразу по нескольким фронтам.

И наиболее ярко демонстрирует работу высокочастотной терапии победитель конкурса «100 лучших товаров России» и «Всероссийская марка. Знак качества XXI века» – физиотерапевтический аппарат для домашнего использования «Надежда».

ЕСТЬ СИГНАЛ!

В основе работы аппарата «Надежда» – токи широкополосной модуляции (ТШМ). Что это значит? Это значит, что на организм он воздействует электрическими токами разной амплитуды и частоты (от 4 до 32 кГц). Это нужно для того, чтобы быстро вызвать «отклик» у организма. А так как ритм подачи импульсов постоянно меняется, организм не привыкает и каждый раз расценивает сигнал как новый.

Что же происходит с суставами в этот момент? «Надежда» снимает воспаление, улучшает лимфоток и кровообращение в поражённых тканях. Это позволяет избавиться от боли уже после первого применения! А после курса



«Надежда» подарит новую жизнь вашим суставам

процедур результат становится устойчивым. Но и это ещё далеко не всё...

В ОДНОЙ СВЯЗКЕ

После применения аппарата уйдут головные боли, сопутствующие боли неврологического характера, улучшится сон, нормализуется давление. Здоровые суставы дают человеку возможность больше двигаться и незаметно для себя самого начать вести более активный образ жизни!

Кроме того, аппарат «Надежда» применяют и при сердечно-сосудистых заболеваниях, заболеваниях ЖКТ, и есть даже своя индивидуальная программа для лечения аденомы и простатита.

Преимущества аппарата «Надежда» перед другими средствами лечения:

- Быстро снимает боль
- Не вызывает привыкания и побочных эффектов
- Сокращает сроки лечения
- Эффективен при использовании в домашних условиях
- Борется с заболеваниями во время обострения
- Ускоряет процесс реабилитации после травм

- Уменьшает потребность в лекарственных средствах
- Универсален, можно пользоваться всей семьёй
- Стойкий положительный эффект после курса применения

Льготная федеральная программа

Аппарат «Надежда» находится под строгим контролем государства. Его клинические исследования проводились в крупнейших клиниках нашей страны (Клиническая больница №122 и Городская больница №23 г. Санкт-Петербурга).

Он одобрен Росздравнадзором и отлично проявил себя в лечении заболеваний.

Кроме того, сейчас действует льготная федеральная программа «результат или возврат денег». Если после проведения полного курса процедур результата не будет, Вам вернут деньги.

Заказывая аппарат, Вы абсолютно ничем не рискуете, зато приобретаете возможность избавиться от болезней, мучавших Вас годами! Аппарат настолько универсален,

что подойдёт всем членам Вашей семьи. К тому же с его приобретением Вы сможете существенно снизить расходы на медикаменты, а в некоторых случаях и вовсе отказаться от них!

+ ПОДАРОК



При заказе аппарата «Надежда» вы получите гарантированный подарок стоимостью 1530 рублей.* Подробности – у оператора!

Заказывайте аппарат «НАДЕЖДА»

8-800-777-68-25

(Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.)

Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО!**

433011, г. Самара, а/я 7702, заказ Н-60

В письме укажите свой номер телефона

Официальный интернет-магазин

www.life7.ru

РЕКОМЕНДУЕМ!

«Остеомед» – витаминно-минеральный комплекс для поддержания здоровья костной системы.

Уточните у оператора, как получить это средство в подарок!*



БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Вы можете заказать аппарат «Надежда» на сайте apteka.ru

ИП Серов Алексей Николаевич, ОГРНИП 320631300065603. Реклама Рег. уд. РЗН 2015/3004. * Акция действует с 14 октября до 25 ноября 2020 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. ** Информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

«Возвращение» удивит детективной историей



На телеканале «Россия» – премьера сериала «Возвращение», сложная, запутанная и почти детективная история, в которой предстоит разобраться главным героям и зрителям. В сериале снимаются Юлия Подозерова, Дмитрий Миллер, Александр Никитин, Алёна Яковлева, Любава Грешнова и Михаил Пшеничный.

– Как режиссеру мне важно увлечь зрителя, дать ему возможность с головой погрузиться в историю, болеть за героев, сочувствовать им, пройти через все опасности и все преодолеть! – рассказал нам режиссер-постановщик сериала Сергей Лялин. – Все-таки кино для этого и появилось на свет, чтобы дать людям повод для сопереживания! И в «Возвращении» таких поводов много: это и неоправданная жертва героини, которую просто невозможно принять нормальному человеку, и чудовищный мужской эгоизм, и конфликт поколений, и драма матери... Я вообще люблю работать на стыке жанров, и в данном случае, конечно, мелодрама переплетается с детективом. Хочу отметить прекрасные актерские работы – в фильме снимались настоящие мастера!

Фото пресс-службы телеканала «Россия»

Дмитрий Нагиев рассказал о русской душе

В одном из столичных кинотеатров состоялась премьера фильма Сарика Андреасяна «Гудбай, Америка», главные роли в котором исполнили Дмитрий Нагиев, Юрий Стоянов, Владимир Яглыч и другие звезды российского кино.

Фильм рассказывает истории разных людей с непохожими проблемами, которые страдают от одного общего «недуга»: они все пытаются забыть о своих корнях, избывая себя американцев. И забывают нехитрую истину: можно уехать из России, но нельзя перестать быть русским.

Главной звездой премьеры стал Дмитрий Нагиев.

– Мы сняли, по-моему, неплохое и доброе кино, – сказал со сцены актер. – По моим ощущениям, получилась трогательная история о русской душе, хотя мы и пытались на этом не заикливаться... И если зрители придут посмотреть кино – мне кажется, что оно им понравится, а нам не будет стыдно.

Фото пресс-службы фильма

Актеры «Мосгаза» научились играть в карты

На Первом канале – одна из долгожданных премьер: сериал «Катран», продолжение проекта «Мосгаз». Действие в новых сериях разворачивается в 1978 году. Группа майора Ивана Черкасова начинает расследование, связанное с подпольным казино (именно их и называли «катран»). В главных ролях – все те же любимые актеры Андрей Смоляков, Марина Александрова, Алексей Бардуков и другие.

Основная часть событий в сериале будет разворачиваться в подпольном казино, поэтому на «Мос-



фильме» специально для съемок «открыли» собственный игорный дом.

– Нам рассказывали, что такое крапленые карты, какие есть системы знаков, если два человека работают в паре, – поведал нам режиссер Сергей Коротаев. – Потом я попросил, чтобы актеров научили играть. На эти уроки приезжали Максим Аверин и Марина Александрова. Надо было, чтобы ребята могли «присвоить» эту историю, пропустить ее через себя.

Фото Анны Митрохиной

Всероссийский Дед Мороз переходит на «дистанционку»

В этом году состоится пятое «Путешествие Деда Мороза с НТВ». Благотворительный флешмоб частично перейдет в формат «онлайн» – это не только снизит риск заболеть, но и позволит сделать мероприятие более масштабным. А это значит, что благотворительную помощь получит еще большее число нуждающихся. Особенное внимание Дед Мороз уделяет детям-сиротам, многодетным и малообеспеченным семьям, а также тем, кто нуждается в дорогостоящем лечении. И хотя на дворе еще октябрь, Всероссийский Дед Мороз уже объявил о том, что ждет писем. Написать письмо самому доброму дедушке на свете можно на адрес: dedmoroz@ntv.ru

Фото НТВ



Тимати стал новым «Холостяком»

На телеканале ТНТ объявили кастинг в новый сезон шоу «Холостяк». Самое главное требование для кандидата – быть незамужней и не состоять в отношениях. Кроме того, в случае отбора в проект участницы должны быть готовы на три месяца прервать работу и учебу для съемок.

В качестве холостяка выступает Тимати. Продюсеры проекта подтвердили эту информацию. Напомним, что Тимати сейчас свободен от уз брака. Его бывшая супруга Анастасия Решетова объявила о том, что они разошлись, но остаются друзьями.

Фото Вадима Тараканова



Звезды «Дорожного радио» сыграют в кино на «МИРе»

Звезды «Дорожного радио» встретятся в студии программы «Игра в кино». Юлия Савичева, Инна Маликова и руководитель информационных программ популярной станции Алексей Петров будут бороться за звание «МИРового» знатока советских фильмов и мультфильмов, а также за кругленькую сумму, которая достанется победителю увлекательной викторины.

Кто из киноманов сможет верно и быстро справиться с заданиями Сергея Белоголовцева и забрать главный приз? Герои программы будут вспоминать крылатые фразы из известных картин, угадывать названия фильмов по видеофрагментам из них и отвечать на другие вопросы остроумного шоумена.

Смотрите «Игру в кино» с участием звезд «Дорожного радио» 15 октября на телеканале «МИР» в 22.40.

Фото «Дорожного радио»



На правах рекламы



ЛЕГЕНДАРНЫЙ БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА 65 ЛЕТ – А ВЫГЛЯДИШЬ И ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ НА 35

У меня проблем накопилось за всю жизнь видимо-невидимо, а мне уже 65 лет... Как все, вынуждена поддерживать свое здоровье. Денег трачу кучу – а толку в итоге мало! Когда думала, что так и придется до конца выживать, а не жить, – встретила бывшую сотрудницу. Не виделись мы уже больше 30 лет. Я остолбенева, когда ее увидела – с тех пор она почти не изменилась. Выглядит не старше 35! Вот я и с ходу сказала ей, как она отлично выглядит. И спросила, как ей это удается. «А ты не слышала про академика Болотова?» – ответила она. И начала рассказывать свою историю. Если бы не увидела в газете статью про академика Болотова и его Бальзам – то, говорит, наверное, уже никогда бы и не увиделись. Б.В.Болотов – известный академик, изобрел Бальзам, который уже давно известен в народе как «царская водка». Я тогда сразу поняла, о чем речь. Ведь читала книги его, а еще в 90-х все передовые газеты писали о нем и его изобретениях. А чаще всего писали о том, как он помог многим бороться с различными проблемами. Кстати, академику уже 90 лет, и он прекрасно себя чувствует, а это уже говорит о многом! Свой Бальзам академик Болотов рекомендует принимать для:

- поддержания давления, сахара, зрения;
- при проблемах со спиной и суставами;
- общего омоложения организма. Стою, смотрю на подругу и думаю – без сомнения закажу и себе Бальзам Болотова!

Реклама. ООО «Авицена». СоГПИ №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19, БАД

250 ml
1190 руб

500 ml
1640 руб



Где приобрести уточняйте по тел.: Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СЕКРЕТ УСПЕХА

Вакансии

с подвохом

90 % людей начинают поиск работы в интернете, но автоматизированные системы порталов по поиску работы не всегда могут отфильтровать объявления мошенников. Как не стать жертвой обмана?



ОТСУТСТВИЕ НАЗВАНИЯ КОМПАНИИ

Если в объявлении нет конкретных названий, а только звучные фразы типа «крупная международная компания», «российский филиал международной корпорации» и т.п., значит, аферисты пытаются вас запутать, создать видимую престижность фирмы.

АДЕКВАТНОСТЬ ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ

Часто мошенники играют на человеческой слабости: всем хочется получать много за пустяковую работу: «работа в офисе 300 руб./час», «офис-менеджер, з/п 70 тыс. руб.», «работа на телефоне, з/п 60 тыс.» и т.п. Конечно, высокие зарплаты – не миф, но к ним всегда прилагается список конкретных обязанностей, а не общие фразы, как в приведенных выше примерах.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ВЗНОС

Вам перезванивают по поводу резюме и предлагают сделать финансовый взнос перед трудоустройством: на обучение, на оформление чего-то, на отправку смс и т.п. Так поступают только мошенники. Вы устраиваетесь на работу, чтобы зарабатывать, а не тратить. Не платите и не связывайтесь с такой компанией.

ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК БЕЗ ДОГОВОРА

Добросовестный работодатель оформляет трудовые отношения и на время испытательного срока. Любая работа начинается после заключения договора. А варианты «поработаешь недельку, а там посмотрим» незаконны.

5 неординарных советов для укрепления отношений

Говорить друг другу спасибо, не ложиться спать, не помирившись, завести общее хобби – эти рекомендации можно найти в каждой статье, посвящённой укреплению отношений.

Но есть и нестандартные советы, которые тоже работают. Возможно, именно эти советы позволят вашим чувствам заиграть новыми красками.

Отдыхайте по отдельности

1 Один из устойчивых мифов об идеальных отношениях: отпуск нужно проводить вместе. Но если в семье царит мир и доверие, а интересы супругов разнятся (он мечтает о горной речке, а она – о морском побережье), раздельно проведенный отпуск пойдет только на пользу: каждый может насладиться любимым способом отдыха и реализовать давние мечты. Дополнительные бонусы: отдыхая по отдельности, супруги успеют соскучиться, накопить эмоции и темы для бесед. Это важно – подпитывать душу за пределами отношений, иначе вам нечего будет отдавать. Но есть одно условие: возможность провести время, как ему нравится, должна быть у обоих.

Любите себя, заботьтесь о себе

2 Чтобы встретить человека, который любит вас, нужно сначала самому полюбить себя. Низкая самооценка – частая причина неудач в любви. Психологи уверены: мы притягиваем тот уровень любви, который сами к себе испытываем. Не критикуйте себя, иначе так же будет поступать партнер. Любите себя, заботьтесь о своем здоровье и красоте. Балуйте себя, взгляните на ваши личные качества с позитивной стороны. Вот увидите: ваше к себе отношение будет «отзеркаливать» и ваш партнер.



Подумайте: всегда ли нужна правда?

3 Всегда говорить правду – отличный жизненный принцип. Но иногда правда может и ранить. Нужно ли любимому знать, насколько он поправился на самом деле? Сколько было у вас партнеров до него? Думается, что в этих случаях чувство такта должно брать верх. Так называемая ложь во спасение поможет уберечь близких от ненужных переживаний.

Спите каждый в своей кровати

4 Нежно обнимающаяся во сне пара – еще один романтический штамп. В реальности не всегда сон в одной кровати с любимым так хорош: если он храпит, или во сне стаскивает с вас одеяло, или толкает в бок, то о том, чтобы выспаться и проснуться с утра бодрой и счастливой, речи не идет. В таком случае можно и нужно спать по отдельности. В этом нет ничего страшного: вы выспитесь, соскучитесь, а еще сможете ходить друг к другу «в гости» – это непременно пойдет на пользу интимным отношениям.

Вместе смотрите сериалы

5 Одна из вечных проблем семейных отношений – скука и отсутствие свежих впечатлений. Совместный просмотр сериала – это хороший способ преодолеть все эти трудности. Обсуждая поведение героев, можно много узнать о характере друг друга, а наблюдая за перипетиями сюжета – получить порцию эндорфинов, вдохновения и новых впечатлений.

Что значит «У меня нет времени выслушивать твоё нытьё»? Планируй свой день. Вставай на час раньше.



Есть мнение, что совместный просмотр сериалов об отношениях может заменить сеанс у психотерапевта. Просматривая сериал, вы усваиваете правильные модели поведения, анализируете ошибки, которые допускают герои, а совместное обсуждение сюжета позволяет понять мировоззрение партнера. Какие сериалы можно посмотреть, чтобы увидеть честную картинку отношений?

«Секс в большом городе» (НВО, 1998-2004, 6 сезонов). Классика жанра: жизненный опыт четырех подруг – бесценный источник информации для размышления.

«Любовники» (НВО, 2014-2019, 5 сезонов).

Сериал дает возможность взглянуть на супружескую измену сначала с двух, а потом с четырех точек зрения, а заодно и изучить отношения поколений.

«Проце простого» (Netflix, 2016-2019, 3 сезона).

Наверное, самый «психотерапевтический» сериал, но без назидательности. Это откровенный разговор о любви, семье, о жизни современных горожан.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Сериал вместо психотерапии

КСТАТИ

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Под пиратским флагом Испанские галеоны, гружённые золотом, и лихие разбойники под чёрным флагом с костями и черепом – именно это представляют многие люди, когда слышат слово «пираты». На самом деле это придумка кинематографистов и писателей – для создания соответствующего зловещего антуража. Настоящие пираты XVII-XVIII веков не поднимали флаг вовсе или поднимали обычное черное полотнище. А иногда для хитрости использовали флаги разных стран с захваченных ранее кораблей.



Храм с историей В следующем году исполняется 460 лет с момента освящения уникального храма, памятника архитектуры – собора Василия Блаженного в Москве на Красной площади. Вокруг истории его создания ходит много легенд, самая известная из которых – то, что Иван Грозный велел то ли ослепить, то ли бросить в темницу архитектора, чтобы тот никогда и нигде не построил собора лучше этого. Но есть и гораздо более мирные истории. Например, известно, что изначально наружные стены храма были белыми, а купола – золочеными. И лишь в XVII веке у храма появилась знакомая нам разноцветная окраска.



Тату для... диабетиков Тысячи лет назад в самых разных странах зародилось искусство татуировки. Узорами всевозможных форм и размеров украшали себя и обитатели жарких островов, и викинги, и жители регионов Азии. В современном мире, несмотря на то что в некоторых консервативных странах они находятся под запретом, мода на татуировки идет семимильными шагами. Благодаря недавней разработке ученых тату смогут прийти на помощь диабетикам. Наносить их нужно будет на те части тела, которые не открыты постоянно прямому солнечному свету. Такие татуировки начинают светиться при падении уровня глюкозы до опасного значения.



Олень без рогов, но с клыками Редкий дальневосточный зверёк кабарга выглядит довольно необычно: трогательный оленёнок – ну просто Бемби! – но с довольно длинными и острыми клыками. Таким зубкам любой хищник позавидует! Но кабарга – исключительно мирное травоядное животное. Клыки есть только у самцов и используются в период брачных игр для выяснения отношений с конкурентами. Однако настоящую опасность для самцов кабарги представляют не сородичи, а браконьеры, которые охотятся за животными ради мускулистой железы.

Светлана СИДОРЧУК

Время для отдыха и креатива

– Анна, за время самоизоляции не соскучились по гастролям? Или карантин дал возможность остановиться, оглянуться, отдохнуть и побыть с семьёй...

– Коронавирус изменил всю планету! И, конечно, моя жизнь тогда кардинально отличалась от той, к которой я привыкла. Буквально за одну неделю отменились все концерты, гастролы, съёмки. В апреле у меня было запланировано двухнедельное путешествие в теплые страны, которое тоже не состоялось... Но признаюсь, я не сидела без дела, сначала были съёмки «Маски», потом запись дуэта и съёмки клипов. Много времени провела на студии. Все время что-то придумывали, креативили. Но и отдыха было достаточно.

– Чем собираетесь порадовать поклонников в ближайшем будущем?

– Сейчас самое важное – это отметить пятнадцатилетие группы «Винтаж» в следующем году серией больших концертов. Мы хотим сделать программу, которая будет состоять из самых лучших номеров за всю историю группы. Это будет грандиозное шоу, поэтому подготовку мы уже начинаем.

Под маской Попугая

– Не могу не спросить о шоу «Маска», где вы заняли четвёртое место. Участие в этом шоу чем запомнилось, чему научило? Хотели бы повторить подобный опыт?



Она многогранна, как алмаз: скульптор и преподаватель вокала по образованию, многодетная мама по жизни и певица по призванию.

А минувшей весной открылась еще одна грань ее таланта: способность перевоплощаться, одновременно оставаясь загадкой. Во время участия в шоу НТВ «Маска» эту артистку даже члены семьи смогли «разгадать» далеко не с первой программы. Мы встретились с Анной Плетнёвой, чтобы узнать, какими еще талантами она порадует нас в ближайшее время.

Анна ПЛЕТНЁВА:

Сцена – это единственное, что никогда не надоедает

– Когда мне предложили участвовать в проекте «Маска», я очень сильно сомневалась. Я никогда не участвовала раньше в подобных шоу. Люблю заниматься тем, что по-настоящему умею делать: концерты, записи на студиях. Но сама идея показалась интересной: что это некая ролевая игра и я буду невидима. Это, наверное, меня и привлекло.

Самое главное, что мне понравилось, – я действительно раскрылась совершенно иначе. Я узнала сама себя совершенно с другой стороны и поняла, что я была заложницей образа «плохая девочка» и очень узко смотрела в одну точку. Теперь я могу посмотреть на все шире.

Интересно было смотреть эфиры каждое воскресенье и слушать версии, которые выдвигались моими близкими. И было очень приятно, что все сразу выделили Попугая и болели за него. Правда, к третьей программе меня «раскусили», а так как я совершенно не умею обманывать, то по моей реакции все сразу поняли, что их версия, кто

скрывается под маской Попугая, правильная. И не меньше меня моя семья рада, что я дошла до финала!

Если спорт, то с азартом

– Анна, вы не выглядите на свой возраст. Это генетика или работа над собой?

– Без этого вопроса не обходится ни одно интервью. Я не тренируюсь вообще! Спорт сам по себе мне неинтересен. Люблю только те виды, где есть элемент соревнования. Например, настольный теннис. Я ведь по жизни человек азартный, мне это просто необходимо.

Вообще, настольный теннис – чрезвычайно энергичный вид спорта, дающий серьезную нагрузку. Если ты играешь всерьез, тебе придется здорово прыгать вокруг стола. Правда, у меня ведь еще есть концерты! За одно выступление я стабильно сбрасываю пару килограммов, поэтому совершенно

не боюсь накануне позволить себе лишние калории. А за мой плоский живот спасибо пению. Дело в том, что при правильном вокальном дыхании мы напрягаем брюшные мышцы – это помогает извлечь нужные звуки. Поэтому у меня и кубики на животе!

Место для счастья

– Как любите отдыхать? Где?

– Все зависит от состояния и настроения. Часто едешь на отдых уставшая и мечтаешь только засыпать на время. При этом расслабиться получается далеко не сразу. Поначалу твой организм еще настроен на бесконечную гонку, и лишь спустя несколько дней темп становится размеренным, список дел улечивается из головы, и наступает блаженство. В отпуск, на месяц, я обычно отправляюсь на любимую Сардинию. Это мое место силы. Там счастлива априори, вне зависимости от того, чем занимаюсь...

Главное в отношениях – чувство юмора

– Какая вы хозяйка? Есть обязанности по дому?

– Главное – от всего получать удовольствие. Если обязанности превращаются в рутинный процесс, не думаю, что это принесет счастье в вашу семью. Все нужно делать с желанием, иначе женщина будет копить в себе недовольство, и оно в любом случае выльется на ее мужчину. Не любишь готовить – делай это редко, но красиво. Надень сексуальное белье, и когда любимый спросит, что на ужин, предложи ему себя, почему нет? (Улыбается). На мой взгляд, самое главное в отношениях – это чувство юмора.

– Что для вас служит допингом – спорт, крепкий чай-кофе, или самый сильный допинг – сцена, где чувствуете себя абсолютно счастливыми...

– Сцена – это вообще единственное в моей деятельности, что мне не надоедает.

ПОДРОБНОСТИ

«Не навязывайте детям свои нереализованные планы»

– Многих удивляет информация о том, что вы мама троих детей. Они все в вас, музыкальные?

– У меня трое детей, и все совершенно разные. Я сейчас уже окончательно поняла, что от нашего воспитания практически ничего не зависит. Как прислали нам ребенка, эту душу человеческую, такой она и будет по жизни. Как родитель,

могу дать один важный совет: не навязывайте детям свои нереализованные планы. Нужно понять, к чему эта человеческая душа благоволит, какие таланты и возможности имеет, и помочь именно этому росту развиваться. Никому из своих детей я не буду навязывать свою профессию или какую-то другую. Потому что знаю, что это бесполезно.

Старшая дочь Варя мечтает о медицине. У Маруси очень хорошие вокальные данные, она настоящая певица. Думаю, что так и будет двигаться в сторону сцены. Надеюсь, когда-нибудь мы с ней споем дуэтом. Младшему сыну недавно исполнилось десять, он у нас ужасный драчун, занимается боксом. И хотя моих детей нельзя увидеть вместе со мной на облож-

ках журналов, я ими очень горжусь! Они у меня замечательные, талантливые, свободно говорят на английском, немецком и французском языках.

– Ваша старшая дочь Варвара выступила режиссёром клипа на песню «Воскресный ангел», и сама в нём спела. Как работало с дочерью?

– После того как песня была написана, я предложила Варе сниматься, она сразу же согласилась. Съёмки проходили в Париже. Это был воспитательный момент, после которого мы стали лучшими друзьями. У нас сейчас прекрасные отношения.

Стася Милославская – одна из самых ярких российских молодых актрис. Многим зрителям она знакома по своим ролям в фильмах и сериалах «Коробка», «Красные браслеты», «90-е. Весело и громко», «Конная полиция», «Бык», «Один вдох» и многим другим.

Сейчас на экраны кинотеатров вышел фильм «Стрельцов», где Стася сыграла Аллу Стрельцову, супругу главного героя. Мы встретились с актрисой и поговорили не только про эту киноленту, но и про другие работы.

Яркие эмоции

– Стася, какое у вас самое яркое впечатление о съёмках в фильме «Стрельцов»?

– Мне кажется, что на меня произвела впечатление та эпоха, в которой разворачивается действие фильма. Она красочная. Особенно я как девочка, конечно же, обращаю внимание на костюмы...

– Я как раз про них и хотела вас спросить. Это важно для вас?

– Да, костюмы – важная составляющая фильма, которая очень помогала мне вжиться в этот образ и почувствовать себя представительницей той эпохи. Современные девушки отличаются от девушек того времени: конца 50-х – начала 60-х годов. А самое запоминающееся – корсет, который мне затачивали каждое утро перед съёмками.

– Зачем вам ещё корсет? Вы и без него такая стройная!

Стася МИЛОСЛАВСКАЯ:

Моё от меня не уйдёт



На съёмках фильма «Рашн Юг» в Геленджике вместе с Риналем Мухаметовым.

В фильме «На острие», который выйдет в ноябре, актриса исполняет роль саблистки.

Стася на премьере фильма «Стрельцов», где сыграла одну из главных ролей.

– Потому что тогда была определенная мода на узкую талию и бедра. Создавались женственные формы, поэтому меня утягивали со страшной силой, и только после этого на меня надевали плаття.

– Тяжело было в корсете?

– В нем уже не посидишь расслабленно, но и не будешь сутулиться. Ты сидишь прямо, и он тебе помогает: создает осанку. И ты уже по-другому себя ведешь и даже разговариваешь.

Важные роли

– Я знаю, что на роль Аллы пробовалось 50 актрис, а выбрали вас. Чем объясните свой успех?

– Я не думала о том, сколько пробует человека на эту роль и каких актрис рассматривают. Я несколько лет шла к тому мнению, что мое от меня не уйдет. И стала холоднокровнее и проще отно-

ситься к пробам и кастингам. Либо это мое и я это возьму, а если нет – мне чужого не надо...

– Как пришли к этому выводу?

– Были какие-то проекты, куда я очень хотела попасть, – и меня не взяли. Я по этому поводу очень много рефлексировала, страдала, плакала, грустила, ждала, когда мне ответит кастинг-директор, что он скажет: «да» или «нет». И в конце концов поняла, что это отнимает у меня много энергии, что я перестаю в этот момент думать о себе, а начинаю размышлять о каких-то вещах, которые от меня не зависят. А зачем думать о том, что я не в силах изменить? Поэтому я стала себя перенастраивать. Нужно думать о себе, нужно себя любить.

– То есть ваша роль всегда будет вашей?

– Да. Если мы не сошлись с режиссером, если он не видит меня в этой роли – значит, так и должно быть. Все, что ни делается,

Детали

Сабля, лошадь, яхта... Что дальше?

– Я знаю, что вы тщательно готовитесь к каждой своей роли. Когда готовились сниматься в «Конной полиции» – учились верховой езде, к фильму «На острие» освоили фехтование и сами фехтовали на съёмочной площадке, не прибегая к услугам дублёра...

– Этим и прекрасна наша профессия, что каждый раз тебе дается возможность попробовать что-то новое: и саблей махать, и на лошади скакать. Буквально недавно на других съёмках я яхтой управляла. И плавать меня тоже учили – точнее, нырять. Каждый день – какие-то новые знания и умения...

ПОДРОБНОСТИ



– Помните, когда вас первый раз узнали на улице? После какой роли?

– Был смешной случай: я стояла в очереди за шаурмой – такое кафе на Китай-городе было. Передо мной стоял парень, он повернулся и сказал: «Вы Стася Милославская?» – «Да!» – «Вы в «Коробке» снимались?» – «Да!» – «Класс! Можно с вами сфотографироваться?» Это было, наверное, лет пять назад...

Философия жизни

– Сейчас посещаете шаурму, спускаетесь в метро?

– Конечно. Я ненавижу ждать, ненавижу пробки, ненавижу тратить время в них, поэтому я пользуюсь метро – для меня это самый комфортный транспорт, который только может быть.

– Как любите отдыхать?

– Море – песок – море... Мне важно, чтобы рядом было

море, – это самое главное. Я очень люблю плавать, поэтому такой выбор. Еще люблю поваляться с книжкой. И выспаться...

– Вам интереснее роли в театре или в кино?

– Мне и то, и то интересно в равной степени. Театр дает мне дисциплину и какой-то опыт. Артист, который работает в театре, – он постоянно в

тренинге, это важно для прокачки себя. Театр мне необходим. И выбирать между кино и театром я не могу.

– Чтобы стать артистом, надо совершенствовать свои знания и набираться опыта?

– Я думаю, что опыт надо извлекать из жизни. Надо просто жить! Вот такая моя философия...



Стася Милославская с самой Натальей.

все к лучшему. Такие, вроде бы, банальные вещи – но они правильные, и это работает.

Новые проекты

– А есть какая-то роль, какая-то героиня, которая вам ближе всего – может, больше всего на вас похожа?

– Они все на меня отчасти похожи, но при этом я стараюсь сделать их другими. Потому что они живут в других обстоятельствах, в других эпохах, они по-другому живут, они – не я. И я не могу сказать, какая мне ближе, – они все мне нравятся. Я именно по этому принципу роли и выбираю! (Улыбается.)

– В каких ещё проектах мы вас увидим в ближайшее время?

– Фильм «Огонь» выйдет в конце декабря, а в ноябре выйдет «На острие», где я сыграла саблистку в партнерстве со Светланой Ходченковой. Сейчас я снимаюсь в картине под названием «Рашн Юг» и все время катаюсь в Геленджик и обратно. Это легкая романтическая комедия, которая выйдет в начале следующего года.

Валерия ХВАЩЕВСКАЯ

Тыква – королева осенних овощей. Её яркий цвет и сочная мякоть дарят наслаждение нашим глазам, приносят пользу нашему организму.

Золотая тыква

На 90 % тыква состоит из воды, но остальные 10 % – это просто кладёз витаминов, микроэлементов и других полезных веществ.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

✓ **Благотворно** влияет на работу ЖКТ: обладает легким послабляющим действием, за счет большого содержания клетчатки (0,5 г) способствует очищению кишечника.

✓ **Укрепляет** и делает эластичными сосуды, тем самым снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний.

✓ **Витамин Т** способствует усвоению тяжелой пищи и препятствует ожирению.

✓ **Является** источником природных сахаров, пектина, антиоксидантов и омега-3 жирных кислот.

Тыква так неприхотлива, что ее выращивают на всех континентах, кроме Антарктиды. В настоящее время в мире насчитывается более 800 сортов тыквы, однако съедобны только 200 из них. Во многих странах в пищу употребляют не только плоды, но и цветы тыквы. Их фаршируют сыром, овощами, морепродуктами и т.д. и жарят в кляре. Жареные цветы тыквы подают в том числе и в престижных ресторанах мира.

✓ **Выводит** лишнюю жидкость из организма.

✓ **Витамин Е** улучшает состояние кожи, препятствует появлению и развитию морщин.

✓ **Витамины группы В** укрепляют нервную систему, помогают преодолевать стрессы, депрессивные состояния, снимают раздражительность и улучшают сон.

ПОСЛОВИЦЫ

На лозе тыквы баклажаны не растут. (Японская)

Одной тыквы семена, да одни зрелые, а другие неспелые. (Бенгальская)

И в хорошем огороде гнилые тыквы находят. (Осетинская)

✓ **Из-за** высокого содержания железа показана при анемии.

✓ **Стимулирует** работу печени и почек.

✓ **Витамин Е**, являясь природным антиоксидантом, помогает укреплять иммунитет.

✓ **Калий и цинк** помогают поддерживать волосы здоровыми и улучшают их рост, так же на рост волос влияет фолиевая кислота и витамин В.

✓ **Выводит** из организма шлаки и токсины.

✓ **Дает** длительное ощущение сытости.

✓ **Содержит** бета-каротин (в нашем организме преобразуется в витамин А) и поддерживает органы зрения.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Содержание на 100 г:
17,8 г белков,
4 г жиров,
78,2 г углеводов,
энергетическая ценность –
28 кКал.

Витамины:
С, Е, В1, В2, РР,
бета-каротин
(или провитамин А).

Микроэлементы:
железо, калий, кальций,
кобальт, кремний,
магний, медь,
фтор, цинк.

Светлана ИВАНОВА

ДЕТАЛИ

Чаще всего выращивают тыквы оранжевого цвета, но существуют также желтые, зеленые, белые и даже практически черные. В некоторых странах из зрелых тыкв делают не только посуду, но даже музыкальные инструменты.

Наш словарь

Специалист, занимающийся тыквами (тыквовед), называется кукубитолог, а кукубитология (Cucurbitaceae) – наука о тыквах.



Разговаривают две подруги:
– Муж уехал в командировку – я радуюсь!
– В смысле?!
– Готовлю себе то, что он не любит: овсянку, суп на овощном бульоне, запеченную тыкву...

ПОДРОБНОСТИ

Где родина тыквы?

Семена тыквы, посуда из нее и фрагменты табличек с изображением растения найдены на раскопках в Перу. Этим артефактам более 5000 лет. И в то же время изучение останков тыквы в Африке свидетельствует о том, что на этом континенте тыкву откры-

ли раньше. Как эта ягода смогла распространиться так широко, пока не выяснено. Но некоторые ученые считают, что тыква могла спокойно пересечь океан, ведь в ходе эксперимента семена тыквы провели в соленой воде более 220 дней и не потеряли своих свойств.

Рис – универсальная крупа, которая легко сочетается с большинством продуктов. Наверное, поэтому рис чрезвычайно популярен на всех континентах, его готовят и с мясом, и с рыбой, и с овощами, и даже с фруктами. Рис входит в состав салатов, первых и горячих блюд, и даже десертов.

Предлагаем вам несколько очень вкусных блюд, одним из ингредиентов которых является рис. Попробуйте, и наверняка вам очень понравится.

Тяхан тори



Японская кухня. На 8 персон
ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г филе куриной грудки, 2 сладких перца, 2 молодых кабачка, 600 г риса, 1 ст. л. кунжута, 100 мл соевого соуса, растительное масло, молотый черный перец по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 168 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Рис сварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг.
- 2 Куриное филе и овощи нарезать кубиками.
- 3 В воке (или глубокой сковороде) хорошо разогреть растительное масло (7-8 ст. л.), обжарить рис, помешивая, 5-7 минут, добавить курицу, жарить еще 5 минут.
- 4 Добавить овощи, жарить еще 5 минут, влить соевый соус, поперчить, жарить еще 5-7 минут.
- 5 Подавать со свежими овощами и зеленью, при подаче посыпать кунжутом.



ГОТОВИМ Блюда с рисом



Фрикадельки в соусе



Китайская кухня. На 4 персоны
ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г свиного фарша, 50 г риса, 1 яйцо, 2 луковицы, 280 г томатного пюре, 1,5 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. коричневого сахара, 100 г хлебных крошек, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 205 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Рис сварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг.
- 2 Лук мелко порубить.
- 3 Яйцо слегка взбить, смешать с хлебными крошками и половиной лука, добавить рис и фарш, посолить, хорошо перемешать, сформировать небольшие фрикадельки.
- 4 Оставшийся лук обжарить в глубоком сотейнике на растительном масле до прозрачности, добавить томатное пюре, сахар и лимонный сок, посолить, довести до кипения.
- 5 Выложить в сотейник фрикадельки, тушить на среднем огне под крышкой 15-20 минут.



Калорийность риса очень мала – всего 82 ккал на 100 г. При этом рис содержит очень большое количество углеводов – до 70 % от веса.

Аранчини



Итальянская кухня. На 12 персон
ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г мясного фарша, 500 г риса, 2 луковицы, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 4 ст. л. тертого пармезана, 440 г пассаты (или пюре из помидоров), 1 ст. л. томатной пасты, 3 яйца, 70 г муки, 700 г панировочных сухарей, 2 ст. л. оливкового масла, растительное масло для фритюра, щепотка шафрана, молотый черный перец, соль по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 314 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Лук, сельдерей и морковь нарезать мелкими кубиками.
- 2 Половину лука, сельдерей и морковь припустить на оливковом масле (7-10 минут), добавить фарш, жарить, помешивая, 10 минут.
- 3 Добавить пассату, томатную пасту, тушить на слабом

огне под крышкой до готовности (~40 минут).

4 В сотейнике на оливковом масле припустить оставшийся лук, всыпать рис и шафран, влить 300 мл воды, перемешать, довести до кипения, накрыть сотейник крышкой, снять с огня и оставить на 20 минут.

5 Добавить в рис пармезан, посолить, поперчить, перемешать, выложить на тарелку.

6 Яйца слегка взбить, добавить 1 стакан воды, всыпать муку, размешать до однородности.

7 Размять в лепешку 1 столовую ложку риса, в центр положить фарш, слепить шарик, окунуть в яичную смесь, обваливать в сухарях; таким же образом слепить все аранчини.

8 Жарить в хорошо разогретом растительном масле до румяной корочки; готовые аранчини выкладывать на бумажное полотенце для удаления лишнего жира.



Из истории вопроса

Сарацинское пшено

Ученые считают, что рис начали возделывать более 9 тысяч лет назад. Первые рисовые поля появились в Восточной Азии. В некоторых странах до сих пор в ходу арузза – мера веса, равная одной рисинке.

В России вплоть до XIX века рис называли сарацинским пшеном, и только в XX веке за ним окончательно закрепилось его сегодняшнее имя – рис.

Спанакоризо



Греческая кухня. На 4 персоны
ИНГРЕДИЕНТЫ: 230 г риса, упаковка замороженного шпината, 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, пучок петрушки, 1 лимон, 100 г сыра фета, оливковое масло, молотый черный перец, соль по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 54 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Лук и чеснок нарезать очень мелко, обжарить на оливковом масле до прозрачности.
- 2 Всыпать рис, влить 2,5 стакана воды (или бульона), довести до кипения, варить под крышкой на малом огне 50 минут.
- 3 Петрушку мелко нарубить и добавить к рису через 30 минут.
- 4 Шпинат добавить к рису за 10 минут до готовности, одновременно посолить, поперчить, перемешать.
- 5 При подаче сбрызнуть лимонным соком, посыпать раскрошенной фетой.



Иностранные поговорки и их русские аналоги

Кто воду носит, тот и кувшин ломает. (Турецкая)
Тот не ошибается, кто ничего не делает.

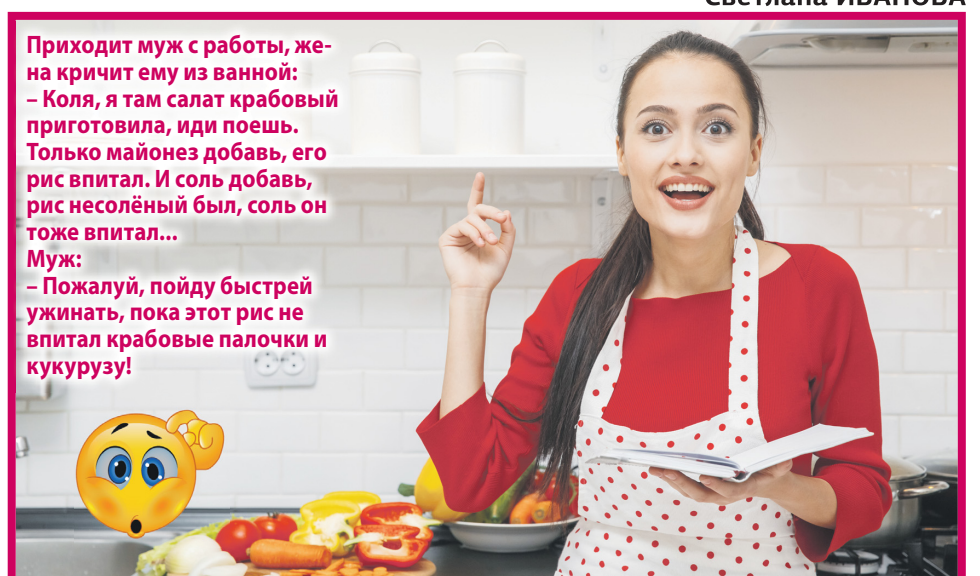
Во рту козла – трава сладкая. (Персидская)
На вкус и цвет товарища нет. На море много черного, но не все это тюлени. (Финская)
Не все то золото, что блестит.

Приходит муж с работы, жена кричит ему из ванной:

– Коля, я там салат крабовый приготовила, иди поешь. Только майонез добавь, его рис впитал. И соль добавь, рис несолёный был, соль он тоже впитал...

Муж:

– Пожалуй, пойду быстрее ужинать, пока этот рис не впитал крабовые палочки и кукурузу!



Светлана ИВАНОВА

Актриса Вера Смолина, известная по главной роли в фильме «Жена моего мужа», а также сериалам «Земский доктор», «Мосгаз», «Куприн», «Петля времени», «Тайны института благородных девиц», «Склифосовский», «Челночницы» и многим другим, рассказала о том, почему отказалась от кофе и сахара, и поделилась рецептом пасты с морепродуктами на кокосовом молоке.

«В планах – уход от кофе»

– Вера, что для вас важнее: стройная фигура – или возможность позволять себе есть всё, что хочется?

– Для меня важнее здоровое тело. Ведь стройная фигура – еще не залог здоровья. Еще для меня важно слышать себя и ощущать свои потребности.

– То есть диеты – это не про вас?

– У меня, как и у многих других, есть опыт, связанный с диетами, но со временем я стала более осознанно подходить к этому вопросу, и сейчас так над организмом не издеваюсь. Стараюсь прислушиваться к ощущениям, которые

Вера СМОЛИНА:

Для меня важно слышать себя

От первого лица

«Фанат борща»

– Назовите продукты, которые в один миг способны поднять вам настроение.

– Попыталась вспомнить – но поняла, что настроение поднимаю себе не продуктами, а музыкой, аэройогой, потоковым рисованием, танцами, прогулкой – в общем, всем тем, что возвращает в ресурсное состояние.

– А в своём детстве что вы больше всего любили?

– Мамин борщ. Я и сейчас фанат борща.

Правда, мамин рецепт я немного подкорректировала под себя – мой борщ более кисло-сладкий. Могу даже приготовить борщ без мяса, но по вкусу и насыщенности он не будет отличаться от мясного.



Слышать себя

остаются в теле после еды, и делаю соответствующие выводы. К примеру, уже несколько лет я не употребляю красное мясо. И не из-за того, что являюсь ярым защитником животных, а потому, что моему организму без этих продуктов легче, – я убеждалась в этом не раз. Но при этом я ничего себе не запрещаю, и если мне захочется съесть мяса, то съем. Но в последнее время я уже не получаю от него такого удовольствия, как раньше. Также мне лучше без сахара – точнее, без содержащих его продуктов: шоколада и разного рода десертов... В ближайших планах – уход от кофе. Опять же, я не пила его несколько лет и ощущала себя гораздо бодрее, чем с ним. Иногда слышу: «Не пьешь алкоголь, не ешь мясо, сладкое, еще и от кофе откажешься. Но ведь надо же себя чем-то радовать?» Радостей хватает и так. Но самое главное: я не хочу ощущать зависимость от еды.

– А какие продукты вам нравятся?

– Я ем много овощей, и в фаворитах у меня – авокадо. Это моя любовь! Добавляю его в салат, на тост, делаю с яйцом пашот и гуакамоле. Даже в десерты его добавляла. Люблю кокосовое молоко, которое подходит практически для всего: крем-супа, вторых блюд, выпечки, десертов. Да, чуть не забыла: лимон! Обожаю его с детства, он всегда есть в моем холодильнике. Я пью воду с лимоном, добавляю его в салат, на авокадо, в борщ... В последнее время очень полюбила молотый имбирь, который хорошо сочетается с кокосовым молоком – сразу появляется ощущение, что попала в Таиланд или Вьетнам, которые я обожаю.

и от себя. Какое-то время назад я увлеклась тортиками на палочке. Сделала, выложила фото в соцсети – и стала получать заказы! Это как с вязанием шапок: сначала связала себе, а потом пошли заказы от друзей и знакомых. Потом волна интереса к вязанию прошла, и я перестала этим заниматься. Главное, что я не закидываюсь только на актерской профессии – всегда творю еще в чем-то, так как для женщины это очень важно.

– Что обычно готовите на выходных, чтобы побаловать себя и близких?

– Очень люблю пасту с морепродуктами на кокосовом молоке.

– Поделитесь рецептом.

– Сначала нужно обжарить мидии в оливковом масле, а креветки залить кипятком и дать постоять, а затем очистить. Причем креветки я никогда не варю – только запариваю. Далее бросаем креветки к мидиям в сковородку и обжариваем. Солим, добавляем молотый имбирь и молотый чеснок. Перемешиваем, вливаем кокосовое молоко – его можно заменить сливками – и держим под крышкой минут десять. Отвариваем макароны, выкладываем поверх креветки и мидии и украшаем базиликом. Готово!

Елена СОКОЛОВА

Кстати

О грузинском салате и гребешках

– А какую ещё кухню вы любите?

– Очень люблю восточную и грузинскую кухни. Нравится хинкали, влюбилась в грузинский овощной салат с грецкими орехами – так просто и так вкусно! Люблю том ям (кисло-сладкий суп, национальное блюдо Таиланда. – Прим. авт.), фо бо (острый вьетнамский суп. – Прим. авт.), гребешки на гриле с зеленым луком, орешками и лимоном – причем именно во Вьетнаме, так как в Таиланде гребешки готовят совершенно невкусно! А вот тайский рис с креветками в ананасе, который обожают туристы, мне не понравился.



Получается вкусно

– Относитесь себя к людям, которые любят и умеют готовить?

– Да. Если есть время и настроение, я с удовольствием готовлю. И за что бы я ни взялась – получается вкусно. Обычно это происходит так: я включаю спокойную музыку и начинаю импровизировать. Иногда отталкиваюсь от какого-нибудь рецепта, но добавляю много

В фаворитах – авокадо

– Вы исключили всё, что считаете вредным?

– Я стараюсь не есть фастфуд, чипсы, что-то зажаренное. Но если мне очень захотелось, я могу что-то подобно съесть – и забыть... Не ежедневно, конечно.

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий Собираем дачный урожай

Хороший урожай всегда в радость. Приятные хлопоты – делать запас на зиму со своего огорода.

Ответы. Размер тыквы слева, лист тыквы слева, облаго в центре. лове, центральный кустик, цветы на кустах. фарука, прическа у еен же, ободо на на го- справа за дамой, цвет лосии у дамы, длина между двумя светлыми тыквами, тыква

Фото из личного архива Веры Смолиной (предоставлено ИА «СТОЛИЦА» и www.shutterstock.com)

ПЕРВЫЙ



00.10 Познер. (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.25 «Доброе утро»
- 09.50 Жить здорово! (16+)
- 10.55 Модный приговор. (6+)
- 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Время покажет. (16+)
- 14.10 «Гражданская оборона». (16+)
- 15.15 Давай поженимся! (16+)
- 16.00 Мужское / Женское. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 На самом деле. (16+)
- 19.45 Пусть говорят. (16+)
- 21.00 Время
- 21.30 «МОСГАЗ»: НОВОЕ ДЕЛО МАЙОРА ЧЕРКАСОВА». (16+)**
- 22.30 «Док-ток» (16+)
- 23.30 Вечерний Ургант. (16+)
- 00.10 Познер. (16+)
- 01.10 Время покажет. (16+)
- 02.45 Наедине со всеми. (16+)

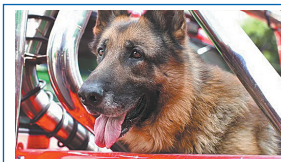
РОССИЯ 1



14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (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 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
- 12.40 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)**
- 17.00 Вести
- 17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
- 18.40 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ». (12+)**
Пётр приезжает в Подгорицу. Грег уверен, что его дочь пропала по вине Олега...
- 23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
- 02.20 «КАМЕНСКАЯ». (16+)**
- 04.05 «ГРАЖДАНИН НАЧАЛЬНИК». (16+)**

НТВ



18.30 «ПЁС». (16+)

- 05.10 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+)**
- 06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)**
- 10.00 Сегодня
- 10.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)**
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.25 ДНК. (16+)
- 18.30 «ПЁС». (16+)**
- 19.00 Сегодня
- 19.40 «ПЁС». (16+)**
- 21.20 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)**
- 23.35 Сегодня
- 23.45 Основано на реальных событиях. (16+)
- 01.20 Место встречи. (16+)
- 03.15 Их нравы. (0+)
- 03.40 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)**

СТС



20.00 «ВОССТАНИЕ ПЛАНЕТЫ ОБЕЗЬЯН». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.25 «Спирит. Дух свободы». (6+)
- 06.45 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
- 07.35 «Охотники на троллей». (6+)
- 08.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 08.45 «ЧАС ПИК». (16+)**
- 10.45 «ЧАС ПИК-2». (12+)**
- 12.35 «ЧАС ПИК-3». (16+)**
- 14.15 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)**
- 16.55 «КУХНЯ. ВОЙНА ЗА ОТЕЛЬ». (16+)**
- 20.00 «ВОССТАНИЕ ПЛАНЕТЫ ОБЕЗЬЯН». (16+)**
США, 2011 г. Фантастика.
- 22.05 «ПЛОХИЕ ПАРНИ НАВСЕГДА». (16+)**
- 00.35 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
- 01.35 «ПЛОХИЕ ПАРНИ-2». (18+)**
- 03.55 Слава Богу, ты пришёл! (16+)
- 05.30 «Чудо-мельница». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ



11.15 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)

- 07.00 ТНТ. Gold. (16+)
- 08.00 Новое Утро. (16+)
- 09.00 Дом-2. Lite. (16+)
- 10.15 Бородина против Бузовой. (16+)
- 11.15 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)**
Сериал дает нам возможность взглянуть на абсурд и ужас закулисья реалити-шоу.
- 12.10 «Танцы». (16+)
- 14.10 Комеди Клуб. Спецдайджест. (16+)
- 18.00 Однажды в России. Спецдайджест. (16+)
- 20.00 «ГУСАР». (16+)**
- 21.00 «Где логика?» (16+)
- 22.00 «ТЕРРИТОРИЯ». (16+)**
- 22.55 Дом-2. Город любви. (16+)
- 23.55 Дом-2. После заката. (16+)
- 00.55 «Такое кино!» (16+)
- 01.25 Comedy Woman. (16+)
- 02.15 «Stand Up». (16+)
- 04.00 Открытый микрофон. (16+)
- 06.30 ТНТ. Best. (16+)

РЕН



20.00 «ТРИ СЕКУНДЫ». (16+)

- 05.00 «Территория заблуждений». (16+)
- 06.00 15.00 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 Засекреченные списки. (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
- 13.00 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «ТРИ СЕКУНДЫ». (16+)**
- 22.10 «Водить по-русски». (16+)
- 23.30 «Неизвестная история». (16+)
- 00.30 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ». (16+)**

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ОТР
<ul style="list-style-type: none"> 05.00 04.00 «Орел и решка. Перегрузка». (16+) 07.00 «Школа Доктора Комаровского». (12+) 07.30 «Утро Пятницы». (16+) 08.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ». (16+) 13.00 «Кондитер-3». (16+) 16.00 20.00 «Орел и решка. Девчата». (16+) 17.00 «Орел и решка. Ивлеева vs Бедняков». (16+) 18.00 «Мир забесплатно». (16+) 19.00 «Орел и решка. Чудеса света-3». (16+) 21.00 «Мир наизнанку. Китай». (16+) 23.00 «ДОКТОР ХАУС». (16+) 	<ul style="list-style-type: none"> 06.00 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». (16+) 06.30 13.30 04.15 Улётное видео. (16+) 07.30 КВН. Бенефис. (16+) 08.00 02.45 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+) 10.00 Дорожные войны. (16+) 12.00 +100500. (16+) 14.00 16.30 Улётное видео. Лучшее. (16+) 14.30 Утилизатор. (16+) 17.30 Вне закона. Преступление и наказание. (16+) 18.30 Дорога. (16+) 19.30 Решала. (16+) 22.30 Опасные связи. (16+) 01.00 «БЫСТРЕЕ ПУЛИ». (18+) 	<ul style="list-style-type: none"> 06.00 17.05 18.05 «ДЖУНА». (16+) 08.00 11.45 02.45 «Автоистории». (16+) 08.15 15.15 «Календарь». (12+) 09.00 16.05 «Врачи». (12+) 09.25 16.35 «Среда обитания». (12+) 09.45 10.10 22.05 «ОТРАЖЕНИЕ РАДУГИ». (16+) 10.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 19.00 20.00 22.00 Новости 12.10 13.20 20.05 01.00 «ОТРАЖЕНИЕ» 19.20 «Прав!Да?» (12+) 23.50 «Подземная Вселенная геолога Обручева». (12+)
Ю	МИР	ПОБЕДА
<ul style="list-style-type: none"> 05.45 «Еuroга plus чарт». (16+) 06.35 «Взвешенные и Частливые». (16+) 15.00 «Моя свекровь - монстр». (16+) Каждая серия шоу посвящена обеду в доме одной из команд. Невестке предстоит под руководством свекрови закупиться в магазине, а затем приготовить 3-4 блюда. 17.00 «МастерШеф: Профессионалы». (16+) 20.15 «Я стесняюсь своего тела». (16+) 00.00 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+) 01.50 «Одинокий папа мечтает познакомиться». (16+) 04.25 «Я не знала, что беременна». (16+) 	<ul style="list-style-type: none"> 05.00 «ЗАПАСНОЙ ИНСТИНКТ». (16+) 08.15 «МОЙ ЛИЧНЫЙ ВРАГ». (16+) 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.00 Новости 10.10 «МОЙ ЛИЧНЫЙ ВРАГ». (12+) 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 14.10, 17.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+) 15.05, 16.15 Дела судебные. Новые истории. (16+) 17.50, 19.25 «ГАИШНИКИ». (16+) 22.40, 03.05 Телеигра «Игра в кино». (12+) 23.25, 00.15 Всемирные игры разума. (12+) 00.50 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+) 03.35 «ТРАКТОРИСТЫ». (12+) 	<ul style="list-style-type: none"> 05.20 «ДВА ГОДА НАД ПРОПАСТЬЮ». (12+) 07.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: ЛИСЬЯ НОРА». (16+) 10.20 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+) 11.50 «И ТЫ УВИДИШЬ НЕБО». (12+) 13.00 «ТАЙНАЯ ПРОГУЛКА». (12+) 14.20 «ДЕНЬ КОМАНДИРА ДИВИЗИИ». (12+) 16.00 «ТАНКИ». (16+) 17.30 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+) 21.10 «ДИВЕРСАНТ». (16+) 23.00 «Путь к Победе». (16+) 00.10 «СВОИ». (16+) 02.00 «ДВА БОЙЦА». (12+) 03.20 «СОЛДАТКИ». (12+) 04.30 «Неизвестная война. «Война в Арктике». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
<ul style="list-style-type: none"> 05.00 «Русалочка» (субтитры). (6+) 05.25 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+) 05.50 «Аладдин» (субтитры). (0+) 06.10 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+) 06.35 «Улица Далматинцев, 101». (6+) 07.00 «Зак Шторм - Суперпират». (6+) 07.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 07.55 «Рапунцель». (6+) 08.25 «Затерянные в стране Оз». (6+) 08.55 «Пёс Пэт». (6+) 09.00 Доброе утро с Микки. (0+) 11.00 «Уходи, Единорог!» (6+) 11.15 «Улица Далматинцев, 101». (6+) 11.40 «Зак Шторм - Суперпират». (6+) 12.45 «Травили Фолз». (12+) 13.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 15.10 «Клеопатра в космосе». (6+) 15.40 «Утиные истории». (6+) 16.40, 22.30, 02.50 «Отель Трансильвания». (12+) 17.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 19.05 «Кунг-фу Панда». (6+) 19.30 «Маленький принц». (6+) 21.30 «Амфибия». (12+) 22.00 «МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ: ЗВЕРМОРОФЕРЫ». (12+) 23.00 «Человек-паук». (12+) 23.55 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+) 00.55 «ДОРОГАЯ, МЫ УМЕНЬШИЛИ СЕБЯ». (12+) 02.05 «ХРОНИКИ ЗВЕРМОРА». (12+) 04.15 Музыка на Канале Disney. (6+) 	<ul style="list-style-type: none"> 07.30 «Жужжалка». (0+) 07.35 «Деревяшки». (0+) 07.45 «Фиксики». (0+) 08.35 «Маленькое королевство Бена и Холли». (0+) 09.20 Лаборатория. Маленькие исследователи. (0+) 09.45 «Мой дождь». (0+) 10.05 «Про бегемота, который боялся прививок». (0+) 10.20 «Муха-Цокотуха». (0+) 10.30 «Бурёнка Даша». (0+) 10.35 «Рэй и пожарный патруль». (0+) 11.05 «Роботы-поезда». (0+) 11.35 «Турбозавры». (0+) 12.15 «Трансформеры. Киберверсенная». (6+) 12.40 «Фьюжн Макс». (6+) 13.05 «Тобот». (6+) 13.30 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!». (0+) 13.35 «Супер Ралли». (0+) 14.00 Навигатор. Новости. (0+) 14.10 «Смешарики». (0+) 14.45 «Пластелинки». (0+) 14.50 «Три кота». (0+) 15.40 Зелёный проект. (0+) 16.05 «Приключения Ам Няма». (0+) 16.10 «Клуб Винкс». (6+) 17.00 «Маша и Медведь». (0+) 17.40 «Тайны Медовой долины». (0+) 17.50 «Рев и заводная команда». (0+) 18.00 «Бинг». (0+) 18.30 «Радужный мир Руби». (0+) 19.00 «44 котёнка». (0+) 19.10 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 20.10 «Кощеечки-собачки». (0+) 20.15 «Томас и его друзья. Большой мир. Большие приключения!». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 20.45 «Зебра в клеточку». (0+) 20.50 «Смешарики». (6+) 22.00 «Пауэр Плейерс». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL	VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC NG
<ul style="list-style-type: none"> 06.00 Джереми Уэйд: тайны океана. (16+) 06.45, 07.10, 16.03, 16.29 Охотники за реликвиями. (16+) 07.35, 15.12, 20.18 Махинаторы. (12+) 08.25, 08.50, 13.30, 13.56, 19.27, 19.53 Как это устроено? (12+) Мы досконально изучим процесс создания самых обычных предметов. 09.15, 09.40, 18.36, 19.02, 03.42, 04.05 Охотники за складами. (16+) Семейная команда Брэндон и Лори делают серьезные ставки на самых горячих аукционах Америки. Но что скрывается в контейнерах: сокровище или бесполезное барахло? 10.06, 17.45, 22.51, 02.10 Братья Дизель. (12+) 10.57, 11.23 Странные связи. (12+) 11.48 Стальные парни. (12+) 12.39, 13.05 Выгодная рухлядь. (12+) 14.21, 23.42 Музейные загадки. (12+) 16.54 Полеты вглубь Аляски. (12+) 21.09, 21.35 Багажные войны. (12+) 22.00 Крутой тонинг. (12+) 00.33 Дальнейший. (12+) 01.24 Несекретные материалы. (16+) 02.56, 03.19 Как это сделано? (12+) 04.28 Голье и напуганные. (16+) 05.14 Аляска: семья из леса. (16+) 	<ul style="list-style-type: none"> 06.20, 06.45 Невероятные изобретения. (12+) 07.10, 08.00, 08.45 Музейные тайны. (12+) 09.30 Земля больших кошек. (12+) 10.25 Музейные тайны. (12+) 11.10 Загадки Египта. (12+) 12.00 Боевые корабли. (12+) 12.50 История христианства. (12+) 13.50 5000 лет истории Нила. (12+) 14.40 Загадки Египта. (12+) 15.30 Музейные тайны. (12+) 16.15 Моя жизнь в гитлеровской Германии. (12+) 17.15 Удивительное семейство псовых. (12+) 18.10 В поисках «Восточного экспресса». (12+) 18.55 Вторая мировая (12+) 19.55 Расшифровка тайн. (12+) 20.40 Родовые проклятия. (12+) 21.00 Владыки Тихоокеанского побережья. (12+) Сезон: 1. Великобритания, 2015 г. 22.05 Титаник: истории из глубины. (12+) 22.50 Музейные тайны (12+) 23.40 Расшифровка тайн. (12+) 00.25 Карты убийства (16+) 01.15 Владыки Тихоокеанского побережья. (12+) 02.15 Титаник: истории из глубины. (12+) 03.05, 04.05 История христианства. (12+) 05.10, 05.35 Родовые проклятия. (12+) 	<ul style="list-style-type: none"> 06.00 Научные глупости. (16+) 06.15 Фабрика еды. (16+) 06.40 Инстинкт выживания. (16+) 07.30 Короли рыбалки. (16+) 08.20, 08.45 Сделать за один день. (16+) 09.10 Внутри невероятной механики. (16+) 10.00 Инстинкт выживания. (16+) 10.50, 11.15 Фабрика еды. (16+) 11.40 Путешествия с Гордоном Рамзи: Норвегия - страна викингов. (16+) 12.30 Авто-SOS. (16+) 13.20 Международный аэропорт Дубай. (16+) 14.15 Расследования авиакатастроф. (16+) 15.05, 15.30 Фабрика еды. (16+) 15.55 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+) 16.45 Авто-SOS. (16+) 17.35 Международный аэропорт Дубай. (16+) 18.25 Расследования авиакатастроф. (16+) 19.15, 19.40 Фабрика еды. (16+) 20.05, 21.00, 21.50, 22.45 Осушить океан. (16+) 23.40 Подъем «Коста Конкордии». (16+) 00.30, 01.15 Апокалипсис: война миров. (16+) 01.45, 02.30 Расследования авиакатастроф. (16+) 03.15 Осушить океан. (16+) 04.05 Международный аэропорт Дубай. (16+) 04.50 Суперсоздания: чудеса инженерии. (16+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Сериалы (0+) рекомендуется детям любого возраста, (6+) не рекомендуется детям до 6 лет, (12+) не рекомендуется детям до 12 лет, (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет, (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет.

РОССИЯ К
Культура



10.15
«Наблюдатель»

- 06.30 07.00 07.30 08.30 10.00
15.00 19.30 23.40
Новости культуры
Пешком...
06.35 «Другие Романовы»
07.05 «Новый взгляд на до- историческую эпоху»
07.35 «Первые в мире»
08.35 «Первые в мире»
08.55 16.25 «ФАВОРИТ»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.55 ХХ век
12.20 «Красивая планета»
12.35 Большие и маленькие
13.30 «Дело N»
15.05 «Новости. Подробно»
15.20 «Агора»
17.30 02.00 Мастера вокаль- ного искусства
18.35 00.00 «Доисториче- ские миры»
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Шарашка - двигатель прогресса»
21.30 «Сати. Нескучная классика...»
22.15 «СОЛНЕЧНЫЙ УДАР»
23.10 «Бунин»

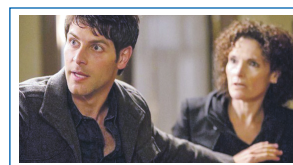
ТВЦ ТВЦ



08.10 «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ». (0+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ». (0+)
10.05 «Любовь Соколова. Без грима». (12+)
11.00 Городское собрание. (12+)
11.30 События
11.50 «КОЛОМБО». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 17.50 22.00 События
14.50 Город новостей
15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
16.55 «Юрий Богатырев. Чужой среди своих». (16+)
18.15 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ: МЫШЕЛОВКА». (12+)
22.35 Спецрепортаж. (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 «Фальшивая родня». (16+)
01.35 «Знак качества». (16+)
02.15 «Мария Спиридонова. Одна ночь и вся жизнь». (12+)

ТВ-3 ТВ-3



20.30 «ГРИММ». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.15 Миллион на мечту. (16+)
12.25 Гадалка. (16+)
14.45 Мистические истории. Начало. (16+)
15.45 Гадалка. (16+)
16.55 Знаки судьбы. (16+)
17.25 «Слепая». (16+)
18.30 «ЭПИДЕМИЯ». (16+)
В деревенской глуши героям случайно попадает на встречу настоящая «Скорая помощь» с врачом, который, кажется, знает, как можно вылечить вирус.
20.30 «ГРИММ». (16+)
Обнаружено тело подростка с отрубленной стопой. Ник выясняет, что семья подростка существа-кролики, или «Косолазы».
23.00 «ВО ИМЯ КОРОЛЯ». (12+)
01.30 Дневник экстрасенса с Дарией Воскобоевой. (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ



12.30 «Понять. Простить». (16+)

- 06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.05 «Давай разведёмся!». (16+)
09.10 «Тест на отцовство». (16+)
11.20 «Реальная мистика». (16+)
12.30 «Понять. Простить». (16+)
13.35 «Порча». (16+)
14.05 «Знахарка». (16+)
14.35 «ИЗБРАННИЦА». (16+)
Украина, 2014 г. Мелодрама.
19.00 «ИРОНИЯ ЛЮБВИ». (16+)
23.15 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-3». (16+)
01.20 «Порча». (16+)
01.50 «Знахарка». (16+)
02.15 «Понять. Простить». (16+)
03.05 «Реальная мистика». (16+)
04.00 «Тест на отцовство». (16+)
05.40 «По делам несовершеннолетних». (16+)

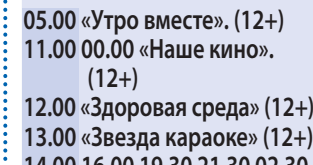
5 5-й КАНАЛ



05.00 «Известия»
05.35 «ЛИТЕЙНЫЙ». (16+)
09.00 13.00 «Известия»
09.25 13.25 «ПРОВИНЦИАЛ». (16+)
Россия, 2012 г.

- 17.30 «Известия»
17.45 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ-2». (16+)
19.20 «СЛЕД». (16+)
23.10 «СВОИ-3». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
03.20 «Известия»
03.35 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
★ ЗВЕЗДА
06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00 13.00 18.00 21.15
Новости дня
08.25 «Легенды разведки»
09.20 10.05 13.15 «ОПЕРАЦИЯ «ТАЙФУН. ЗАДАНИЯ ОСОБОЙ ВАЖНОСТИ». (12+)
13.40 14.05 15.50 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ». (16+)
18.30 «Спецрепортаж». (12+)
18.50 «Ступени Победы»
19.40 «Скрытые угрозы»
20.25 «Загадки века». (12+)
21.25 «Открытый эфир»
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 00.00 «Наше кино». (12+)

- 12.00 «Здоровая среда» (12+)
13.00 «Звезда караоке» (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30
«Губернские новости». (12+)
14.15 16.15 «Агентство хороших новостей». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «Актуальная тема». (12+)
15.30 «Мастер-класс». (12+)
15.45 «Собрание сочинений». (12+)
16.30 «Великие изобретатели». (12+)
17.00 03.15 «Заметные люди». (12+)
17.45 «Территория успеха». (12+)
18.15 03.00 «Диалоги с прошлым». (12+)
18.30 21.45 «Депутатский журнал». (12+)
18.45 22.00 02.45 «Полицейский вестник». (12+)
19.00 21.00 02.00 «Вечер вместе». (12+)
19.45 22.15 04.00 «Область спорта». (12+)
20.00 01.00 «Такие разные». (12+)
22.30 «ПРОДЛИТЬ, ПРОДЛИТЬ, ОЧАРОВАТЬ...». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ
06.00 Профилактика на канале с 06.00 до 10.00
10.00 12.00 13.45 15.15 17.25 19.05 21.30 Новости
10.05 Профессиональный бокс. (16+)
11.05 «После футбола». (12+)
12.05 14.45 17.30 00.20 Все на Матч!
12.45 «Дома легионеров». (12+)
13.15 «Ген победы». (12+)
13.50 Смешанные единоборства. (16+)
15.20 00.10 Специальный репортаж. (12+)
15.40 Футбол. Премьер-лига. Обзор тура. (0+)
16.55 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура. (0+)
18.05 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор тура. (0+)
18.35 «Правила игры». (12+)
19.10 Баскетбол. Единая лига ВТБ
21.40 Футбол. Чемпионат Италии
23.40 Тотальный футбол
01.00 «Диого Марадона». (16+)
- EUROSPORT 1
00.05 Автогонки. WTCR. Хунгароринг. 3-я гонка. (12+)
00.35 Велоспорт. «Джиро д'Италия» и «Тур Фландрии». Мультиплекс. (12+)
02.30, 03.15 Горные лыжи. Кубок мира. Зельден. Мужчины. (12+)
04.00 Снукер. English Open. Финал. (6+)
06.00 Велоспорт. «Тур Фландрии». Мужчины. (12+)
08.00 Теннис. АТР 1000. Шанхай. Финал (субтитры). (6+)
09.00, 10.00, 13.00, 13.30, 14.30, 15.00, 15.30 Олимпийские игры. Тележурнал (субтитры). (6+)
10.30 Олимпийские игры. Football. (6+)
11.30, 12.00, 12.30, 14.00 Олимпийские игры. «Живые легенды» (субтитры). (6+)
16.00 Теннис. «Ролан Гаррос». Обзор. (6+)
17.00, 19.00, 21.00 Теннис. АТР 250. Антверпен. 1-й раунд. Прямая трансляция. (6+)
23.00 Теннис. АТР 250. Антверпен. 1-й раунд. (6+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ
05.00 Наше. Made in Russia! (16+)
06.15 17.50 01.35 PRO-Клип. (16+)
06.20 11.35 17.00 «10 с клипов дня». (16+)
07.00 Каждое утро. (16+)
09.00 МУЗ-ТВ Чарт. (16+)
10.00 Победитель «Битвы фан-клубов». (16+)
10.30 Check-In. (16+)
12.30 Pro-обзор. (16+)
12.45 Золотая лихорадка (16+)
14.00 Русский чарт. (16+)
15.00 DFM - Dance chart. (16+)
16.00 «Наши за пределами Раши». (16+)
17.55 Русские хиты. (16+)
18.40 Pro-новости. (16+)
19.00 Золотая дюжина. (16+)
20.00 «Супердискотека 90-х. Радио Рекорд». (16+)
23.25 Top 30. (16+)
01.40 Караокинг. (16+)
04.00 Неспиннер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

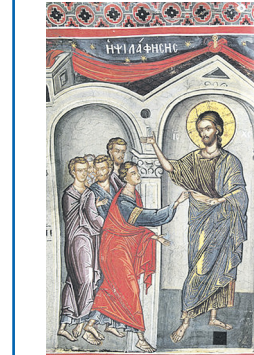
- TV 1000 TV 1000
06.50 «ИГРЫ РАЗУМОВ». (16+)
09.10 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
11.30 «ТАЙНОЕ ОКНО». (12+)
13.15 «СОММЕРСБИ». (16+)
15.20 «ПОЛНОЧНОЕ СОЛНЦЕ». (16+)
17.00 «ЧУДО». (12+)
19.00 «КЛИЕНТ». (16+)
21.10 «НЕВИДИМКА». (16+)
США, Великобритания, 2017 г. В ролях: Эмили Ратаковски, Натали Дормер, Эд Скрейн, Джозели Ричардсон, Джеймс Космо
23.00 «ПРОСТАЯ ПРОСЬБА». (18+)
01.05 «БОЛЬШАЯ ИГРА». (18+)
03.15 «КАК УКРАСТЬ НЕБОСКРЕБ». (12+)
05.00 «СОММЕРСБИ». (16+)
- TV 1000 РУССКОЕ КИНО
07.25 «ДУРАК». (16+)
09.45 «ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!». (12+)
11.30 «ПРО ЛЮБОВЬ». (16+)
13.30, 14.25 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ-2». (16+)
15.45 «КИЛИМАНДЖАРА». (16+)
17.10 «РУБЕЖ». (12+)
19.00, 20.00 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ-2». (16+)
21.00 «ПРИЗРАК». (12+) Россия, 2015 г.
23.05 «ХОРОШИЙ МАЛЬЧИК». (12+)
00.45 «ПЯТЬ НЕВЕСТ». (16+)
02.30 «ТРУДНОСТИ ВЫЖИВАНИЯ». (16+)
03.50 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)
05.30 «Алеша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
- ДОМ КИНО ДОМ КИНО
05.50 «СВАТЫ». (16+)
09.30 Лучшее за 15 лет. «НЮ-ХАЧ». (16+)
11.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
13.50 Золото «Ленфильма». «НАЧАЛО». (12+)
15.30 Золото «Ленфильма». «ТЕНЬ». (12+)
17.10 «СВАТЫ». (16+)
21.00 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)
22.30 «АМЕРИКАН БОЙ». (16+)
Россия, 1992 г. В ролях: Александр Песков, Владимир Гостюхин, Олег Рогачев, Анна Унигорская
00.45 Золото «Ленфильма». «ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА КАПИТАНА». (12+)
02.20 «Я ТОЖЕ ХОЧУ». (18+)
03.40 «ЗА ПРЕКРАСНЫХ ДАМ!». (16+)
- СУПЕР СУПЕР
06.00 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+)
07.00, 08.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
07.55, 18.25 Прогноз погоды. (0+)
11.00 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+)
13.00 «ГРАНД» (субтитры). (16+)
15.00 «ФИТНЕС». (16+)
17.00, 18.30 «ДЕФОНЧКИ». (16+)
19.00 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+)
21.00 «ГРАНД» (субтитры). (16+)
23.00 «ВЫКРУТАСЬ». (12+)
Россия, 2010 г.
01.00 «ВНЕ ИГРЫ». (16+)
02.00 «СМЕШНОЕ ВРЕМЯ» (субтитры). (16+)
04.00 «ЭТО ЛЮБОВЬ». (16+)
- КИНОКОМЕДИЯ
01.40 «ОТ СЕМЬИ НЕ УБЕЖИШЬ». (16+)
04.15 «КОНВОИР». (16+)
06.05 «ЛЕГКОЕ ПОВЕДЕНИЕ». (16+)
07.55 «ТАЧКА НА МИЛЛИОН». (18+)
10.05 «РОБИН ГУД: МУЖЧИНЫ В ТРИКО». (12+)
12.05 «АФЕРИСТЫ ДИК И ДЖЕЙН». (12+)
13.45 «УДАЧИ, ЧАК!». (16+)
15.40 «КРУТАЯ ДЖОРДЖИЯ». (16+)
17.50 «ВЫШИБАЛА». (18+)
19.30 «ОЧЕНЬ СТРАШНОЕ КИНО». (16+) Комедия, США, 2000 г.
21.05 «МУВИ 43». (18+) Комедия, США, 2013 г.
22.55 «ЗАЖИ ЭТИМ ЛЕТОМ». (16+) Комедия, США
- SONY CHANNEL
06.00 Голливуд за кадром. (16+)
06.25, 07.10, 15.50, 16.35 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)
07.55, 11.25, 17.20 «НА ЧЕСАПИКСКИХ БЕРЕГАХ». (16+)
08.40, 14.00, 18.05 Проект Подиум. Все звезды. (16+)
09.25 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)
10.25, 14.45, 18.55 Правила моей кухни. (16+)
12.10 «ОХОТНИК ЗА ГОЛОВАМИ». (16+)
20.00, 20.45, 00.05, 00.50 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+)
21.30, 03.20 «АМНЕЗИЯ». (16+)
22.20, 02.35 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)
23.05, 01.35 «ЧУЖЕСТРАНКА». (16+)
- ФЕНИКС+ КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ГРОМОВЫ. ДОМ НАДЕЖДЫ». (16+) Серия. Драма, криминальный фильм, мелодрама, приключения
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ДЫШИ С МНОЙ!». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «Сучья Война». (18+)
14.00, 22.00, 06.00 «НАВИГАТОР». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ФАЛЬШИВОМОНЕТЧИКИ». (16+) Серия. Криминальная драма, Россия, 2016 г. В ролях: Сергей Пускепалис, Александр Яцко, Агриппина Стеклова, Роман Курцын
- СТС LOVE СТС LOVE
06.00 Ералаш. (0+)
09.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+)
Сергей Васнецов решил оставить столичную суету и перебраться жить в деревню. Но идея Васнецова встречает неожиданное препятствие в лице его пяти дочерей. Кто бы мог подумать - девочки совершенно не испытывают восторга по поводу жизни на лоне природы!..
11.50 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+)
15.00 «МОЛОДЕЖКА». (12+)
21.10 Даешь молодежь! (16+)
00.00 «МЕРЛИН». (16+)
01.40 «КРЕМЛЁВСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
04.50 Ералаш. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
05.00, 00.30 День Патриарха. (0+)
05.10 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
06.00, 23.55 Белые ночи на СПАСЕ. (12+)
06.40, 04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00, 22.25 Прямая линия жизни. (0+)
12.00 Пилигрим. (6+)
12.30 «ДНИ ХИРУРГА МИШКИНА». 1 серия. (0+)
СССР, 1976 г.
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00, 00.45 Реакция. (12+)
15.35, 01.15 Тихий ангел. (12+)
Фильм о святом преподобном Пимене Угрешском и Николо-Угрешском монастыре.
16.55 «КАТЯ-КАТЮША». (6+)
18.35 Завет. (6+)
19.30, 02.15 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
20.25 «КТО, ЕСЛИ НЕ МЫ». (12+)
23.25 Фома Близначец. Цикл: Апостолы. (12+)
03.00 «Парсуна» с Владимиром Легойдой. (12+)
03.45 Res Publica (субтитры). (16+)
04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

19 октября
Седмица 20-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Апостола Фомы.



Сщмч. Иоанна пресвитера.
Поста нет.

«Если ты, человек, не прощаешь всякого согрешившего против тебя, не утруждай себя постом и молитвой – Бог не примет тебя».
Прп. Ефрем Сирий

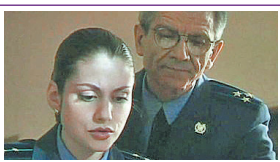
ПЕРВЫЙ



23.30 Вечерний Ургант. (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.25 «Доброе утро»
- 09.50 Жить здорово! (16+)
- 10.55 Модный приговор. (6+)
- 12.00 15.00 18.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Время покажет. (16+)
- 14.10 Премьера. «Гражданская оборона». (16+)
- 15.15 Давай поженимся! (16+)
- 16.00 Мужское / Женское. (16+)
- 18.40 На самом деле. (16+)
- 19.45 Пусть говорят. (16+)
- 21.00 Время
- 21.30 «МОСГАЗ»: НОВОЕ ДЕЛО МАЙОРА ЧЕРКАСОВА». (16+)**
- 22.30 «Док-ток» (16+)
- 23.30 Вечерний Ургант. (16+)
- 00.10 «Повелитель молекул. Константин Северинов». (12+)
- 01.10 Время покажет. (16+)
- 02.45 Наедине со всеми. (16+)

РОССИЯ 1



14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (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 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
- 12.40 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)**
- 17.00 Вести
- 17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
- 18.40 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ». (12+)**
- 23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
- 02.20 «КАМЕНСКАЯ». (16+)**
Убита молодая успешная женщина - Данилевская. В совершении убийства подозревают её мужа...
- 04.05 «ГРАЖДАНИН НАЧАЛЬНИК». (16+)**

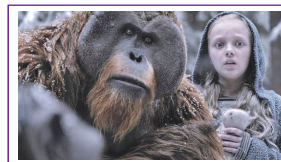
НТВ



18.30 «ПЁС». (16+)

- 05.10 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+)**
- 06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)**
- 10.00 Сегодня
- 10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)**
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.25 ДНК. (16+)
- 18.30 «ПЁС». (16+)**
- 19.00 Сегодня
- 19.40 «ПЁС». (16+)**
- 21.20 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)**
- 23.35 Сегодня
- 23.45 Основано на реальных событиях. (16+)
- 01.20 Место встречи. (16+)
- 03.10 Их нравы. (0+)
- 03.40 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)**

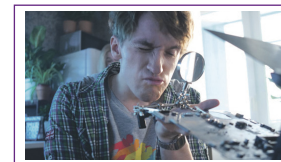
СТС



20.00 «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН. ВОЙНА». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.25 «Спирит. Дух свободы». (6+)
- 06.45 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
- 07.35 «Охотники на троллей». (6+)
- 08.00 17.55 «КУХНЯ. ВОЙНА ЗА ОТЕЛЬ». (16+)**
- 09.00 Уральские пельмени. (16+)
- 09.40 «ОЗ. ВЕЛИКИЙ И УЖАСНЫЙ». (12+)**
- 12.10 «ВОРОНЫ». (16+)**
- 14.15 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)**
- 20.00 ПРЕМЬЕРА! «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН. ВОЙНА». (16+)**
- 22.50 «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН». (12+)**
- 01.05 Русские не смеются. (16+)
- 02.05 «ПЛОХИЕ ПАРНИ». (18+)**
- 04.00 «ВЫ ВСЕ МЕНЯ БЕСИТЕ». (16+)**
- 04.45 Слава Богу, ты пришёл! (16+)
- 05.30 «Пёс и кот». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ



20.00 «ГУСАР». (16+)

- 07.00 ТНТ. Gold. (16+)
- 08.00 «Где логика?» (16+)
- 09.00 Дом-2. Lite. (16+)
- 10.15 Бородина против Бузовой. (16+)
- 11.15 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)**
- 12.10 «Золото Геленджика». (16+)
- 13.10 «САШАТАНЯ». (16+)**
- 15.00 Комеди Клуб. Спецдайджест. (16+)
- 18.00 Однажды в России. Спецдайджест. (16+)
- 20.00 «ГУСАР». (16+)
- 21.00 Импровизация. (16+)
- 22.00 «ТЕРРИТОРИЯ». (16+)**
- 23.00 Дом-2. Город любви. (16+)
- 23.55 Дом-2. После заката. (16+)
- 00.55 Comedy Woman. (16+)
- 01.50 «Stand Up». (16+)
- 03.35 Открытый микрофон. (16+)
- 06.05 ТНТ. Best. (16+)

РЕН



20.00 «ПАССАЖИР». (16+)

- 05.00 «Территория заблуждений». (16+)
- 06.00 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Неизвестная история». (16+)
- 10.00 15.00 Засекреченные списки. (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
- 13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 02.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «ПАССАЖИР». (16+)**
- 22.00 «Водить по-русски». (16+)
- 00.30 «ПЛОХАЯ КОМПАНИЯ». (16+)**

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 04.00 «Орел и решка. Перезагрузка». (16+)
- 07.00 «Школа доктора Комаровского». (12+)
- 07.30 «Утро Пятницы». (16+)
- 08.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ». (16+)
- 13.00 «Кондитер-3». (16+)
- 16.00 19.00 21.00 «Мир наизнанку. Китай». (16+)
- 20.00 «Орел и решка. Россия-2». (16+)
- 23.00 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
- 00.50 «Пятница News». (16+)
- 01.20 «Селфи-детектив». (16+)
- 03.05 «Ревизорро-Медицино». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 05.50 Невероятные истории. Дайджест. (16+)
- 06.30 14.00 16.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
- 07.00 13.30 03.30 Улётное видео. (16+)
- 08.00 01.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)
- 10.00 Дорожные войны. (16+)
- 11.30 Дорожные войны 2.0. (16+)
- 12.00 +100500. (16+)
- 14.30 Утилизатор. (16+)
- 17.30 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)
- 18.30 02.45 Дорога. (16+)
- 19.30 Решала. (16+)
- 22.30 Опасные связи. (16+)

ОТР

- 05.05 «Большая страна»
- 06.00 17.05 18.05 «ДЖУНА». (16+)
- 08.00 11.45 02.45 «Автоистории». (16+)
- 08.15 15.15 «Календарь». (12+)
- 09.00 16.05 «Врачи». (12+)
- 09.25 16.35 «Среда обитания». (12+)
- 09.45 10.10 22.05 «ОТРАЖЕНИЕ РАДУГИ». (16+)
- 10.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 19.00 20.00 22.00 Новости
- 12.10 13.20 20.05 01.00 «ОТРАЖЕНИЕ»
- 19.20 «Прав!Да?» (12+)
- 23.50 «Карл Булла-Первый»

Ю

- 05.10 «Папа попал». (12+)
- 08.15 «МастерШеф: Профессионалы». (16+)
- 11.20 «Взвешенные и Счастливые». (16+)
- 14.55 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 17.00 «МастерШеф: Профессионалы». (16+)
- 20.30 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
Это откровенное реалити о здоровье. Врачи проекта возьмутся за сложные случаи, чтобы доказать, что со многими болезнями можно справиться.
- 00.15 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
- 02.05 «Одинокий папа мечтает познакомиться». (16+)
- 04.30 «Я не знала, что беременна». (16+)

МИР

- 05.00 Наше кино. История большой любви. (12+)
- 05.25, 10.10 «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.00 Новости
- 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 14.10, 17.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 15.05, 16.15 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 17.50, 19.25 «ГАИШНИКИ». (16+)
- 22.40, 03.05 Телеигра «Игра в кино». (12+)
- 23.25, 00.15 Всемирные игры разума. (12+)
- 00.50 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+)
- 03.35 «ГОРЯЧИЕ ДЕНЁЧКИ». (12+)

ПОБЕДА

- 05.20 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)
- 08.50 «ДИВЕРСАНТ». (16+)
- 10.40 «СВОИ». (16+)
- 12.40 «ПРОВЕРКА НА ДОРОГАХ». (16+)
- 14.20 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (16+)
- 16.00 «ОТЕЦ СОЛДАТА». (12+)
- 17.30 «БЛИНДАЖ». (16+)
- 21.10 «ДИВЕРСАНТ». (16+)
- 23.00 «Путь к Победе». (16+)
- 00.10 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+)
- 01.40 «ДЕЙСТВУЙ ПО ОБСТАНОВКЕ!». (12+)
- 02.50 «НА СЕМИ ВЕТРАХ». (12+)
- 04.30 Неизвестная война. «Победа под Сталинградом». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

- 05.00 «Русалочка» (субтитры). (6+)
- 05.25 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
- 05.50 «Аладдин» (субтитры). (0+)
- 06.10 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)
- 06.35 «Улица Далматинцев, 101». (6+)
- 07.00 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)
- 07.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 07.55 «Рапунцель». (6+)
- 08.25 «Затерянные в стране Оз». (6+)
- 08.55 «Пёс Пэт». (6+)
- 09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
- 11.00 «Уходи, Единорог!» (6+)
- 11.15 «Улица Далматинцев, 101». (6+)
- 11.40 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)
- 12.45 «Гравити Фолз». (12+)
- 13.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 15.10 «Кунг-фу Панда: Лапки судьбы». (6+)
- 15.40 «Утиные истории». (6+)
- 16.40 «ОТЕЛЬ Трансильвания». (12+)
- 17.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 19.05 «Кунг-фу Панда». (6+)
- 19.30 «Пномы в доме». (6+)
- 21.30 «Амфибия». (12+)
- 22.00 «ОТЕЛЬ Трансильвания». (12+)
- 23.00 «Человек-паук». (12+)
- 23.55 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+)
- 00.55 «ОДИННАДЦАТЬ». (6+)
- 02.00 «ХРОНИКИ ЭВЕРМОРА». (12+)
- 03.10 «ОТЕЛЬ Трансильвания». (12+)
- 04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

- 07.30 «Жужжалка». (0+)
- 07.35 «Деревяшки». (0+)
- 07.45 «Фиксики». (0+)
- 08.35 «Маленькое королевство Бена и Холли». (0+)
- 09.20 «Лапы, морды и хвосты. О собаках». (0+)
- 09.45 «Оранжевое горлышко». (0+)
- 10.10 «Волшебный клад». (0+)
- 10.30 «Бурёнка Даша». (0+)
- 10.35 «Рэй и пожарный патруль». (0+)
- 11.05 «Роботы-поезда». (0+)
- 11.35 «Турбозавры». (0+)
- 12.15 «Трансформеры. Киберселенная». (6+)
- 12.40 «Фьюжн Макс». (6+)
- 13.05 «Тобот». (6+)
- 13.30 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
- 13.35 «Супер Ралли». (0+)
- 14.00 Навигатор. Новости. (0+)
- 14.10 «Смешарики». (0+)
- 14.45 «Пластилиники». (0+)
- 14.50 «Три кота». (0+)
- 15.40 «Танцоры». (0+)
- 16.00 «Приключения Ам Няма». (0+)
- 16.10 «Клуб Винкс». (6+)
- 17.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 17.40 «Тайны Медовой долины». (0+)
- 17.50 «Рев и заводная команда». (0+)
- 18.00 «Бинг». (0+)
- 18.30 «Радужный мир Руби». (0+)
- 19.00 «44 котёнка». (0+)
- 19.10 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 20.10 «Кощеки-собачки». (0+)
- 20.15 «Томас и его друзья. Большой мир. Большие приключения!» (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Зебра в клеточку». (0+)
- 20.50 «Смешарики». (6+)
- 22.00 «Пауэр Плейерс». (0+)
- 22.25 «Хидден Сайд». (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL

- 06.00 Джереми Уэйд: тайны океана. (16+)
- 06.45, 07.10, 16.03, 16.29 Охотники за реликвиями. (16+)
- 07.35, 15.12, 20.18 Махинаторы. (12+)
- 08.25, 08.50, 13.30, 13.56, 19.53 Как это устроено? (12+)
- 09.15, 09.40, 18.36, 19.02, 03.42, 04.05 Охотники за складами. (16+)
- 10.06, 12.39, 17.45, 04.28 Братья Дизель. (12+)
- 10.57, 11.23 Странные связи. (12+)
- 11.48, 05.14 Крутой тонинг. (12+)
- 14.21, 23.42 Музейные загадки. (12+)
- 16.54 Полеты вглубь Аляски. (12+)
- 19.27 Как это устроено? (16+)
- 21.09, 21.35 Багажные войны. (12+)
- 22.00 Взрывая историю: В поисках 300 спартанцев. (12+)
- 22.05 Фермопилы - место знаменитого сражения. Легенда гласит, что в 480 до н.э. здесь погибли 300 спартанских воинов. Сегодня учёные восстанавливают легендарное поле боя.
- 22.51 Голые и напуганные XL: 40 дней и приватная жизнь змея. (16+)
- 00.33 Дальнойбойщики. (12+)
- 01.24 Несекретные материалы. (16+)
- 02.10 Братья Дизель. (16+)
- 02.56, 03.19 Как это сделано? (12+)

VIASAT HISTORY

- 06.15, 06.40 Невероятные изобретения. (12+)
- 07.05, 07.55, 08.40 Музейные тайны. (12+)
- 09.25 Удивительное семейство псовых. (12+)
- 10.20 Музейные тайны. (12+)
- 11.05 Загадки Египта. (12+)
- 11.55 Моя жизнь в гитлеровской Германии. (12+)
- 12.55 История христианства. (12+)
- 13.55 5000 лет истории Нила. (12+)
- 14.45 Загадки Египта. (12+)
- 15.35 Музейные тайны. (12+)
- 16.20 Моя жизнь в гитлеровской Германии. (12+)
- 17.20 Удивительное семейство псовых. (12+)
- 18.10 В поисках «Восточного экспресса». (12+)
- 19.00 Вторая мировая - битвы за Европу. (12+)
- 19.55 Расшифровка тайн. (12+)
- 20.40 Родовые проклятия. (12+)
- 21.00 Владыки Тихоокеанского побережья. (12+)
- 22.05 Безумцы с «Батавии». (16+)
- 23.00 Музейные тайны (12+)
- 23.45 Расшифровка тайн. (12+)
- 00.35 Запретная история. (12+)
- 01.20 Владыки Тихоокеанского побережья. (12+)
- 02.25 Безумцы с «Батавии». (16+)
- 03.20, 04.25 История христианства. (12+)
- 05.25 Родовые проклятия. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC NG

- 06.00 Научные глупости. (16+)
- 06.10 Фабрика еды. (16+)
- 06.35 Инстинкт выживания. (16+)
- 07.25 Короли рыбалки. (16+)
- 08.15, 08.40 Сделать за один день. (16+)
- 09.05 Внутри невероятной механики. (16+)
- 09.55 Инстинкт выживания. (16+)
- 10.45, 11.10 Фабрика еды. (16+)
- 11.35 Осушить океан. (16+)
- 12.30 Авто-SOS. (16+)
- 13.20 Международный аэропорт Дубай. (16+)
- 14.15 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 15.05, 15.30 Фабрика еды. (16+)
- 15.55 Осушить океан: Призраки затонувшего флота. (16+)
- 16.45 Авто-SOS. (16+)
- 17.35 Международный аэропорт Дубай. (16+)
- 18.25 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 19.15, 19.45 Фабрика еды. (16+)
- 20.10 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)
- 21.00, 21.50, 22.40, 23.30 Ледяная дорога. (16+)
- 00.20, 01.00 Апокалипсис: война миров. (16+)
- 01.35, 02.20 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 03.05 Ледяная дорога. (16+)
- 03.50 Международный аэропорт Дубай. (16+)
- 04.40 Крупнейший в мире ремонт. (16+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Сериилы (0+) рекомендуется детям любого возраста. (6+) не рекомендуется детям до 6 лет. (12+) не рекомендуется детям до 12 лет. (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет. (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет.

РОССИЯ **РОССИЯ К**
Культура



15.20 Пятое измерение

06.30 07.00 07.30 08.30 10.00
15.00 19.30 23.40
Новости культуры
06.35 Пешком...
07.05 20.05 «Правила жизни»
07.35 18.35 00.00 «Новый взгляд на доисторическую эпоху»
08.35 «Первые в мире»
08.55 16.25 «ФАВОРИТ»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.55 ХХ век
12.10 Цвет времени
12.20 «Город №2»
13.05 «Роман в камне»
13.35 22.15 «СОЛНЕЧНЫЙ УДАР»
14.30 23.10 «Бунин»
15.05 Новости. Подробно
15.20 Пятое измерение
15.45 «Сати. Нескучная классика...»
17.30 Мастера вокального искусства
19.45 Главная роль
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Искусственный отбор
21.30 Власть факта

ТВЦ **ТВЦ**



14.50 Город новостей

06.00 «Настроение»
08.20 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА: СОКРОВИЩА АГРЫ». (0+)
11.30 События
11.50 Петровка, 38. (16+)
12.05 «КОЛОМБО». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 17.50 22.00 События
14.50 Город новостей
15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
16.55 «Василий Шукшин. Комплекс провинциала». (16+)
18.15 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)
22.35 «Осторожно, мошенники!» (16+)
23.05 «Последняя воля звёзд». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 «Женщины Мариса Липы». (16+)
01.35 «Последняя воля звёзд». (16+)

ТВ-3 **ТВ-3**



23.00 «НЕОБЫЧАЙНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АДЕЛЬ». (12+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.15 Лучший пёс. (6+)
12.25 Гадалка. (16+)
14.45 Мистические истории. Начало. (16+)
15.45 Гадалка. (16+)
16.55 Знаки судьбы. (16+)
17.25 «Слепая». (16+)
18.30 «ЭПИДЕМИЯ». (16+)
После спасения Павла герои торопятся уехать подальше от злополучного поселка. Навстречу им попадает военная колонна с чистильщиками. Чистильщиков удается проскочить...
20.30 «ГРИММ». (16+)
Ник, Хэнк и Ву начинают расследование убийств, жертвы которых оказываются полностью замороженными.
23.00 «НЕОБЫЧАЙНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АДЕЛЬ». (12+)
01.15 «БАШНЯ». (16+)
05.00 «БАШНЯ. НОВЫЕ ЛЮДИ». (16+)

ДОМАШНИЙ **ДОМАШНИЙ**



09.45 «Тест на отцовство». (16+)

06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.35 «Давай разведёмся!» (16+)
09.45 «Тест на отцовство». (16+)
11.55 «Реальная мистика». (16+)
13.00 «Понять. Простить». (16+)
14.05 «Порча». (16+)
14.35 «Знахарка». (16+)
15.05 «УКРАДЕННАЯ СВАДЬБА». (16+)
Россия, 2015 г.
19.00 «ТРИ ИСТОРИИ ЛЮБВИ». (16+)
23.25 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-3». (16+)
01.25 «Порча». (16+)
01.55 «Знахарка». (16+)
02.20 «Понять. Простить». (16+)
03.10 «Реальная мистика». (16+)
04.00 «Тест на отцовство». (16+)
05.40 «По делам несовершеннолетних». (16+)

5 **5-й КАНАЛ**

05.00 «Известия»
05.30 «ЛИТЕЙНЫЙ». (16+)
09.00 13.00 «Известия»
09.25 13.25 «ПРОВИНЦИАЛ». (16+)
12.55 Билет в будущее. (0+)
17.30 «Известия»
17.45 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ-2». (16+)
19.20 «СЛЕД». (16+)
23.10 «СВОИ-3». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
03.20 «Известия»
03.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00 13.00 18.00 21.15
Новости дня
08.20 10.05 13.15 14.05
«МУР ЕСТЬ МУР!» (12+)
10.00 14.00 Военные новости
18.30 «Спецрепортаж». (12+)
18.50 «Ступени Победы». (12+)
19.40 «Легенды армии». (12+)
20.25 «Улика из прошлого». (16+)
21.25 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ **ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ**

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 00.30 «Тайна Ладogi. Малютки». (6+)
12.00 17.45 «Такие разные». (12+)
13.00 16.15 «Полицейский вестник». (12+)
13.15 15.45 «Депутатский журнал». (12+)
13.30 03.45 «Открытая наука». (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30
«Губернские новости». (12+)
14.15 01.45 «Арт-проспект». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 04.15 «Мастер-класс». (12+)
16.30 «Великие изобретатели». (12+)
17.00 «Заметные люди». (12+)
18.45 20.45 02.45 «Агентство хороших новостей». (12+)
19.00 21.00 02.00 «Вечер вместе». (12+)
19.45 21.45 «Специальный репортаж». (12+)
20.00 22.00 01.30 03.00 «Народные деньги». (12+)
20.15 22.15 03.15 «Футбол губернии». (12+)
22.45 «ЛЮБОВЬ БЕЗ ПРАВИЛ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! **МАТЧ! ТВ** **EUROSPORT** **EUROSPORT 1**
06.00 08.55 12.00 13.45 15.20
17.25 19.05 Новости
06.05 12.05 14.50 17.30 00.00
Все на Матч!
09.00 Профессиональный бокс. (16+)
09.55 «Боевая профессия». (16+)
10.15 «Правила игры». (12+)
10.45 Футбол. Премьер-лига. Обзор тура. (0+)
12.45 Спецрепортаж. (12+)
13.15 «Ген победы». (12+)
13.50 Смешанные единоборства. (16+)
15.25 «Рождённые побеждать». (12+)
16.25 Все на регби!
16.55 Футбол. Чемпионат Франции. Обзор тура. (0+)
18.05 Футбол. Чемпионат Германии. Обзор тура. (0+)
18.35 Все на футбол!
19.10 21.55 01.00 Футбол. Лига чемпионов. (0+)
03.00 «10 историй о спорте». (12+)
03.25 Футбол. Кубок Либертадорес. Прямая трансляция

00.45 Велоспорт. «Джиро д'Италия» и «Тур Фландрии». Мультитиплекс. (12+)
02.30 Горные лыжи. Кубок мира. Зельден. Женщины. Слалом-гигант. 1-я попытка. (12+)
03.15 Горные лыжи. Кубок мира. Зельден. Женщины. Слалом-гигант. 2-я попытка. (12+)
04.00 Велоспорт. «Тур Фландрии». (12+)
06.00 Велоспорт. «Джиро д'Италия» и «Тур Фландрии». Мультитиплекс. (12+)
08.00 Теннис. «Ролан Гаррос». Женщины. 1/2 финала. (6+)
09.30 Велоспорт. «Тур Фландрии». (12+)
11.30 Велоспорт. «Джиро д'Италия» и «Тур Фландрии». Мультитиплекс. (12+)
13.25 Велоспорт. «Джиро д'Италия» и «Вуэльта». Мультитиплекс. Прямая трансляция. (12+)
18.50 Снукер. English Open. Финал. (6+)
20.30, 22.30 Теннис. АТР 250. Антверпен. 1-й раунд. Прямая трансляция. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 **TV1000**
07.05 «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (16+)
08.55 «КЛИЕНТ». (16+)
11.05 «НЕВИДИМКА». (16+)
12.55 «ЧУДО». (12+)
14.55 «КАК УКРАСТЬ НЕБО-СКРЁБ». (12+)
16.45 «КЛИЕНТ». (16+)
19.00 «ТАЙНОЕ ОКНО». (12+)
США, 2004 г. В ролях: Джонни Депп, Джон Туртурро, Мария Белло, Тимоти Хаттон, Чарльз С. Даттон
20.40 «ДВУХСОТЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (6+) США, Германия, 1999 г. В ролях: Робин Уильямс, Оливер Платт, Сэм Нил, Эмбет Дэвидж, Венди Крюсон
23.05 «ОНА». (16+)
01.10 «НОКАУТ». (16+)
02.35 «СОЛТ». (16+)
04.05 «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (16+)
05.40 «ТАЙНОЕ ОКНО». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ **SONY CHANNEL**
00.35 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
02.15 «ДОСПЕХИ БОГА: ОПЕРАЦИЯ ЯСТРЕБ». (12+)
04.45 «ЗАКОНУ ТУТ НЕ МЕСТО». (12+)
06.30 «БЕЗ ИЗЪЯНА». (16+)
08.30 «МАЛЬЧИК В ДЕВОЧКЕ». (16+)
10.20 «МУВИ 43». (18+)
12.10 «ОЧЕНЬ СТРАШНОЕ КИНО». (16+)
13.45 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ». (16+)
15.35 «ДЕНЬ СУРКА». (12+)
17.30 «СТАРСКИ И ХАТЧ». (12+)
19.30 «ОЧЕНЬ СТРАШНОЕ КИНО-2». (16+) Комедия, США, 2001 г.
21.00 «СУТЕНЕР». (16+) Комедия, криминал, 2009 г.
22.45 «ВЫШИВАЛА». (18+)

ДОМ КИНО **ДОМ КИНО**
04.50 «СВАТЫ». (16+)
09.30 Лучшее за 15 лет. «НЮ-ХАЧ». (16+)
11.30 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
13.20 Золотая коллекция киностудии Горького. «ДОСТОЯНИЕ РЕСПУБЛИКИ». (12+)
15.55 Золотая коллекция киностудии Горького. «УСАТЫЙ НЯНЬ». (6+)
17.10 «СВАТЫ». (16+)
21.00 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)
22.30 «БРАТ». (16+) Россия, 1997 г. В ролях: Сергей Бодров мл., Виктор Сухорук, Светлана Письмиченко, Мария Жукова
00.25 «ДЕРЕВЕНСКИЙ ДЕТЕКТИВ». (12+)
02.00 «ТРЕСТ, КОТОРЫЙ ЛОПНУЛ». (12+)

ФЕНИКС+ КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ГРОМОВЫ. ДОМ НАДЕЖДЫ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+) Сериал. Мелодрама, Россия, 2010 г.
12.00, 20.00, 04.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «Сучья война». (18+)
14.00, 22.00, 06.00 «НАВИГАТОР». (16+) Сериал. Триллер с элементами мистики, Россия, 2011 г. В ролях: Игорь Сигов, Полина Сыркина, Александр Подобед, Игорь Подливалчев
15.00, 23.00 «ФАЛЬШИВОМОНЕТЧИКИ». (16+)
07.00 «ИНКВИЗИТОР». (16+)

СУПЕР **СУПЕР**
06.00 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+)
07.00, 08.00 «Маши и Медведь». Мультисериал. (0+)
07.55, 18.25 Прогноз погоды. (0+)
11.00 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+)
13.00 «ГРАНД» (субтитры). (16+)
15.00 «ФИТНЕС». (16+)
17.00, 18.30 «ДЕФОНЧКИ». (16+)
19.00 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+)
21.00 «ГРАНД» (субтитры). (16+)
23.00 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ!» (16+) Комедия, Россия, 2016 г.
01.00 «ВНЕ ИГРЫ». (16+)
02.00 «СМЕШНОЕ ВРЕМЯ» (субтитры). (16+)
04.00 «ЭТО ЛЮБОВЬ». (16+)

СТC LOVE **СТC LOVE**
06.00 Ералаш. (0+)
09.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+)
11.50 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКАНЬ». (12+)
15.00 «МОЛОДЁЖКА». (12+) Казанцев узнаёт, что каждая медаль имеет две стороны. Сообщение Антипова даёт Юле новую надежду. Пономарёв получает шанс исполнить свою мечту, а Дима неожиданное предложение. Чтобы заманить Диму в сети, Лена и Мариана придумывают хитроумный план...
21.10 Даёшь молодёжь! (16+)
00.00 «МЕРЛИН». (16+)
01.40 «КРЕМЛЁВСКИЕ КУРСАНТЫ». (12+)
04.50 Ералаш. (0+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Сделано в 90-х. (16+)
06.00 12.20 17.05 00.40 PRO-Клип. (16+)
06.05 11.35 16.20 «10 клипов дня». (16+)
06.45 08.45 15.00 18.40 Пронности. (16+)
07.00 Каждое утро. (16+)
09.00 У-Дачный чарт. (16+)
10.00 «10 самых». (16+)
10.30 Check-In. (16+)
12.25 Лайкер. (16+)
14.00 TOP Чарт Европы плюс. (16+)
15.15 Битва фанклубов. (16+)
17.10 # ЯНАМУЗТВ. (16+)
19.00 МУЗ-ТВ Чарт. (16+)
20.00 Музыкальная премия «Новое Радио Awards»-2020. (16+)
22.30 Top 30 - Крутяк недели. (16+)
00.45 Наше. Made in Russia! (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00, 00.30 День Патриарха. (0+)
15.35, 01.15 Трезвитесь! (12+)
16.40 «КТО, ЕСЛИ НЕ МЫ». (12+)
19.30, 02.10 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
20.25 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ». (0+)
21.50 «СПОКОЙНЫЙ ДЕНЬ В КОНЦЕ ВОЙНЫ». (0+)
23.25 Преподобный Савва Сторожевский. Цикл: День Ангела. (12+)
02.55 Встреча (субтитры). (12+)
03.45 Res Publica (субтитры). (16+)
04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

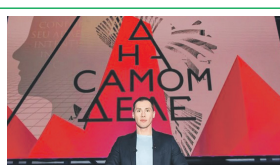
Православный календарь

20 октября
Седмица 20-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Мчч. Сергия и Вахка.



Свт. Ионы, еп. Ханькоуского. Мчч. Иулиана пресвитера и Кесария диакона. Мч. Пелагия Тарсийской. Мч. Полихрония пресвитера.
Прп. Сергия Послушливого, Печерского. Прп. Сергия Нуромского (Вологодского). Обретение мощей прп. Мартиниана Белоозерского. Сщмч. Николая пресвитера. Иконы Божией Матери Псково-Печерской, именуемой «Умиление».
Поста нет.
«Я получил образ Божий и не сохранил Его, Он воспринимает мою плоть, чтобы и образ спасти, и плоть обессмертить».
Свт. Григорий Богослов

ПЕРВЫЙ



18.40 На самом деле. (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.25 «Доброе утро»
- 09.50 Жить здорово! (16+)
- 10.55 Модный приговор. (6+)
- 12.00 15.00 18.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Время покажет. (16+)
- 14.10 «Гражданская оборона». (16+)
- 15.15 Давай поженимся! (16+)
- 16.00 Мужское / Женское. (16+)
- 18.40 На самом деле. (16+)
- 19.45 Пусть говорят. (16+)
- 21.00 Время
- 21.30 «МОСГАЗ»: НОВОЕ ДЕЛО МАЙОРА ЧЕРКАСОВА». (16+)**
- 22.30 «Док-ток» (16+)
- 23.30 Вечерний Ургант. (16+)
- 00.10 «Повелитель долготы. Алексей Москалев». (12+)
- 01.00 Время покажет. (16+)
- 02.35 Наедине со всеми. (16+)

РОССИЯ 1



18.40 «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
- 11.15 «Никита Михалков». (12+)
- 12.40 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)**
Алевтина Борзова - умная, привлекательная женщина, майор Московского уголовного розыска.
- 17.00 Вести
- 17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
- 18.40 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ». (12+)**
- 23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
- 02.20 «КАМЕНСКАЯ». (16+)**
- 04.05 «ГРАЖДАНИН НАЧАЛЬНИК». (16+)**

НТВ



18.30 «ПЁС». (16+)

- 05.10 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+)**
- 06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)**
- 10.00 13.00 Сегодня
- 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.25 ДНК. (16+)
- 18.30 «ПЁС». (16+)**
- 19.00 Сегодня
- 19.40 «ПЁС». (16+)**
- 21.20 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)**
- 23.35 Сегодня
- 23.45 Поздняков. (16+)
- 00.00 Уроки русского. (12+)
- 00.30 Мы и наука. Наука и мы. (12+)
- 01.30 Место встречи. (16+)
- 03.20 Их нравы. (0+)
- 03.45 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)**

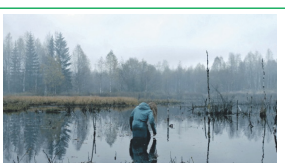
СТС



20.00 «ПЯТАЯ ВОЛНА». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.25 «Спирит. Дух свободы». (6+)
- 06.45 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
- 07.35 «Охотники на троллей». (6+)
- 08.00 17.55 «КУХНЯ. ВОЙНА ЗА ОТЕЛЬ». (16+)**
- 09.00 Уральские пельмени. (16+)
- 09.20 «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН». (12+)**
- 11.40 «ВОРОНИНЫ». (16+)**
- 14.15 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)**
- 20.00 «ПЯТАЯ ВОЛНА». (16+)**
- 22.15 «ТИХОЕ МЕСТО». (16+)**
- 00.00 Русские не смеются. (16+)
- 01.00 «ЧУЖОЙ ПРОТИВ ХИЩНИКА». (16+)**
- 02.45 «ВЫ ВСЕ МЕНЯ БЕСИТЕ». (16+)**
- 03.30 Слава Богу, ты пришёл! (16+)
- 05.05 «Золотая антилопа». (0+)
- 05.35 «Замок лгунов». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

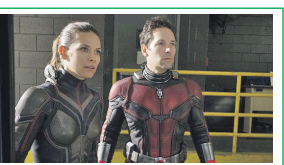
ТНТ ГУБЕРНИЯ



22.00 «ТЕРРИТОРИЯ». (16+)

- 07.00 ТНТ. Gold. (16+)
- 08.00 Импровизация. (16+)
- 09.00 Дом-2. Lite. (16+)
- 10.15 Бородина против Бузовой. (16+)
- 11.15 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)**
- 12.10 «Битва экстрасенсов». (16+)
- 13.40 «САШАТАНЯ». (16+)**
- 15.00 Комеди Клуб. Спецдайджест. (16+)
- 18.00 Однажды в России. Спецдайджест. (16+)
- 20.00 «ГУСАР». (16+)
- 21.00 «Двое на миллион». (16+)
- 22.00 «ТЕРРИТОРИЯ». (16+)**
- 23.05 Дом-2. Город любви. (16+)
- 00.05 Дом-2. После заката. (16+)
- 01.05 Comedy Woman. (16+)
- 02.00 «Stand Up». (16+)
- 03.40 Открытый микрофон. (16+)
- 06.10 ТНТ. Best. (16+)

REN



20.00 «ЧЕЛОВЕК-МУРАВЕЙ И ОСА». (12+)

- 05.00 «Территория заблуждений». (16+)
- 06.00 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 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 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 03.25 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 02.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «ЧЕЛОВЕК-МУРАВЕЙ И ОСА». (12+)**
- 22.15 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.30 «МЕТРО». (16+)**

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ОТР
<ul style="list-style-type: none"> 05.00 04.00 «Орел и решка. Перегрузка». (16+) 07.00 «Школа доктора Комаровского». (12+) 07.30 «Утро Пятницы». (16+) 08.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ». (16+) 11.55 19.00 «Адская кухня». (16+) 13.55 «На ножах». (16+) 20.55 «Мир наизнанку. Китай». (16+) 23.00 «ДОКТОР ХАУС». (16+) 00.50 «Пятница News». (16+) 01.20 «Селфи-детектив». (16+) 03.05 «Ревизорро-Медицино». (16+) 	<ul style="list-style-type: none"> 06.00 05.50 Невероятные истории. Дайджест. (16+) 06.30 14.00 16.30 Улётное видео. Лучшее. (16+) 07.00 13.00 03.30 Улётное видео. (16+) 08.00 01.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+) 10.00 Дорожные войны. (16+) 11.30 Дорожные войны 2.0. (16+) 12.00 +100500. (16+) 14.30 Утилизатор. (16+) 17.30 Вне закона. Преступление и наказание. (16+) 18.30 02.45 Дорога. (16+) 19.30 Решала. (16+) 22.30 Опасные связи. (16+) 	<ul style="list-style-type: none"> 05.05 «Большая страна». (12+) 06.00 17.05 18.05 «ДЖУНА». (16+) 08.00 11.45 02.45 «Автоистории». (16+) 08.15 15.15 «Календарь» 09.00 16.05 «Врачи». (12+) 09.25 16.35 «Среда обитания». (12+) 09.45 10.10 22.05 «ОТРАЖЕНИЕ РАДУГИ». (16+) 10.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 19.00 20.00 22.00 Новости 12.10 13.20 20.05 01.00 «ОТражение» 19.20 «Прав! Да?» (12+) 23.50 «Измеритель удачи»
Ю	МИР	ПОБЕДА
<ul style="list-style-type: none"> 05.00 «Папа попал». (12+) 08.05 «МастерШеф: Профессионалы». (16+) 11.35 «Взвешенные и Счастливые». (16+) Лишний вес – коварный враг. Он приходит уютным диваном и вкусным тортиком и начинает портить жизнь, отнимая красоту и здоровье. 14.50 «Моя свекровь - монстр». (16+) 17.00 «МастерШеф: Профессионалы». (16+) 20.30 «Я стесняюсь своего тела». (16+) 00.10 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+) 01.55 «Одинокий папа мечтает познакомиться». (16+) 04.25 «Я не знала, что беременна». (16+) 	<ul style="list-style-type: none"> 05.00 «ГОРЯЧИЕ ДЕНЁЧКИ». (12+) 05.25, 10.10 «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+) 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.00 Новости 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 14.10, 17.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+) 15.05, 16.15 Дела судебные. Новые истории. (16+) 17.50, 19.25, 04.35 «ГАИШНИКИ». (16+) Сериал 22.40, 03.30 Телеигра «Игра в кино». (12+) 23.25 Всемирные игры разума. (12+) 00.15 «РАБА ЛЮБВИ». (12+) 01.55 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+) 04.00 Наше кино. История большой любви. (12+) 	<ul style="list-style-type: none"> 05.20 «БЛИНДАЖ». (16+) 08.50 «ДИВЕРСАНТ». (16+) 10.40 «ЗАВТРА БЫЛА ВОЙНА». (12+) 12.10 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+) 13.50 «ВТОРЖЕНИЕ». (12+) 15.20 «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ...» (12+) 16.50 «Рождённый летать». (12+) 17.40 «Я ВЕРНУСЬ». (16+) 21.10 «ДИВЕРСАНТ. КОНЕЦ ВОЙНЫ». (16+) 23.00 «Путь к Победе». (16+) 00.10 «28 ПАНОФИЛОВЦЕВ». (12+) 02.00 «И ТЫ УВИДИШЬ НЕБО». (12+) 03.00 «НЕТ НЕИЗВЕСТНЫХ СОЛДАТ». (12+) 04.30 Неизвестная война. «Битва за Кавказ». (16+)

ДЕТСКИЕ

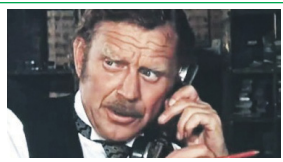
КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
<ul style="list-style-type: none"> 05.00 «Русалочка» (субтитры). (6+) 05.25 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+) 05.50 «Аладдин» (субтитры). (0+) 06.10 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+) 06.35 «Улица Далматинцев, 101». (6+) 07.00 «Зак Шторм - Суперпират». (6+) 07.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 07.55 «Рапунцель: История продолжается». (6+) 08.25 «Затерянные в стране Оз». (6+) 08.55 «Пёс Пэт». (6+) 09.00 «Доброе утро с Микки». (0+) 11.00 «Уходи, Единорог!» (6+) 11.15 «Улица Далматинцев, 101». (6+) 11.40 «Зак Шторм - Суперпират». (6+) 12.45 «Травити Фолз». (12+) 13.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 15.10 «Кунг-фу Панда: Лапки судьбы». (6+) 15.40 «Утиные истории». (6+) 16.40 «Отель Трансильвания». (12+) 17.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 19.05 «Кунг-фу Панда». (6+) 19.30 «Пришельцы в доме». (6+) 21.30 «Амфибия». (12+) 22.00, 03.10 «Отель Трансильвания». (12+) 23.00 «Человек-паук». (12+) 23.55 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+) 00.55 «ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ!» (6+) 02.00 «ХРОНИКИ ЭВЕРМОРА». (12+) 04.15 Музыка на Канале Disney. (6+) 	<ul style="list-style-type: none"> 07.30 «Жужжалка». (0+) 07.35 «Деревяшки». (0+) 07.45 «Фиксики». (0+) 08.35 «Маленькое королевство Бена и Холли». (0+) 09.20 «Микростория». (0+) 09.30 «Кот в сапогах». (0+) 09.45 «Приключения Зяплатой и Точки». (0+) 10.05 «Наш друг Пишичитай». (0+) 10.30 «Бурёнка Даша». (0+) 10.35 «Рэй и пожарный патруль». (0+) 11.05 «Роботы-поезда». (0+) 11.35 «Турбозавры». (0+) 12.15 «Трансформеры. Киберселенная». (6+) 12.40 «Фьюжн Макс». (6+) 13.05 «Тобот». (6+) 13.30 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!». (0+) 13.35 «Супер Ралли». (0+) 14.00 Навигатор. Новости. (0+) 14.10 «Смешарики». (0+) 14.45 «Пластелинки». (0+) 14.50 «Три кота». (0+) 15.40 «ТриО!» (0+) 16.00 «Приключения Ам Няма». (0+) 16.10 «Клуб Винкс». (6+) 17.00 «Маша и Медведь». (0+) 17.40 «Тайны Медовой долины». (0+) 17.50 «Рев и заводная команда». (0+) 18.00 «Бинг». (0+) 18.30 «Радужный мир Руби». (0+) 19.00 «44 котёнка». (0+) 19.10 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 20.10 «Кошечки-собачки». (0+) 20.15 «Томас и его друзья. Большой мир. Большие приключения!». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 20.45 «Зебра в клеточку». (0+) 20.50 «Смешарики». (6+) 22.00 «Пауэр Плейерс». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL	VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC NG
<ul style="list-style-type: none"> 06.00 Джереми Уэйд: тайны океана. (16+) 06.45, 07.10, 16.03, 16.29 Охотники за реликвиями. (16+) 07.35, 15.12, 20.18 Махинаторы. (12+) 08.25, 08.50, 13.30, 13.56, 19.27, 19.53 Как это устроено? (12+) 09.15, 09.40, 18.36, 19.02, 03.42, 04.05 Охотники за складами. (16+) 10.06, 17.45 Братья Дизель. (12+) Хэви Ди и Дизель Дэйв строят самые огромные и самые крутые грузовики в мире. При этом парни не только работают с огнем, но и устраивают веселые шоу. 10.57, 05.14 Взрывная история: В поисках 300 спартацев. (12+) 11.48, 22.00 Голые и напуганные. (16+) 14.21, 23.42 Музейные загадки. (12+) 16.54 Полеты вглубь Аляски. (12+) 21.09, 21.35 Багажные войны. (12+) 22.51 Голые и напуганные XL: 40 дней в джунглях. (16+) 00.33 Дальнобойщики. (16+) 01.24 Несекретные материалы: Загадка Мамонтовой пещеры. (16+) 02.10 Братья Дизель. (16+) 02.56, 03.19 Как это сделано? (12+) 04.28 Голые, напуганные и одинокие. (16+) 	<ul style="list-style-type: none"> 06.20, 07.05, 07.50, 08.40 Музейные тайны. (12+) 09.25 Удивительное семейство псовых. (12+) 10.15 Музейные тайны. (12+) 11.05 Загадки Египта. (12+) 11.50 Моя жизнь в гитлеровской Германии. (12+) 12.50 История христианства. (12+) 13.55 5000 лет истории Нила. (12+) 14.40 Расшировка тайн. (12+) 15.25 Музейные тайны. (12+) 16.15 Взлет и падение: поворотные моменты Второй мировой войны. (12+) 17.10 Удивительное семейство псовых. (12+) 18.00 Китай времен Мао. (12+) 19.00 Вторая мировая - битвы за Европу. (12+) 19.55 Расшировка тайн. (12+) 20.40 Родовые проклятия. (12+) 21.00 Тайны мертвых. (12+) 22.00 5000 лет истории Нила. (12+) Сезон: 1 22.50 Музейные тайны. (12+) 23.35 Расшировка тайн. (12+) 00.20 Запретная история. (12+) 01.10 Тайны мертвых. (12+) 02.10 5000 лет истории Нила. (12+) 03.00, 04.00 История христианства. (12+) 05.05, 05.30 Родовые проклятия. (12+) 	<ul style="list-style-type: none"> 06.00 Научные глупости. (16+) 06.15 Фабрика еды. (16+) 06.40 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+) 07.30 Короли рыбалки. (16+) 08.20, 08.45 Сделать за один день. (16+) 09.10 Внутри невероятной механики. (16+) 10.00 Путешествия с Гордоном Рамзи: Дикая Тасмания. (16+) 10.50, 11.15 Фабрика еды. (16+) 11.40 Ледяная дорога. (16+) 12.35 Авто-SOS. (16+) 13.25 Международный аэропорт Дубай. (16+) 14.15 Расследования авиакатастроф. (16+) 15.05, 15.30 Фабрика еды. (16+) 15.55 Ледяная дорога. (16+) 16.45 Авто-SOS. (16+) 17.35 Международный аэропорт Дубай. (16+) 18.25 Расследования авиакатастроф. (16+) 19.15, 19.40, 20.10, 20.35 Фабрика еды. (16+) 21.00, 21.50 Непокорный остров. (16+) 22.40, 23.30 Экстремальное путешествие: Вторая мировая война. (16+) 00.20, 00.50 Апокалипсис: война миров. (16+) 01.30 Расследования авиакатастроф. (16+) 02.15, 03.00 Непокорный остров. (16+) 03.45 Международный аэропорт Дубай. (16+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Сериалы (0+) рекомендуется детям любого возраста, (6+) не рекомендуется детям до 6 лет, (12+) не рекомендуется детям до 12 лет, (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет, (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



16.25 «ЛИЦО НА МИШЕНИ»

- 10.00 15.00 19.30 23.40
Новости культуры
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 00.55 XX век
- 12.20 «Родовое гнездо. Из истории ФИАНа имени П.Н. Лебедева»
- 12.50 Искусственный отбор
- 13.35 22.15 «СОЛНЕЧНЫЙ УДАР»
- 14.30 23.10 «Бунин»
- 15.05 Новости. Подробно
- 15.20 «Библейский сюжет»
- 15.45 «Шарашка - двигатель прогресса»
- 16.25 «ЛИЦО НА МИШЕНИ»
- 17.40 02.00 Мастера вокального искусства
- 18.25 Цвет времени
- 18.35 00.00 «Новый взгляд на доисторическую эпоху»
- 19.45 Главная роль
- 20.00 «Правила жизни»
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.45 Абсолютный слух
- 21.30 «Белая студия»
- 02.40 «Красивая планета»

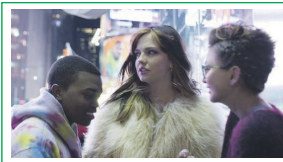
ТВЦ ТВЦ



08.40 «ДВА БИЛЕТА НА ДНЕВНОЙ СЕАНС». (0+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «ДВА БИЛЕТА НА ДНЕВНОЙ СЕАНС». (0+)
- 10.45 «Екатерина Савинова. Шаг в бездну». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 Петровка, 38. (16+)
- 12.05 «КОЛОМБО». (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
- 16.55 «Марат Башаров. Мне ничего не будет!» (16+)
- 17.50 22.00 События
- 18.05 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)
- 22.35 Линия защиты. (16+)
- 23.05 «Диагноз для вождя». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 Петровка, 38. (16+)
- 00.55 «Прощание». (16+)
- 01.35 «Диагноз для вождя». (16+)

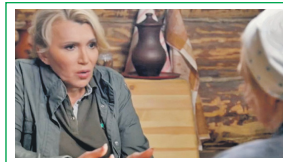
ТВ-3 ТВ-3



23.00 «НЕРВ». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.50 Гадалка. (16+)
- 14.45 Мистические истории. Начало. (16+)
- 15.45 Гадалка. (16+)
- 16.55 Знаки судьбы. (16+)
- 17.25 «Слепая». (16+)
- 18.30 «ЭПИДЕМИЯ». (16+)
- Колонна машин продолжает свой путь. Ане становится все хуже и хуже. Вдали виднеется дом - прокурорская дача. В доме Аню кладут в отдельную комнату.
- 20.30 «ГРИММ». (16+)
- Обманым путем Джульетта вызывает мать Ника в Портленд. Ник Хэнк и Ву в шоке от того, что устроила в трейлере Джульетта. Не сгоревшее они прячут в подвале Лавки праностей.
- 23.00 «НЕРВ». (16+)
- 01.00 «ЧАСЫ ЛЮБВИ». (16+)
- 04.00 «Агрессия». (16+)
- 04.45 «Бросить курить». (16+)
- 05.30 «Ген неравнодушия». (16+)

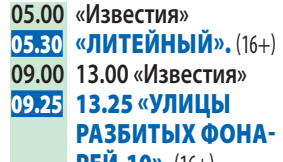
ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ



14.05 «Знахарка». (16+)

- 06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)
- 08.00 «Давай разведёмся!» (16+)
- 09.10 «Тест на отцовство». (16+)
- 11.20 «Реальная мистика». (16+)
- 12.30 «Понять. Простить». (16+)
- 13.35 «Порча». (16+)
- 14.05 «Знахарка». (16+)
- 14.35 «ИРОНИЯ ЛЮБВИ». (16+)
- Россия, 2019 г. Мелодрама.
- 19.00 «ШАНС НА ЛЮБОВЬ». (16+)
- 23.00 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-3». (16+)
- 01.55 «Порча». (16+)
- 02.25 «Знахарка». (16+)
- 02.50 «Понять. Простить». (16+)
- 03.40 «Реальная мистика». (16+)
- 04.30 «Тест на отцовство». (16+)
- 06.10 «6 кадров». (16+)

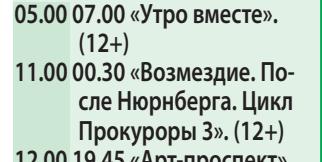
5 5-й КАНАЛ



05.00 «Известия»

- 05.30 «ЛИТЕЙНЫЙ». (16+)
- 09.00 13.00 «Известия»
- 09.25 13.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-10». (16+)
- 17.30 «Известия»
- 17.45 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ-2». (16+)
- 19.20 «СЛЕД». (16+)
- 23.10 «СВОИ-3». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
- 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 01.10 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
- 03.20 «Известия»
- 03.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 06.00 «Сегодня утром». (12+)
- 08.00 13.00 18.00 21.15
Новости дня
- 08.40 «Легенды госбезопасности». (16+)
- 09.35 10.05 13.15 14.05
«МУР ЕСТЬ МУР-2». (12+)
- 10.00 14.00 Военные новости
- 18.30 «Спецрепортаж». (12+)
- 18.50 «Ступени Победы»
- 19.40 «Последний день»
- 20.25 «Секретные материалы». (12+)
- 21.25 «Открытый эфир»
- 23.05 «Между тем». (12+)
- 23.40 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 00.30 «Возмездие. После Нюрнберга. Цикл Прокуроры 3». (12+)
- 12.00 19.45 «Арт-проспект». (12+)
- 12.15 14.15 17.45 «Народные деньги». (12+)
- 12.30 16.15 18.30 22.30
«Агентство хороших новостей». (12+)
- 12.45 15.45 18.45 21.45 «Специальный репортаж». (12+)
- 13.00 18.00 03.15 «Футбол губернии». (12+)
- 13.30 03.45 «Открытая наука». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30
«Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 04.15 «Мастер-класс». (12+)
- 16.30 «Мир нанотехнологий». (12+)
- 17.00 «Заметные люди». (12+)
- 19.00 02.00 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 «Здоровая среда». (12+)
- 21.00 22.00 01.30 02.45
«Формула здоровья». (12+)
- 22.45 «АМЕРИКАНЕЦ». (16+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ
- 06.00 08.55 12.00 13.45 15.20
17.25 19.05 Новости
- 06.05 14.50 17.30 00.00 Все на Матч!
- 09.00 Профессиональный бокс. (16+)
- 10.10 «Боевая профессия». (16+)
- 10.40 Специальный репортаж. (12+)
- 11.00 18.05 Футбол. Лига чемпионов. Обзор. (0+)
- 12.05 «МатчБол»
- 12.45 15.25 Футбол. Лига чемпионов. (0+)
- 19.10 Все на футбол!
- 19.45 Футбол. «Зальцбург» (Австрия) - «Локомотив» (Москва, Россия). Лига чемпионов. Прямая трансляция
- 21.55 Футбол. «Бавария» (Германия) - «Атлетико» (Испания). Лига чемпионов
- 01.00 Футбол. Лига чемпионов. (0+)
- 03.00 «10 историй о спорте». (12+)
- 03.25 Футбол. Кубок Лигертадорес
- EUROSPORT 1
- 00.30 Теннис. АТР 250. Антверпен. 1-й раунд. (6+)
- 01.30 Велоспорт. «Джиро д'Италия». 16-й этап. (12+)
- 02.30 Автогонки. WTCC. Хунгароринг. 1-я гонка. (12+)
- 03.00 Автогонки. WTCC. Хунгароринг. 2-я гонка. (12+)
- 03.30 Автогонки. WTCC. Хунгароринг. 3-я гонка. (12+)
- 04.00 Велоспорт. «Вуэльта». 1-й этап. (12+)
- 06.00 Велоспорт. «Джиро д'Италия». 16-й этап. (12+)
- 08.00, 09.40 Теннис. «Ролан Гаррос». Женщины. 1/2 финала. (6+)
- 11.30 Велоспорт. «Джиро д'Италия». 16-й этап. (12+)
- 13.25 Велоспорт. «Джиро д'Италия» и «Вуэльта». Мультиплекс. Прямая трансляция. (12+)
- 18.50 Велоспорт. Брюгге - Де Панне. (12+)
- 20.30, 22.30 Теннис. АТР 250. Антверпен. 2-й раунд. Прямая трансляция. (6+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ
- 05.00 Золотая лихорадка (16+)
- 06.00 10.25 13.55 01.00 PRO-Клип. (16+)
- 06.05 11.35 «10 самых горячих клипов дня». (16+)
- 06.45 08.45 15.00 18.40 Прогнозы. (16+)
- 07.00 Каждое утро. (16+)
- 09.00 TOP Чарт. (16+)
- 10.00 Победитель «Битвы фан-клубов». (16+)
- 10.30 Прогноз по году. (16+)
- 12.20 Мир в одной тарелке. (16+)
- 12.55 01.05 Караокинг. (16+)
- 14.00 Золотая дюжина. (16+)
- 15.15 Битва фанклубов. (16+)
- 16.20 Музыка чарт. (16+)
- 17.30 Отпуск без путёвки (16+)
- 19.00 У-Дачный чарт. (16+)
- 20.00 «Наши за пределами Раши». (16+)
- 21.00 Золотой Граммофон-2017. (16+)
- 22.40 # ЯНАМУЗТВ. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- TV1000 TV1000
- 07.30 «ДВУХСОТЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (6+)
- 09.55 «ОНА». (16+)
- 12.05 «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (16+)
- 13.55 «СОЛТ». (16+)
- 15.35 «ТАЙНОЕ ОКНО». (12+)
- 17.20 «ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ». (16+)
- 19.00 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
- 21.25 «ИГРЫ РАЗУМОВ». (16+) Ирландия, 2017 г. В ролях: Мэл Гибсон, Шон Пенн, Натали Дормер, Дженнифер Эль
- 23.40 «ЗАБЫТОЕ». (16+)
- 01.15 «ЛЮБОВЬ И ДРУГИЕ ЛЕКАРСТВА». (16+)
- 03.00 «ТРИ МЕТРА НАД УРОВНЕМ НЕБА». (16+)
- 05.00 «ТРИ МЕТРА НАД УРОВНЕМ НЕБА: Я ТЕБЯ ХОЧУ». (16+)
- TV1000 РУССКОЕ КИНО
- 06.45 «ПРИВЫЧКА РАССТАВАТЬСЯ». (16+)
- 08.10 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ». (16+)
- 10.05 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (16+)
- 11.35 «ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!». (12+)
- 13.20 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ-2». (16+)
- 15.00 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
- 16.45 «ТАЙНА ПЕЧАТИ ДРАКОНА». (6+)
- 19.00 «ФАРЦА». (16+)
- 20.55 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ». (12+) Россия, 2009 г.
- 23.00 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ: СХВАТКА». (12+)
- 00.50 «АРИТМИЯ». (18+)
- 02.50 «КАЛИМАНДЖАРА». (16+)
- ДОМ КИНО ДОМ КИНО
- 05.50 «СВАТЫ». (16+)
- 09.30 Лучшее за 15 лет. «НЮ-ХАЧ». (16+)
- 11.20 «1612: ХРОНИКИ СМУТНОГО ВРЕМЕНИ». (16+)
- 14.10 «УТОМЛЕННЫЕ СОЛНЦЕМ-2: ЦИТАДЕЛЬ». (16+)
- Россия, Германия, Франция, 2011 г.
- 17.10 «СВАТЫ». (16+)
- 21.00 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)
- 22.30 «СИБИРСКИЙ ЦИРЮЛЬНИК». (16+) Россия, Франция, Италия, Чехия, 1998 г. В ролях: Олег Меньшиков, Джулия Ормонд, Алексей Петренко, Марина Неёлова, Элизабет Сприггс
- 01.55 «ИНСПЕКТОР ГАЙ». (12+)
- 03.15 «УТОМЛЕННЫЕ СОЛНЦЕМ». (16+)
- СУПЕР СУПЕР
- 06.00 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+)
- 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- 07.55, 18.25 Прогнозик погоды. (0+)
- 08.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- 11.00 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+)
- 13.00 «ГРАНД» (субтитры). (16+)
- 15.00 «ФИТНЕС». (16+)
- 17.00, 18.30 «ДЕФОНЧКИ». (16+)
- 19.00 «РОДИТЕЛИ». (12+)
- 21.00 «ГРАНД» (субтитры). (16+)
- 23.00 «БУНТАРКА». (12+)
- 01.00 «ВНЕ ИГРЫ». (16+)
- 02.00 «СМЕШНОЕ ВРЕМЯ» (субтитры). (16+)
- 04.00 «ЭТО ЛЮБОВЬ». (16+)
- КИНОКОМЕДИЯ
- 00.25 «ЛЕГКОЕ ПОВЕДЕНИЕ». (16+)
- 02.15 «УДАЧИ, ЧАК!». (16+)
- 04.30 «КАК ОТМЫТЬ МИЛЛИОН». (12+)
- 06.50 «КОНВОИРЫ». (16+)
- 08.45 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
- 10.25 «КРУТАЯ ДЖОРДЖИЯ». (16+)
- 12.35 «ОЧЕНЬ СТРАШНОЕ КИНО-2». (16+)
- 14.10 «ЗАЖИ ЭТИМ ЛЕТОМ». (16+)
- 15.55 «АФЕРИСТЫ ДИК И ДЖЕЙН». (12+)
- 17.35 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)
- 19.30 «ОЧЕНЬ СТРАШНОЕ КИНО-3». (16+)
- 21.00 «НЕ МОГУ ДОЖДАТЬСЯ». (16+)
- 22.55 «СТАРСКИ И ХАТЧ» (12+)
- SONY CHANNEL
- 06.00 «С.С.I.: МЕСТО ПРЕСТУПЛЕНИЯ». (16+)
- 06.40, 07.25, 15.50, 16.35
«ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)
- 08.10, 11.40, 17.20 «НА ЧЕСАПУКСКИХ БЕРЕГАХ». (16+)
- 08.55, 13.55 Проект Подиум. Все звезды. (16+)
- 09.45 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)
- 10.40, 14.45, 18.55 Правила моей кухни. (16+)
- 12.25, 13.10, 20.00, 20.45, 00.05, 00.50 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+)
- 18.05 Проект Подиум. (16+)
- 21.30, 03.20 «АМНЕЗИЯ» (16+)
- 22.20, 02.35 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)
- 23.05, 01.35 «ЧУЖЕСТРАНКА». (16+)
- ФЕНИКС+ КИНО
- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ГРОМОВЫ. ДОМ НАДЕЖДЫ». (16+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ДЫШИ СО МНОЙ!». (16+)
- 12.00, 20.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 13.00, 21.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+) Сериал. Детектив, Россия, 2014 г. В ролях: Карина Андоленко, Алексей Демидов, Михаил Пшеничный, Константин Юшкевич, Агриппина Стеклова
- 14.00, 22.00, 06.00 «НАВИГАТОР». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ИНКВИЗИТОР». (16+)
- 04.00 «ДЕВИЧНИК». (16+)
- 05.00 «УХОДЯЩАЯ НАТУРА». (16+)
- СТС LOVE СТС LOVE
- 06.00 Ералаш. (0+)
- 09.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+)
- 11.50 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+) Сериал. Комедия, Россия, 2013 г. В ролях: Грант Тохатян, Анна Ардова, Андрей Бурковский, Наталья Качалкина, Алина Гринберг Карен теперь живет у Егора и Маринэ. Николай - отец Егора изменяет жене с секретаршей Аней, и жена всё узнает...
- 15.00 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
- 21.15 Даешь молодёжь! (16+) Скетч-шоу.
- 00.00 «МЕРЛИН». (16+)
- 01.40 «КРЕМЛЁВСКИЕ КУРСАНТЫ». (12+)
- 04.50 Ералаш. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
- 05.00, 00.30 День Патриарха. (0+)
- 05.10, 18.35 Завет. (6+)
- 06.00, 23.50 Белые ночи на СПАСЕ. (12+)
- 06.40, 04.25 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00, 15.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
- 11.30 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)
- 12.30 «ДНИ ХИРУРГА МИШКИНА». 3 серия. (0+)
- 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00, 00.45 Реакция. (12+)
- 16.25 «СПОКОЙНЫЙ ДЕНЬ В КОНЦЕ ВОЙНЫ». (0+)
- 17.05 «СТАНЦИОННЫЙ СПОМОТРИТЕЛЬ». (0+)
- 19.30, 02.00 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
- 20.25, 21.55 «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ И. И. ОБЛОМОВА». 1 и 2 серии. (0+)
- 23.20 Иаков Зеведеев. Иаков брат Господень. Иаков Алфеев. Цикл: Апостолы. (12+)
- 01.15 Восход победы. Днепр: Крах Восточного вала. (12+)
- 02.45 Я хочу ребенка. (12+)
- 03.10 В поисках Бога. (12+)
- 03.35 Res Publica (субтитры). (16+)
- 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

21 октября
Седмица 20-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Прп. Пелагии.



Прп. Досифея Верхнеостровского, Псковского. Прп. Трифона, архим. Вятского, чудотворца. Собор Вятских святых. Св. Пелагии девы. Прп. Таисии. Сщмчч. Димитрия, архиеп. Можайского, и с ним Иоанна диакона, прмчч. Амвросия и Пахомия, прмч. Татианы, мч. Николая, мц. Марии и Надежды. Сщмч. Ионы, еп. Велижского, прмч. Серафима, сщмчч. Петра, Василия, Павла, Петра, Владимира пресвитеров, мчч. Виктора, Иоанна, Николая и мц. Елисаветы. Прмч. Варлаама.

Постный день.
«Мы трудимся, но Бог решает, что и как будет в нашей жизни. И когда мы благодарим Его за свое положение, тогда у нас все получается. Нет ничего незначительного, все важно».
Прп. Нил Синайский

Чтобы худеть, очень важно учитывать калорийность пищи.

В домашних условиях сделать это проще – мы сами можем приготовить себе правильное блюдо. А как быть, если большую часть времени проводишь вне дома? Разве можно похудеть, питаясь в столовой? Об этом мы поговорим с диетологом и гастроэнтерологом Нурией Диановой.



Как правильно обедать?

– Нурия, расскажите, пожалуйста, какие блюда в общепите самые вредные?

– Самые вредные – жареные или запеченные с использованием жиров блюда, так как они несут в себе прямую угрозу развития рака толстого кишечника за счет действия нитрозаминов (один из видов канцерогенов. – Прим. ред.) в корочке. «Благодаря» им также растет опасность обострения гастрита, холецистита, панкреатита. Содержащиеся в такой

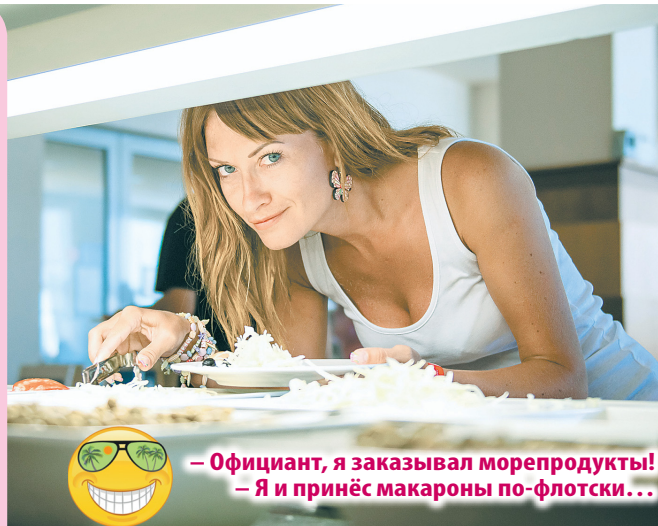
Обед в столовой: есть или не есть?

Детали

Комплексный обед – во вред

– Какое количество блюд можно взять на обед? И от чего лучше отказаться?

– Полный обед опасен своим объемом. Нет необходимости брать все блюда. Стоит подумать несколько раз и выбрать что-то одно: либо суп, либо салат. Второе блюдо, содержащее белковый продукт и гарнир из круп, правильных макарон или картофеля, – обязательная часть обеда. И, на мой взгляд, кусочек хлеба при наличии гарнира – уже лишний компонент. Если вы решили побаловать себя десертом, то стоит взять полпорции гарнира. Если же речь идет об ужине, то полезнее всего сочетание белкового продукта и овощей в сыром, отварном или запеченном виде.



– Официант, я заказывал морепродукты!
– Я и принёс макароны по-флотски...

пище опасные трансжиры также увеличивают риск инсультов и инфарктов, не говоря уже о том, что они просто значительно повышают калорийность еды. Это жареная рыба под сливочным соусом, пицца, бургеры, любой фастфуд, «недомашняя» шаурма, салаты на майонезе, мясо по-французски и другие. Альтернатива – запечен-

ные блюда с минимальным количеством масла и понятным составом.

– Каких ещё сочетаний продуктов лучше избегать?

– Заправки салатов, супов, гарниров, сложные многокомпонентные блюда несут в себе тайну, так как зачастую избыточны по жирам, а ведь именно они наиболее калорийны

и в большей своей части откладываются в организме «про запас». В хорошем общепите заправка подается отдельно!

Сметана, растительное масло, кисло-сладкие соусы (типа клюквенного или ткемали) – являются качественными, натуральными и более полезными заправками.

Еда в пути

– Многим приходится питаться в дороге – на заправках, в придорожных кафе. Что посоветуете им?

– Если вы решили поехать в придорожном кафе, то обращайтесь особое

Кстати Какое блюдо следующее?

Почти два века назад в ресторанах Франции посетителю приносили все заказанные блюда сразу, пока однажды, по легенде, Париж не посетил некий русский князь. Он предложил другую подачу блюд, когда еда приносится постепенно, в том порядке, который значится в меню. Этот способ подачи стали применять повсеместно и до сих пор называют его service a la russe (русская сервировка).

внимание на условия хранения блюда. Если это столовая, которая работает по четкому графику, то риск получить пищевое отравление ниже из-за режимности и работы под поток.

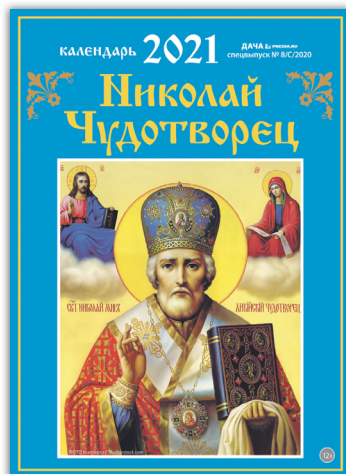
Татьяна МИХАЛЁВА

А на третье – компот?

– Можно ли после еды позволить себе выпить чай или что-то в этом духе?

– Конечно, можно! Можно выпить чай, компот или чашечку кофе. Главное правило: не более 200 мл. Это то количество, которое делает мягким пищевой комок, но не ухудшает пищеварение и не растягивает желудок.

НАСТЕННЫЕ КАЛЕНДАРИ НА 2021 ГОД Спецвыпуски газеты «ДАЧА pressa.ru»



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Фото из личного архива Нурии Диановой

12+ РЕКЛАМА

Середина осени – это только кажущееся время безделья для садоводов и огородников.

Именно сейчас пора устроить грядкам «санаторные» условия, чтобы в следующем сезоне они отплатили вам богатым урожаем.

УСТРОИМ грядкам санаторий



Копать или не копать?

Есть как сторонники перекопки, так и противники. Какими же аргументами они руководствуются?

ЗА

- В перекопанные грядки легче внести и минеральные, и органические смеси.
- При перекопке грядок осенью семена сорняков оказываются наверху, поэтому большинство сорняков погибает при заморозках.
- Аналогичная схема борьбы с вредителями и их личинками. Оказавшись на поверхности почвы, они либо замерзнут, либо будут съедены птицами еще до выпадения снега.
- При перекапывании почвы не менее двух раз в год она

становится более рыхлой, лучше пропускает воздух и влагу. Весной она быстрее прогревается.

ПРОТИВ

- Есть мнение, что почва является домом для многих живых организмов, где каждый выполняет свою работу, которая полезна для экосистемы в целом. При перекопке они погибают, как и вредители.
- При глубокой и частой перекопке на поверхность поднимается менее плодородный слой, что является фактором изменения структуры почвы. А это, в свою очередь, делает ее менее плодородной.
- Перекопка – это физически тяжелая работа, которую сложно выполнять не только пожилым людям.

Альтернатива № 1

Мульчирование

Если перекопка все-таки не для вас, создать грядкам подходящие условия для зимовки поможет мульчирование. Накрыв землю сверху, словно шубой, мульча сохраняет ее от промерзания и пересыхания.

Лучше использовать грубую мульчу: солому, сено, перепревшие опилки. Подойдут и опавшие листья, не кислый торф. Оптимальная высота слоя мульчи должна быть около 6-8 см. Кроме того, можно использовать в качестве мульчи грубый полуперепревший компост. Им следует покрыть почву только перед началом морозов, а весной, сразу после оттаивания почвы, заделать на глубину 10-15 см.

На заметку

Мульча кроме защиты почвы выполняет и другие задачи. Например, она способна защитить от промерзания корней многолетние растения. Посадки луковичных (и многолетних, и декоративных луков) очень нуждаются в мульчировании.



Детали

«Одеяло» для поздних грядок

А как же быть с грядками, на которых растут поздние культуры, например, дайкон, капуста? И в этом случае есть выход! После уборки урожая с таких грядок накрываем на них «одеяло» из травы, мелких веточек и листьев, стеблей, например от подсолнуха и др. Эта масса, кроме всего прочего, сможет задержать снег и не даст дождям размывать почву.

Грустные мысли кота:
– Сначала отвезли к ветеринару, потом взяли с собой на дачу... И что мне прикажете тут делать? Грядки копать, что ли?!



Альтернатива № 2

Сидераты

Еще одним способом подготовки грядок к зиме является посадка сидератов.

ОВЁС

Если посадить под зиму овес, уверяем, что весной не будет необходимости перекапывать почву благодаря хорошему взрыхлению земли корнями этого сидерата. Кроме того, он будет отличным укрывным материалом на всю зиму и весну.

ВИКА

Вика быстро набирает большую зеленую массу и вносит в почву много азота.

РОЖЬ

Рожь, в свою очередь, отлично борется с сорняками и корневой нематодой. Она хорошо укрывает почву на зиму, при этом всю зиму стоит зеленая. Она также будет не лишней на участке, если у вас есть домашние животные, которые не прочь полакомиться зеленой массой в холодный период. При посадке сидератов достаточно будет, не перекапывая землю, рассыпать зерна и заделать их плоскорезом (при наличии) в верхний слой почвы. После этого нужно хорошо полить землю.

Валерия ПАШЕЧКИНА

Домашний повар^{СВ} ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ



12+ РЕКЛАМА

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ
ОТДЕЛЕНИЯХ

ВНИМАНИЕ! Приобрести ранее вышедшие номера* Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

• на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «Кардос»» или по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России.

ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)

* при их наличии на складе

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!



12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

1 ПЕРВЫЙ



14.10 «Гражданская оборона». (16+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 «Доброе утро»
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор. (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
14.10 «Гражданская оборона». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)
19.45 Поле чудес. (16+)
21.00 Время
21.30 «Голос». (12+)
23.30 Вечерний Ургант. (16+)
00.25 «Паваротти». (16+)
02.15 Наедине со всеми. (16+)

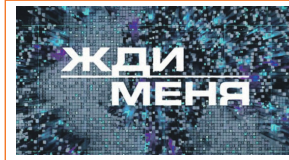
РОССИЯ 1 РОССИЯ



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+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
В Нижний Новгород неожиданно приезжает полковник Бакланов. Он не может жить без Алевтины, но и бросить семью выше его сил...
17.00 Вести
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 Аншлаг и Компания. (16+)
01.30 «ПОСЛЕДНЯЯ ЖЕРТВА АННЫ». (12+)

НТВ



17.25 Жди меня. (12+)

05.10 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.25 ДНК. (16+)
17.25 Жди меня. (12+)
18.20 «ПЁС». (16+)
19.00 Сегодня
19.40 «ПЁС». (16+)
21.20 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
23.30 «Своя правда». (16+)
01.20 Квартирный вопрос. (0+)
02.25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

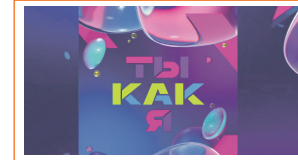
СТС СТС



21.00 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.25 «Спирит. Дух свободы». (6+)
06.45 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
07.35 «Охотники на троллей». (6+)
08.00 «КУХНЯ. ВОЙНА ЗА ОТЕЛЬ». (16+)
09.00 «КУХНЯ. ПОСЛЕДНЯЯ БИТВА». (12+)
11.20 «ЗАЧИНЩИКИ». (16+)
13.05 Уральские пельмени. (16+)
13.45 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
20.00 Премьера! Русские не смеются. (16+)
21.00 ПРЕМЬЕРА! «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ». (16+)
США - Германия, 2019 г. «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ». (0+)
23.25 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ-2». (12+)
01.15 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ-2». (12+)
03.00 «V» ЗНАЧИТ ВЕНДЕТТА». (16+)
05.00 «Боцман и попугай». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ



19.00 Ты как я. (12+)

07.00 ТНТ. Gold. (16+)
08.00 Битва дизайнеров. (16+)
09.00 Дом-2. Lite. (16+)
10.15 Бородина против Бузовой. (16+)
11.15 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)
12.10 «САШАТАНЯ». (16+)
15.00 Комеди Клуб. Спецдайджест. (16+)
19.00 Ты как я. (12+)
20.00 Однажды в России. (16+)
21.00 Комеди Клуб. (16+)
22.00 Открытый микрофон. (16+)
23.00 «Импровизация. Команды». (16+)
00.00 Дом-2. Город любви. (16+)
01.00 Дом-2. После заката. (16+)
01.55 Comedy Woman. (16+)
02.45 «Stand Up». (16+)
04.25 Открытый микрофон. (16+)
06.05 ТНТ. Best. (16+)

РЕН



21.00 «ХИТМЭН». (16+)

05.00 «Военная тайна». (16+)
06.00 09.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 02.35 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 Засекреченные списки. (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 Документальный спецпроект. (16+)
21.00 «ХИТМЭН». (16+)
22.55 «УГНАТЬ ЗА 60 СЕКУНД». (16+)
01.05 «УЛЬТРАФИОЛЕТ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА ПЯТНИЦА
05.00 «Орел и решка. Перегрузка». (16+)
07.00 «Школа Доктора Комаровского». (12+)
07.30 «Утро Пятницы». (16+)
08.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ». (16+)
13.00 «Пацанки-5». (16+)
17.40 «Бой с Герлс». (16+)
19.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
21.30 «ОБЛИВИОН». (16+)
23.50 «КИЛЛЕР». (16+)
02.00 «Пятница News». (16+)
02.30 «Ревизолушка». (16+)
04.15 «Орел и решка. Незаданное». (16+)

ЧЕ!
06.00 05.35 Невероятные истории. Дайджест. (16+)
06.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
07.00 13.30 03.30 Улётное видео. (16+)
08.00 01.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)
11.30 Дорожные войны 2.0. (16+)
12.00 20.00 +100500. (16+)
15.30 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)
18.00 «УЛИЧНЫЙ БОЕЦ. ПОСЛЕДНЯЯ БИТВА». (16+)
22.30 Опасные связи. (16+)
02.45 Дорога. (16+)

ОТР
05.05 19.20 «За дело!» (12+)
06.00 «Чувство прекрасного»
08.00 11.45 «Автоистории»
08.15 15.15 «Календарь»
09.00 16.05 «Домашние животные». (12+)
09.25 16.35 «Среда обитания». (12+)
09.45 10.10 22.30 «ОТРАЖЕНИЕ РАДУГИ». (16+)
10.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 19.00 20.00 22.00 Новости
12.10 13.20 20.05 «Отражение»
17.15 18.05 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)
22.05 «Имею право!» (12+)
00.20 «МАНИЯ ВЕЛИЧИЯ»

Ю Ю
05.00 «МастерШеф: Профессионалы». (16+)
15.30 «Два шефа из корзины». (16+)
17.30 «Измены». (16+)
Вы увидите невероятные, но вместе с тем реальные истории людей, столкнувшихся с предательством и обманом. Чтобы вывести изменщиков на чистую воду, ведущие проекта уже расставили скрытые камеры, завербовали сеть агентов...
20.30 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
00.20 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
02.05 «Одинокий папа мечтает познакомиться». (16+)
04.35 «Я не знала, что беременна». (16+)

МИР МИР
05.00, 10.20 «ГАИШНИКИ». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости
10.10 В гостях у цифры. (12+)
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10, 16.20 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
17.20 «ДЕТИ ДОН-КИХОТА». (12+)
19.15 «Слабое звено». (12+)
20.15 «Игра в кино». (12+)
21.00 Всемиральные игры разума. (12+)
21.40 «НОВЫЕ АМАЗОНКИ». (16+)
23.40 Ночной экспресс (12+)
01.00 «СЛОНЫ - МОИ ДРУЗЬЯ». (12+)
03.40 «БЛИЗНЕЦЫ». (0+)

ПОБЕДА ПОБЕДА
05.20 «Я ВЕРНУСЬ». (16+)
08.50 «ДИВЕРСАНТ. КОНЕЦ ВОЙНЫ». (16+)
10.30 «ВЕЗДУДЬ... СТАНЦИЯ «ЛУГОВАЯ». (12+)
12.00 «СОЛДАТКИ». (12+)
13.20 «РЯБИНОВЫЙ ВАЛЬС». (16+)
15.00 «ДУМА О КОВПАКЕ. НАБАТ». (16+) Драма, СССР, 1974 г.
16.40 «Чтобы жили!» (12+)
17.40 «Я ВЕРНУСЬ». (16+)
21.10 «ДИВЕРСАНТ. КОНЕЦ ВОЙНЫ». (16+)
23.00 «Путь к Победе». (16+)
00.10 «ОДНА ВОЙНА». (16+)
01.30 «БЕЛАЯ ПТИЦА С ЧЕРНОЙ ОТМЕТКОЙ». (12+)
03.10 «ПОД КАМЕННЫМ НЕБОМ». (12+)
04.30 Неизвестная война. «Война в воздухе». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY
05.00 «Русалочка» (субтитры). (6+)
05.25 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
05.50 «Аладин» (субтитры). (0+)
06.10 «Легенда о Тарзана» (субтитры). (6+)
06.35 «Улица Далматинцев, 101». (6+)
07.00 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)
07.30 «Леги Баг и Супер-Кот». (6+)
07.55 «Рапунцель: История продолжается». (6+)
08.25 «Затерянные в стране Оз». (6+)
08.55 «Пёс Пэт». (6+)
09.00 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)
11.00 «Братец медвежонок». (0+)
12.40 «Гравити Фолз». (12+)
17.55 «Гномы в доме». (6+)
19.30 «Головоломка». (6+)
21.30 «Ведьмина служба доставки». (6+)
Кики - маленькая колдунья. Согласно закону ведьм, по достижении 13 лет она должна отправиться к людям и прожить с ними некоторое время, как обычный человек. Девочка приезжает в большой город вместе со своим котом Джиджи и старается не использовать волшебную палочку. Но временами Кики скучает по магии, ведь ее предназначение - совершать добрые поступки и помогать хорошим людям.
23.50 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЯКЕ». (16+) Сериал. США, 2008 г.
03.00 «Отель Трансильвания». (12+)
04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ
07.45 «Фиксики». (0+)
08.35 «Маленькое королевство Бена и Холли». (0+)
09.20 «Студия Калейка-Малейки». (0+)
09.45 «Волк и телёнок». (0+)
09.55 «Феерино горю». (0+)
10.05 «Ох и Ах». (0+)
10.15 «Ох и Ах идут в поход». (0+)
10.25 «Песенка мышонка». (0+)
10.30 «Бурёнка Даша». (0+)
10.35 «Рай и пожарный патруль». (0+)
11.05 «Роботы-поезда». (0+)
11.35 «Турбозавры». (0+)
12.15 «Трансформеры. Кибберселенная». (6+)
12.40 «Фьюжи Макс». (6+)
13.05 «Тобот». (6+)
13.30 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!». (0+)
13.35 «Супер Ралли». (0+)
14.00 «Навигатор» (0+)
14.10 «Смешарики». (0+)
14.45 «Пластилинка». (0+)
14.50 «Три кота». (0+)
15.40 «Трам-пам-пам». (0+)
16.10 «Подружки-супергерои». (6+)
16.35 «Простоквашино». (0+)
17.40 «Тайны Медовой долины». (0+)
17.50 «Рев и заводная команда». (0+)
18.00 «Бинг». (0+)
18.30 «Радужный мир Руби». (0+)
19.00 «44 котёнка». (0+)
19.10 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.10 «Косочки-собачки». (0+)
20.15 «Томас и его друзья. Большой мир. Большие приключения!». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
20.45 «Зебра в клеточку». (0+)
20.50 «Оранжевая корова». (0+)
22.30 «Бен 10». (12+)

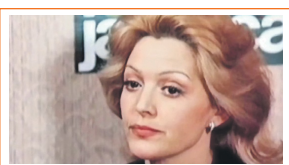
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL
06.00, 01.24 Несекретные материалы. (16+)
06.45, 07.10, 16.03, 16.29 Охотники за реликвиями. (16+)
07.35, 15.12, 20.18 Махинаторы. (12+)
08.25, 08.50, 13.30, 13.56, 19.27, 19.53 Как это устроено? (12+)
09.15, 09.40, 18.36, 19.02, 03.42, 04.05 Охотники за складами. (16+)
10.06, 17.45 Братья Дизель. (12+)
10.57, 11.23 Странные связи. (12+)
11.48, 05.14 Золотой путь Паркера Шнабеля. (16+)
12.39, 22.00 Аляска: семья из леса. (16+) Среди лесов Аляски живет удивительная семья: Билли Браун, его жена Эми и их семеро детей, которые родились и выросли в диких условиях. Узнайте об их жизни вдали от цивилизации.
14.21, 23.42 Музейные загадки. (12+)
16.54 Полеты вглубь Аляски. (12+)
21.09, 21.35 Багажные войны. (12+)
22.51 Голые и напуганные XL. (16+)
00.33 Дальнбойщики. (16+)
02.10 Братья Дизель. (16+)
02.56 Как это сделано? (12+)
03.19 Как это сделано? (16+)
04.28 Голые, напуганные и одинокие. (16+)

VIASAT HISTORY
06.05, 06.30 Невероятные изобретения. (12+)
06.55, 07.45, 08.30 Музейные тайны. (12+)
09.15 Галапагосы. (6+)
10.10 Музейные тайны. (12+)
10.55 Расшифровка тайн. (12+)
11.40 Взлет и падение: повторные моменты Второй мировой войны. (12+)
12.45 Кельты: кровью и железом. (12+)
13.45 Титаны: истории из глубины. (12+)
14.35 Расшифровка тайн. (12+)
15.20 Музейные тайны (12+)
16.05 Взлет и падение (12+)
17.00 Галапагосы. (6+)
17.55 Американская мечта Роберта Кеннеди. (12+)
19.00 Вторая мировая - битвы за Европу. (12+)
19.55 Расшифровка тайн. (12+)
20.40 Родовые проклятия. (12+)
21.00 Женщина в железном гробу. (16+) США, 2018 г.
22.05 5000 лет истории Нила. (12+)
22.55 Музейные тайны (12+)
23.45 Расшифровка тайн. (12+)
00.30 Запретная история. (12+)
01.15 Женщина в железном гробу. (16+)
02.20 5000 лет истории Нила. (12+)
03.10, 04.00 Загадки Египта. (12+)
04.50, 05.10, 05.35 Родовые проклятия. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC NG
05.55, 06.00 Научные глупости. (16+)
06.20 Фабрика еды. (16+)
06.40 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)
07.30 Короли рыбалки. (16+)
08.20 Самые лучшие суперкары. (16+)
09.15 Суперкар со свалки. (16+)
10.00 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)
10.50, 11.15 Фабрика еды. (16+)
11.45 Расследование авиакатастроф. Специальный выпуск. (16+)
12.35 Авто-SOS. (16+)
13.25 Международный аэропорт Дубай. (16+)
14.15 Расследования авиакатастроф. (16+)
15.05, 15.30 Фабрика еды. (16+)
15.55 Расследование авиакатастроф. (16+)
16.45 Авто-SOS. (16+)
17.35 Международный аэропорт Дубай. (16+)
18.25 Расследования авиакатастроф. (16+)
19.15, 19.40 Фабрика еды. (16+)
20.05, 21.00, 21.50 Неизвестная планета земля. (16+)
22.45, 23.35 Космос: возможные миры. (16+)
00.25, 01.15 Последние шаги Гитлера. (16+)
02.00 Расследования авиакатастроф. (16+)
02.45, 03.35 Неизвестная планета земля. (16+)
04.20 Международный аэропорт Дубай. (16+)

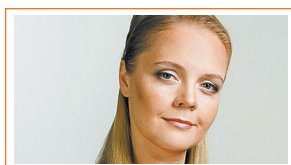
РОССИЯ **РОССИЯ К**
Культура



16.20 «ПОСЛЕДНИЙ ВИЗИТ»

- 06.30 07.00 07.30 10.00 15.00
19.30 23.50 Новости культуры
06.35 Пешком...
07.05 «Правила жизни»
07.35 Черные дыры. Белые пятна
08.20 «Роман в камне»
08.50 «ЛИЦО НА МИШЕНИ»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 «Чиполлино»
11.55 «Звучание жизни. А. Мелик-Пашаев»
12.35 22.00 «СОЛНЕЧНЫЙ УДАР»
14.30 «Бунин»
15.05 Письма из провинции
15.35 Энигма
16.20 00.10 «ПОСЛЕДНИЙ ВИЗИТ»
17.35 01.25 Мастера вокального искусства
18.45 «Билет в Большой»
19.45 «Смехоностальгия»
20.15 «Искатели»
21.00 Линия жизни
23.00 «2 Верник 2»
02.35 «Мультифильмы»

ТВЦ **ТВЦ**



22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой

- 06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.50 11.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ». (12+)
11.30 События
13.15 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ЛОВУШКА ДЛЯ МЕРТВЕЦА». (12+)
14.30 17.50 События
14.50 Город новостей
15.10 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ЛОВУШКА ДЛЯ МЕРТВЕЦА». (12+)
15.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ОГРАБЛЕНИЕ ПО-ОЛЬХОВСКИ». (12+)
18.15 «ОВРАГ». (12+)
20.05 «ЗАГАДКА ФИБО-НАЧЧИ». (12+)
22.00 «В центре событий»
23.10 «Приют комедиантов». (12+)
01.05 «Вокруг смеха за 38 дней». (12+)
01.50 Петровка, 38. (16+)
02.05 «ПУЛЯ-ДУРА: АГЕНТ И СОКРОВИЩЕ НАЦИИ». (16+)

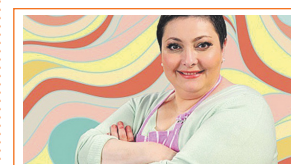
ТВ-3 **ТВ-3**



19.00 Миллион на мечту. (16+)

- 06.00 «Мультифильмы». (0+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.15 Новый день. (12+)
11.50 Гадалка. (16+)
14.45 Вернувшись. (16+)
15.45 Гадалка. (16+)
16.55 Знаки судьбы. (16+)
17.25 «Слепая». (16+)
19.00 Миллион на мечту. (16+)
20.15 «ТЕРМИНАТОР: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)
США, 1991 г. Фантастика. В ролях: Арнольд Шварценеггер, Линда Хэмилтон, Эдвард Ферлонг, Роберт Патрик. Прошло более десяти лет с тех пор, как киборг из 2029 года пытался уничтожить Сару Коннор. Теперь у Сары родился сын Джон и время, когда он поведёт за собой выживших людей на борьбу с машинами, неутомимо приближается.
23.00 «ПАНДУРОМ». (16+)
01.15 «НЕРВ». (16+)
02.45 Места Силы. (16+)
05.45 «Мультифильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ **ДОМАШНИЙ**



05.55 «Домашняя кухня». (16+)

- 06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.35 «Давай разведёмся!». (16+)
09.45 «Тест на отцовство». (16+)
11.55 03.20 «Реальная мистика». (16+)
13.00 «Понять. Простить». (16+)
14.05 01.35 «Порча». (16+)
14.35 «Знахарка». (16+)
15.05 «ШАНС НА ЛЮБОВЬ». (16+)
19.00 «ТАНЕЦ МОТЫЛЬКА». (16+)
23.10 «Про здоровье». (16+)
23.25 «ВРЕМЯ СЧАСТЬЯ». (16+)
02.05 «Знахарка». (16+)
02.30 «Понять. Простить». (16+)
04.15 «По делам несовершеннолетних». (16+)
05.05 «Давай разведёмся!». (16+)
05.55 «Домашняя кухня». (16+)
06.20 «6 кадров». (16+)

5 **5-Й КАНАЛ**

- 05.00 «Известия»
05.30 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-10». (16+)
09.00 «Известия»
09.25 «ЛЮТЫЙ». (16+)
Россия, 2013 г. Боевик. В ролях: Ирина Аликсимова, Владимир Епифанцев, Михаил Трухин.
13.00 «Известия»
13.25 «ЛЮТЫЙ». (16+)
17.25 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ-2». (16+)
19.05 «СЛЕД». (16+)
23.45 Светская хроника. (16+)
00.45 «СЛЕД». (16+)
01.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
★ ЗВЕЗДА
05.35 «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ». (6+)
07.15 08.20 «ЛЬВИНАЯ ДОЛЯ». (12+)
08.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня
10.00 14.00 Военные новости
10.05 13.20 14.05 «НАЗАД В СССР». (16+)
14.50 «ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ». (0+)
18.40 21.25 «СМЕРШ». (16+)
23.10 «Десять фотографий». (6+)
00.05 «Просто жить». (12+)
01.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)

ГУБЕРНИЯ **ГУБЕРНИЯ**

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «О чем молчат мужчины». (16+)
12.00 14.15 18.00 20.00 21.45 02.15 «Агентство хороших новостей». (12+)
12.15 04.45 «Современники. Наше время». (12+)
12.30 16.15 «Общее дело». (12+)
12.45 15.45 «Эффект времени». (12+)
13.00 18.15 «Up&Down». (12+)
13.30 «Открытая наука» (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «Мастер-класс». (12+)
16.30 «Мир нанотехнологий». (12+)
17.00 «Звезда караоке» (12+)
18.45 04.30 «Собрание сочинений». (12+)
19.00 «Вечер вместе». (12+)
19.45 «Арт-проспект». (12+)
20.15 23.00 01.30 «Записки из провинции». (12+)
20.30 01.45 «Звёздное интервью». (12+)
21.00 23.15 «Точка.ру». (12+)
22.00 «Документальное кино». (12+)
23.45 «СЫНОВЬЯ УХОДЯТ В БОЙ». (16+)
03.30 «Малая сцена». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ!** **МАТЧ! ТВ** **EUROSPORT** **EUROSPORT 1**
06.00 08.55 12.00 13.45 15.20 17.20 19.25 Новости
06.05 12.05 14.50 19.30 00.20 Все на Матч!
09.00 Профессиональный бокс. (16+)
10.00 «Боевая профессия». (16+)
10.30 Все на футбол! Афиша
11.00 16.20 Футбол. Лига Европы. Обзор. (0+)
12.45 Футбол. «Вольфсбергер» (Австрия) - ЦСКА (Россия). Лига Европы. (0+)
15.25 Смешанные единоборства. (16+)
17.25 Футбол. Россия - Словения. Чемпионат Европы-2021. Женщины
19.55 Баскетбол. «Химки» (Россия) - «Маккаби» (Израиль). Евролига. Мужчины
21.55 Футбол. «Ренн» - «Анже». Чемпионат Франции. Прямая трансляция
00.00 «Точная ставка». (16+)
01.00 Автоспорт. Российская Дрифт серия Гранпри-2020
00.00 Теннис. АТР 250. Антверпен. 2-й раунд. (6+)
01.00 Велоспорт. «Джиро д'Италия». 18-й этап. (12+)
«Джиро д'Италия» - многодневная велогонка, одна из крупнейших наряду с «Тур де Франс» и «Вуэльта».
02.30 Теннис. «Ролан Гаррос». Женщины. Финал. (6+)
04.00 Велоспорт. «Вуэльта». 3-й этап. (12+)
06.00 Велоспорт. «Джиро д'Италия». 18-й этап. (12+)
08.00 Теннис. «Ролан Гаррос». Мужчины. 1/2 финала. (6+)
09.30 Велоспорт. «Вуэльта». 3-й этап. (12+)
11.30 Велоспорт. «Джиро д'Италия». 18-й этап. (12+)
13.25 Велоспорт. «Джиро д'Италия» и «Вуэльта». Мультиплекс. Прямая трансляция. (12+)
18.50 Теннис. «Ролан Гаррос». Мужчины. 1/2 финала. (6+)
20.30 Велоспорт. «Джиро д'Италия». 19-й этап. (12+)
22.30 Велоспорт. «Вуэльта». 4-й этап. (12+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
05.00 17.10 02.00 Золотая лихорадка. (16+)
06.00 11.35 17.05 PRO-Клип. (16+)
06.05 16.20 «10 самых горячих клипов дня». (16+)
06.45 08.45 15.00 18.40 Пронности. (16+)
07.00 Каждое утро. (16+)
09.00 Золотая дюжина. (16+)
10.00 Победитель «Битвы фан-клубов». (16+)
10.30 Check-In. (16+)
11.40 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
12.50 Отпуск без путёвки (16+)
14.00 МУЗ-ТВ Чарт. (16+)
15.15 Битва фанклубов. (16+)
19.00 Русский чарт. (16+)
20.00 Юбилейный концерт Филиппа Киркорова. (16+)
00.20 DFM - Dance chart. (16+)
01.20 Неспиннер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

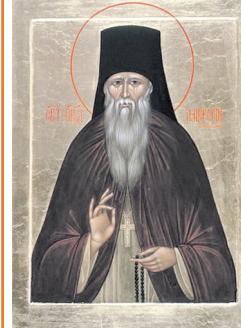
- TV 1000** **TV 1000** **ТВ1000 РУССКОЕ КИНО** **ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО** **супер** **СУПЕР**
07.00 «ПРОЩАЙ, ДЕТКА, ПРОЩАЙ!». (16+)
09.15 «ДОРИАН ГРЕЙ». (16+)
11.10 «Гномео и Джульетта». Мультифильм. (12+)
12.40 «НЕВИДИМКА». (16+)
14.30 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
17.00 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
19.00 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)
20.55 «МАММА МΙΑ!» (16+)
США, Великобритания, Германия, 2008 г. В ролях: Аманда Сайфред, Мэрил Стрип, Пирс Броснан, Колин Фёрт, Стеллан Скарсгард
23.00 «ОСТАНЬСЯ». (16+)
00.35 «ПРОСТАЯ ПРОСЬБА». (18+)
02.50 «ОНА». (16+)
05.00 «ЧУДО». (12+)
07.35 «14+». (16+)
09.35 «ПРИЗРАК». (12+)
11.30 «РУБЕЖ». (12+)
13.15, 14.15 «ФАРЦА». (16+)
15.15 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)
17.30 «ДЖУНГЛИ». (12+)
19.00, 20.05 «ФАРЦА». (16+)
21.05 «8 НОВЫХ СВИДАНИЙ». (12+) Россия, 2015 г.
22.40 «8 ЛУЧШИХ СВИДАНИЙ». (12+) Россия, 2016 г.
00.20 «АРИТМИЯ». (18+)
02.25 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
04.05 «ПРИВЫЧКА РАССТАВАТЬСЯ». (16+)
05.30 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)
05.50 «СВАТЫ». (16+)
09.30 Лучшее за 15 лет. «НЮ-ХАЧ». (16+)
11.30 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
13.25 Золотая коллекция киностудии Горького. «ТАМ, НА НЕВЕДОМЫХ ДОРОЖКАХ...» (6+)
14.45 Лучшее за 15 лет. «МЕТРО». (16+) Россия, 2013 г.
17.10 «СВАТЫ». (16+)
21.00 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)
22.30 Лучшее за 15 лет. «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (16+) Россия, 1998 г.
00.25 «ЕДИНСТВЕННАЯ...» (12+)
02.10 «ДУБРОВСКИЙ». (16+)
04.20 «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНА КРУЗО». (6+)
06.00 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+)
07.00 «Маша и Медведь». Мультисериал. (0+)
07.55 Прогнозик погоды. (0+)
08.00 «Маша и Медведь». Мультисериал. (0+)
11.00 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+)
13.00 «ГРАНД» (субтитры). (16+)
15.00 «ФИТНЕС». (16+)
17.00 «ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН». (16+)
18.25 Прогнозик погоды. (0+)
18.30 «ГРАНД». (16+)
22.00 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (16+)
23.30 «РОКОВАЯ КРАСОТКА». (16+)
01.30 «ЭТО ЛЮБОВЬ». (16+)
06.00 Ералаш. (0+)
09.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+)
11.45 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+)
15.00 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
21.15 Даёшь молодёжь! (16+)
00.00 «МЕРЛИН». (16+)
01.40 «КРЕМЛЁВСКИЕ КУРСАНТЫ». (12+) Сериал. Драмеди, Россия, 2008 г. В ролях: Денис Береснев, Аристарх Венес, Кирилл Емельянов В училище генеральская проверка. Брагин и Ковнадский решают подставить Макарова. Тополь устраивает нападение на Суханову. К счастью, Гончар оказывается рядом...
04.50 Ералаш. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС** **СПАС** **СПАС**
05.00, 00.00 День Патриарха. (0+)
05.10, 18.35 Завет. (6+)
06.00 Белые ночи на СПАСЕ. (12+)
06.40 Мультифильмы на СПАСЕ. (0+)
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 Встреча (субтитры). (12+)
12.00 Пилигрим. (6+)
12.30 «ЖИЛ-БЫЛ НАСТРОЙЩИК...» (0+)
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00, 00.15 Реакция. (12+)
15.35 Восход победы. Багратионовы клещи. (12+)
16.30 «СТАРШАЯ СЕСТРА». (6+)
СССР, 1966 г.
19.30, 02.15 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
20.25 «АЛЬПИЙСКАЯ СКАЗКА». (0+)
Великобритания, 2005 г.
22.30 «Наши любимые песни». Концерт. (12+)
23.25, 03.50 Оптинские старцы. Цикл: День Ангела. (12+)
00.45 Следы империи. (16+)
03.00 Прямая линия жизни. (0+)
04.20 Святитель Филарет Дроздов. Цикл: День Ангела. (12+)
04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

23 октября
Седмица 20-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Прп. Амвросия Оптинского.



Мчч. Евлампия и Евлампии. Свт. Иннокентия, еп. Пензенского. Мч. Феотенко. Прп. Вассиана, чудотворца. Прп. Феофила исп. Блж. Андрея, Христа ради юродивого, Тотемского. Собор Волынских святых. Свт. Амфилохия, еп. Владимирско-Волынского.
Постный день.
« Не говори с гневом. Да будут слова твои, как и молчание твое, исполнены благоразумия и мудрости. Слова мудрейших отцов наших были разумны и премудры, подобным было и молчание их.»
Прп. Антоний Великий

Василиса хмуро посмотрела на чашку остывшего чая, стоящую перед ней на столе.

Вздыхнула. Закрывает лицо худенькими ладошками с длинными, тоненькими пальчиками. Я вздохнула тоже. Мне было жалко подругу, но я не знала, как ей помочь.

Строгая и прямая

— Мама сказала, что, если я выйду замуж за Женю, она перестанет со мной общаться, — гулко проговорила Василиса, не отрывая рук от лица.

— Вась, мне кажется, она тебя просто пугает, ну, манипулирует твоими чувствами, — я подвинула стул поближе к Василисину, положив голову подруге на плечо, погладила ее по спине. — Она просто привыкла, что ты всю жизнь ее слушаешься беспрекословно, вот и сейчас решила проявить характер. Но ведь это твоя жизнь, и тебе решать, что с ней делать.

Плечи подруги мелко задрожали от тихого плача, а я обняла ее и крепко-крепко прижала к себе.

С Василисой мы дружили со школы. Хотя нет, даже с детского сада. С тех самых пор, как они с мамой приехали в наш город из далекого Казахстана и худенькая испуганная девчушка с рыжими, всегда туго заплетенными косичками и россыпью смешных веснушек пришла к нам в группу. Мы сразу подружались. Мне — сорвиголове и грозе всех местных мальчишек — очень понравилась эта улыбка тихоня. Васька оказалась отличной девчонкой. Она могла что угодно нарисовать, всегда делилась со мной своими обедами и никогда не обижалась, если я вдруг решала, что сегодня мне

«Слушай маму, и будешь счастлива»

«Когда человек может называть мать свою и по духу родной — это редкое счастье.»
Максим Горький

интереснее дружить не с ней, а с курносой Томкой или задиристым Игорьком.

За Васькой всегда приходила мама, которая вежливо здоровалась с воспитательницей, но при этом так строго на нее смотрела, что наша молоденькая и улыбкавая Мария Степановна вдруг начинала суетиться и что-нибудь непременно роняла. Васина мама стояла прямая и неподвижная, пока дочка натягивала колготки и боролась с пуговицами на кофте. Никогда не помогала, а только строго, осуждающе смотрела. А потом они обе молча уходили — мама впереди, Василиса позади, семена мелкими шажочками и никогда не оборачиваясь.

Художники — это беднота

В школе было веселее. Там были кружки, школьный драматический театр и рисование. Василиса участвовала во всем, раскрепощаясь, искренне радуясь возможности быть здесь и сейчас. А на рисовании она и вовсе преобразилась. Самозабвенно водила по белому листу карандашами или перепачканными краской кистями, лицо ее светлело, с него не сходила счастливая улыбка.

— Богинич, пятерка! — во всеулышание провозглашала каждый раз учительница, с удовольствием демонстрируя классу очередной Василисин шедевр.



Класс неизменно восхищенно вздыхал, ребята наперебой хвалили Ваську, а та цвела и выглядела совершенно счастливой.

— Как ты это делаешь? — с завистью вопрошала я.

У меня-то руки были под такое чудо не заточены. Вот штрафной пробить, когда Пашка на воротах стоит, или там по канату быстрее всех подняться, стометровку быстрее всех пробежать — это я могла. Тут мне равных не было. Но чтобы море нарисовать и волны, чтобы как живые, как будто тронь, и они с рисунка выплеснутся прямо на парту. Или кота дворового с подранным ухом, чтомотришь и понимаешь: Пират это, вот честное слово, наш Пират. Который в подвале живет и каждое утро у синей лавочки ждет тетке Наташу, которая варит ему клейкую лапшу с пахучей рыбой или по доброте

иногда подливает молока в пустую банку из-под сметаны. Пират и сейчас сидит и ждет лапшу у синей лавочки. Вот же он — на Василисину рисунку, как живой.

— А мне мама не разрешает дома рисовать, — рассказывала мне Василиса, — я только тут в школе и могу вволю.

— Почему? — меня искренне удивляло, как можно запретить вот именно Василисе рисовать — да ведь она же как Шишкин какой-нибудь или Репин. Да нет, даже лучше.

— Мама говорит, что художники — это беднота и голытьба, — процитировала Василиса строгим тоном, подражая матери, а затем добавила заговорщическим шепотом: — Но я все равно рисую. Ночью. Правда, в блокноте, зато он небольшой, и можно рисовать под одеялом с фонариком, тогда из-

под двери не пробивается свет, и мама думает, что я сплю.

Доучиться до счастья

В старших классах мы все готовились к поступлению. И Васька тоже готовилась... зубрила, занималась с репетиторами. Василисина мама Наталья Осиповна решила, что экономический факультет — это ровно то, что принесет счастье ее дочери.

— Я тянула тебя одна, — внушала она Василисе, — и знаю, что такое сводить концы с концами, работать на трех работах и недосыпать. Тебе, дочь, я такого не желаю. Ты должна получить уважаемую профессию, которая поможет тебе достойно жить, не зная нищеты. А это настоящее счастье. И думаю, экономический факультет — то, что для этого нужно.

И Васька зубрила математику, в надежде доучиться до счастья. А потом вгрызалась в экономику, линейную алгебру и матанализ. Мама обещала, что, познав все тайны этих наук, Василиса непременно будет счастлива. И девушка прилежно училась, закончив институт с красным дипломом. Но с корочками счастья ей выдать забыли, и Василиса понадеялась, что вот именно на работе оно непременно на нее свалится.

Так сказала мама, а Василиса маме верила. Мама опытная, она знает, она одна вырастила Василису.

И вот у Васи хорошая работа, и даже уже небольшая квартирка и машинка, вполне приличная. Немногие из нашего класса могут похвастаться, что добились того же спустя всего несколько лет после института. Но ни на работе, ни в новой квартире счастья для Васи снова не нашлось. Зато цвела и молодела Наталья Осиповна. Она была счастлива, видя дочкины успехи.

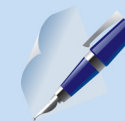
— А я тебе говорила, — припоминала она каждый раз Василисе, когда та появлялась у нее, чтобы помочь по дому и подкинуть денюжку, — мать плохого не посоветует.

И вот Василиса познакомилась с Женей. Женя звезд с неба не хватал, на жизнь зарабатывал отделкой квартир, ездил на недорогой машине и не разбирался в классической музыке. Зато он искренне любил Василису, о чем та и поспешила сообщить матери, прилетев к ней на крыльях наконец нашедшего ее счастья. Но Женя был отделочником и не вписывался в представления Натальи Осиповны о светлом Василисину будущем.

И вот подруга сидит у меня на кухне и плачет, закрыв лицо худенькими ладошками...

ГАЛИНА
(продолжение следует)

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



Судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 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

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

1 ★★★★★★

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

2 ★★★★★★

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

3 ★★★★★★

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

«Болезнь» лежащих за полночь	Стольный град в Армении	Закис- ленный на мысли	Вершина Алтая и вид дельфина	Сыграл генерала Иволгина	Мужское имя	Собака из города Незнайки	Знатный сар- хранитель печати	Проход "сквозь дом" во двор	Сочинение оправ- даний на ходу	Лев, знакомый с Чебу- рашкой	Местечко для хаты с краю	Его зовут Коломбо (актер)
Газ для световой рекламы	Плод, сбро- шенный каштаном	Фран- цузский поэт Шарль ...	"Ложе" для яблок в песне Муромова	Блеск от души на- драенных штиблет	Плотная ткань для верхней одежды	Бизнес- партнер Бендера	Стадион для жокеев	Вещий мстител хазарам	Фирма по производ- ству спорт- одежды	Мелкий напиль- ник	Имя архитек- тора Бру- неллески	Часть лица
Фильм с хохотом за кадром	Ирония с недобрым оттенком	Муза лириче- ской поэзии	Ящик с "коллек- цией" био- летеней	Андре ... муж Штеффи Граф	Набег в тыл против- ника	Цеплялка гороха	Робин среди стрелков	Студенче- ская "па- раллель" в инсти- туте	Снадобье в тубике	Реакция на перл зубоскала	Болгарс- кая про- рицатель- ница	Беловеж- ское при- станище зубров
Джон ... в "Игре прес- толов"	Болгарс- кая про- рицатель- ница	"Болтов- ня" бу- бенчиков	Теннисист по имени Рафаэль	Канаверал и Доброй Надежды	Туфли- дере- вяшка	Кто в сказке посади- л репку?	Левяжья набивка для подушек	«Телек»	Глухая причуда	"Ловушка" для колеса на дороге	Завое- ванный подарок	Им за- крывались от меча
Птица на еловой шишке	Один рейс за грузом	"Амбре" из по- мойного ведра	"Ревущая" рыбина из осет- ровых	Кабак, где раз- ливают эль								
Полу- остров у Ла-Манша	Дочь Юпитера, богиня мудрости	Узор на тель- няшке	Изнанка по стар- ринке									

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЕТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 19 ПО 25 ОКТЯБРЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЕТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 19 ПО 25 ОКТЯБРЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Амбиции Овнов станут прекрасным стимулом для свершений в профессиональной сфере. В личной жизни ярких событий не предвидится, поэтому на некоторое время она отойдет на задний план. Зато близкие будут очень рады вашему вниманию и искренней заботе.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Небесные светила обещают Львам пососуществовать в успехе любого предприятия. К тому же на вашей стороне будут близкие, которые и советом, и делом помочь готовы. А вот в отношениях стоит проявить такт и терпение, тут все шатко.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Стрельцы станут старательно оберегать свою стабильность, избегая любых перемен. Тактика верная, она поможет укрепить статус-кво. Но все же старайтесь не упустить благоприятные шансы изменить жизнь к лучшему. Общение с любимым человеком будет теплым.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Водолеям стоит быть внимательнее, чтобы вовремя проявить инициативу на работе. Не пытайтесь сбежать от семейных проблем. Их нужно решать, причем спокойно и взвешенно. Неплохое время для романтического путешествия вдвоем с любимым человеком.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Рабочие дела Тельцов будут идти своим чередом, так что самое время уделить внимание личной жизни. Любые проблемы стоит решать сразу, без долгих обид, иначе серьезных ссор не избежать. Общение с близкими пойдет вам на пользу, получите дельный совет.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Вы даже предположить не можете, откуда получите помощь. Звезды предупреждают: будьте готовы и к другим сюрпризам. А еще лучше – подготовьте пару сюрпризов сами, для родных и любимого человека. Им такой неожиданной радости сейчас очень не хватает!

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Звезды советуют сбавить активность. Хотя, конечно, это не повод оставлять без внимания текущие дела. Будьте терпимее в общении с близкими. Помните: каждый может ошибаться. В любовных отношениях позволите партнеру проявлять больше инициативы.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Весы будут озабочены своим финансовым благополучием. Не загружайте себя лишними заботами, решайте вопросы по мере их поступления. А вот в любви звезды обещают везение. Только не позволяйте родственникам вмешиваться в эту сферу вашей жизни.

РАК (22.06 – 22.07)
Добиться успеха с насюка в важном деле вряд ли удастся. Готовьте почву для будущих побед более основательно. Не экономьте на покупках и подарках близким. Ваша щедрость вскоре вернется сторицей. А в любовных отношениях пришло время принять важное решение.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Скорпионам стоит избегать крайностей в поведении. Вести себя нужно сдержанно и достойно. Не исключены неприятные ситуации в общении с близкими. Умейте и извиниться, и простить. В отношении с вашей половинкой пора добавить немного романтики.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Судьба предоставит Козерогам шанс выпутаться из сложной ситуации без потерь. Главное, не пасуйте перед трудностями. Если друзья или близкие горят желанием помочь, не отказывайтесь. В личной жизни глобальных перемен не ожидается. Но сейчас это даже к лучшему.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Рыб могут затянуть семейные дела и заботы. Не старайтесь успеть сделать сразу все. Решайте проблемы поступательно, в том числе в вопросах карьеры. Расширив круг общения, вы получите шанс встретить того единственного, о котором давно мечтаете.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Фигурный плод, но не плод низкого качества.
2. Взлетела к небу из костра и звездочкой стала! Только вот беда: угасает рано.
3. Звук раскатистый, будто за стеной работает трактор.
4. Бывает зрительный, бывает художественный...
5. Буква, которой, как правило, обозначается самая яркая звезда созвездия.
6. Карболовая кислота.
7. Исключительная твердыня.
8. «Музыка должна высекать ... из людских сердец» (Бетховен).
9. Первоначально противовесы в виде резной фигурки из кости, камня, дерева. Подобные брелоки-противовесы использовались не только в Японии, но также и в Венгрии, и в Китае.
10. Многочисленный аппарат для документов.

Ответы: 1. Инжир. 2. Искра. 3. Рокот. 4. Образ. 5. Альфа. 6. Фенон. 7. Оплот. 8. Огонь. 9. Нэцка. 10. Копир.

ОБИТАТЕЛИ Водной стихии

Три четверти планеты занимают моря и океаны. В настоящее время известно почти о 30 тысячах видов рыб. Но эта цифра постоянно обновляется и увеличивается. Наша викторина – о водных обитателях.

1. Совокупность активно плавающих организмов, обитающих в толще воды, называется нектон. Те, кто обитает на поверхности воды или погружены в воду, – плейстон. А как называют сообщество тех, кто живёт на дне?
 - а) Бентос.
 - б) Планктон.
 - в) Реофилы.
2. Как по продолжительности жизни, так и по размеру рыбы отличаются. Они растут в течение всей жизни. Однако определить возраст разных видов рыбы можно и по этому признаку...

- а) Размер верхнего плавника.
 - б) Количество чешуек вокруг хвоста.
 - в) Кольца на рыбьей чешуе.
3. Останки рыбы сарган, найденные учёными, относятся к меловой эпохе. Некоторые виды этого животного ископаемого, чтобы пережить засуху во время отлива, зарываются глубоко в землю. Внешний вид саргана ориги-

нален и позволяет спутать его с угрём или рыбой-иглой. Однако у этой уникальной рыбы есть ещё одно примечательное отличие, которое в некоторых странах считают для съедобной рыбы неприемлемым. Какое?

- а) Уникальные зубы.
 - б) Уникальные кости.
 - в) Уникальные плавники.
4. Традиционный салат оливье готовился с рябчиками, раками и икрой. Оригинальный рецепт Люсьена Оливье был утерян, но в 1904 году рецептура была примерно восстановлена. Икра в этом рецепте была паюсной. Что это значит?

- а) Икра, засоленная сразу после лова рыбы.
- б) Икра промыта и засолена.



- а) Анабас.
 - б) Рыба-ланцет.
 - в) Латимерия.
6. Некоторые аквариумные рыбки – результат многовековой селекции. Сиамихских петушков вылавливали для боёв, а сегодня окультуренные рыбки из Таиланда украшают аквариумы. Дикий карась вообще дал жизнь многим видам золотых рыбок, всех рыбок в банках называли золотыми карпами. А откуда в аквариумы попали гуппи?

- а) Из Китая.
 - б) Из Южной Америки.
 - в) Из Африки.
7. Эта морская рыба относится к классу угрей и известна своим агрессивным поведением. Они не имеют чешуи, отлично маскируются, длина отдельных особей может достигать 380 см! Дайверы часто обнаруживают мурен в угрожающей позе с открытой пастью с торчащими зубами. Зачем мурена открывает пасть?

- а) Чтобы получить больше кислорода.
- б) Чтобы показать, что готова к охоте.
- в) Чтобы запугать.

ОТВЕТЫ

1-а. Бентос – совокупность активно плавающих организмов, обитающих в толще воды, называется нектон. Те, кто обитает на поверхности воды или погружены в воду, – плейстон. А как называют сообщество тех, кто живёт на дне? а) Бентос. б) Планктон. в) Реофилы. 2. Как по продолжительности жизни, так и по размеру рыбы отличаются. Они растут в течение всей жизни. Однако определить возраст разных видов рыбы можно и по этому признаку... а) Размер верхнего плавника. б) Количество чешуек вокруг хвоста. в) Кольца на рыбьей чешуе. 3. Останки рыбы сарган, найденные учёными, относятся к меловой эпохе. Некоторые виды этого животного ископаемого, чтобы пережить засуху во время отлива, зарываются глубоко в землю. Внешний вид саргана оригинален и позволяет спутать его с угрём или рыбой-иглой. Однако у этой уникальной рыбы есть ещё одно примечательное отличие, которое в некоторых странах считают для съедобной рыбы неприемлемым. Какое? а) Уникальные зубы. б) Уникальные кости. в) Уникальные плавники. 4. Традиционный салат оливье готовился с рябчиками, раками и икрой. Оригинальный рецепт Люсьена Оливье был утерян, но в 1904 году рецептура была примерно восстановлена. Икра в этом рецепте была паюсной. Что это значит? а) Икра, засоленная сразу после лова рыбы. б) Икра промыта и засолена. 5. Рыба змеёголов имеет плавающий пузырь, функции которого напоминают работу лёгких. Это помогает рыбе достаточно долго передвигаться по земле в поисках подходящего водоёма. А как называется рыба, которая не только способна прожить на суше без воды 8 часов, но и забирается на деревья? а) Анабас. б) Рыба-ланцет. в) Латимерия. 6. Некоторые аквариумные рыбки – результат многовековой селекции. Сиамихских петушков вылавливали для боёв, а сегодня окультуренные рыбки из Таиланда украшают аквариумы. Дикий карась вообще дал жизнь многим видам золотых рыбок, всех рыбок в банках называли золотыми карпами. А откуда в аквариумы попали гуппи? а) Из Китая. б) Из Южной Америки. в) Из Африки. 7. Эта морская рыба относится к классу угрей и известна своим агрессивным поведением. Они не имеют чешуи, отлично маскируются, длина отдельных особей может достигать 380 см! Дайверы часто обнаруживают мурен в угрожающей позе с открытой пастью с торчащими зубами. Зачем мурена открывает пасть? а) Чтобы получить больше кислорода. б) Чтобы показать, что готова к охоте. в) Чтобы запугать.



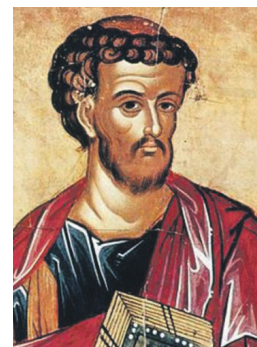
- ВЕРА**
СВЕТЛОЕ РАДИО
- Анапа 105,9 FM
 - Вышний Волочек 104,5 FM
 - Геленджик 101,2 FM
 - Губкин 104,0 FM
 - Ейск 101,1 FM
 - Задонск 103,9 FM
 - Краснодар 87,9 FM
 - Липецк 97,9 FM
 - Медное (Тверь) 107,9 FM
 - Москва и область 100,9 FM
 - Мосолово 101,0 FM
 - Новороссийск 101,2 FM
 - Орёл 95,6 FM
 - Осташков 99,4 FM
 - Ржев 102,4 FM
 - Рязань 102,5 FM
 - Смоленск 88,4 FM
 - Старый Оскол 104,0 FM
- ДОСТУПНО
ОНЛАЙН
- RADIOVERA.RU
- App Store Google play
- СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«Он сказал: юноша! тебе говорю, встань!»

После сего Иисус пошел в город, называемый Наин; и с Ним шли многие из учеников Его и множество народа. Когда же Он приблизился к городским воротам, тут выносили умершего, единственного сына у матери, а она была вдова; и много народа шло с нею из города. Увидев ее, Господь сжалился над нею

и сказал ей: не плачь. И, подойдя, прикоснулся к одру; несшие остановились, и Он сказал: юноша! тебе говорю, встань! Мертвый, поднявшись, сел и стал говорить; и отдал его Иисус матери его. И всех объял страх, и славили Бога, говоря: великий пророк восстал между нами, и Бог посетил народ Свой.



Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 25 октября, в воскресенье.



Комментирует протоиерей Павел Великанов

Воскрешение сына вдовы из Наина – одно из ярких и трогательных евангельских событий. Мы ничего не знаем о несчастной матери, кроме того, что она была вдова. Ничего нам не известно ни о юноше, ни о причине его смерти. Поворотный момент драматического повествования – когда Иисус «увидел» мать и «сжалился» над ней. Теперь трагедия превращается в торжество. Иисус показывает свою власть не только над живыми, но и над мертвыми. Народ в глубоком шоке. С такой властью они еще не сталкивались. Она, конечно же, пугает – и

при этом не может не вызывать восхищения.

Какой жизненный кризис может быть острее, чем потеря вдовой единственного сына? И именно здесь похоронная процессия, с разрывающим душу воплем плакальщиц, упирается в Бога. Который не боится оказаться «оскверненным» от прикосновения к трупам. Которого не смущает смелое прерывание прощального шествия. Который одним словом останавливает плач матери. Иисус даже не требует от нее какой бы то ни было веры в то, что Он может вернуть к жизни юношу. Он просто действует так, как считает нужным.

В определенном смысле вся человеческая жизнь – это то одни, то другие похороны – не только людей, близких и далеких, но и всего, что было нам дорого. Рушатся планы, не сбываются надежды... Мы сделали все, что могли, но ничего не получи-

лось. Мы ревом в голос от отчаяния и беспомощности – не понимая, как нам быть дальше. И это состояние – прекрасно! Потому что для Бога нет ничего невозможного, кроме одного: Он никогда не «вламывается» в человеческую жизнь вопреки свободной воле. В страдании как таковом нет никакой ценности: но боль быстро разрушает человеческую обособленность и самодостаточность. Когда нам очень больно – мы рывком возвращаемся в жизнь из грез и мечтаний, надуманных обид и недовольств. Мы становимся предельно открыты и обнажены – потому что все наши «защиты» и «гарантии» развалились в прах.

И вот именно в таком состоянии мы скорее всего можем упереться в Бога – Который так давно «увидел» нас и уже «сжалился» над нами. Потому что теперь пришло Его время действовать. Теперь просто – Его время!

ДОРОГА К ХРАМУ

ЗАПИСКА О ГРЕХЕ

Есть один старый грех, о котором не могу рассказать священнику. Прихожу на исповедь, каюсь, а сказать не могу. Можно ли во время исповеди листок подать с записанным грехом? И.Т.

Надо приходиться на исповедь с верой и покаянием, честно, ничего не скрывая, открывая грехи. Осознайте, что утаенное на исповеди особенно грешно. Лучше сказать священнику, что есть давешний грех, о котором не можете рассказать. Он обязательно поможет. Можно отдать записку.

ГДЕ ЛУЧШЕ ЗАКАЗАТЬ ОБЕДНЮ?

Мы с подругами никак не можем разрешить вопрос: есть ли разница, где заказать обедню – в крупном монастыре или в деревенском храме? А если службу возглавит митрополит? Где благодать больше? Полина Николаевна

Таинство евхаристии благодатно, вне зависимости, где совершается. Не имеет значения, кто возглавляет литургию – митрополит или священник. Во всех храмах, монастырях и лаврах на святых престолах одно и то же Тело и Кровь Спасителя. И все поминовения на литургиях равноблагодатны.

Фото предоставлено радио «Вера»

Дни становятся холоднее, впереди – зима. Напомним, что от холода и мороза страдают волосы – они делаются ломкими, слабыми, сухими. Волосяные луковицы же могут и вовсе погибнуть – причём безвозвратно.

А для восстановления волос от морозных потрясений может понадобиться много времени и немало средств. Поэтому в холодную погоду лучше все-таки надевать головной убор. И вообще обязательно это должна быть шапка. Модные дизайнеры предлагают широкую линейку теплых и стильных головных уборов, которые и прически не испортят, и замерзнуть не дадут.

Стильные аксессуары

холодного сезона

Снуд

Представьте себе большой, широкий шарф, концы которого сшиты, – это и есть снуд. Снуд одновременно выполняет две функции – и шарфа, и шапки. Большим преимуществом снуда является то, что он сохраняет тепло не только голове, но и шее.

Кроме того, снуд исключительно эффектно выглядит и может стать настоящей изюминкой образа. При входе в помещение снуд легким движением просто сдвигается с головы и ложится красивой драпировкой на плечи и грудь.

Снуд может быть объемным, связанным из толстой шерсти или, наоборот, тонким – из легчайшего кашемира.

Он может быть пушистым, если связан из мохера или сделан из меха, или абсолютно гладким. Цвет, рисунок или принт снуда – исключительно ваш выбор.

Снуд на два оборота стандартной длины 120-140 см при ширине 35-55 см хорош при среднем или большом росте. Если собираетесь носить его только на шее – присмотритесь к ширине 25 см. Если высота будет около 50-60 см – то получите два в одном – шарф и шапку. Для снуда на один оборот достаточно длины 40 см и ширины 30-35 см.

– Зачем тебе уши? – спрашивает воспитательница малыша.
– Чтобы всё видеть.
– Но ведь для этого есть глаза.
– Так-то оно так. Но если не будет ушей, шапка сползёт на глаза, и я ничего не увижу.



Бактус

Строго говоря, бактус – это шарф, но не обычной, а треугольной формы. Проще говоря, это большая вязаная косынка. В классическом варианте бактус носят как шарф, но современная мода предлагает множество других вариантов. Эту «косынку» закручивают на голову чалмой, повязывают под подбородком, просто накидывают на голову, оставляя концы свободными и т.п. Длина обычно 120-150 см, а угол получается более 90 градусов.

Бактусы хорошо подчеркивают индивидуальность женщины, поэтому их так любят модные дизайнеры. Бактусы украшают бахромой и орнаментом, рисунками и принтами, вышивкой и бижутерией – есть где развешивать фантазии.

КСТАТИ!

Самые модные бактусы – связанные вручную. Так что доставляйте спицы и крючки, дорогие рукодельницы.

Труба

Труба – это вариант снуда, только не такой роскошный. Труба больше напоминает очень объемный воротник свитера, но без собственно свитера. Этот головной убор, так же как и снуд, является одновременно и шарфом. Однако за счет меньшего объема труба уж точно не пропустит к вашей голове и шее морозный воздух. Поэтому для сильных морозов труба все же предпочтительнее снуда.

Как и снуд, трубу можно не снимать в помещении, а если подобрать подходящий по цвету джемпер, она может успешно играть роль теплого воротника. Стандартная труба для защиты шеи длиной 50-60 см и высотой 35-50 см.

Светлана ИВАНОВА

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

19 октября	Восход: 6 ч. 55 м. Заход: 17 ч. 21 м. Долгота дня: 10 ч. 26 мин.	Растущая Луна в знаке Стрельца
20 октября	Восход: 6 ч. 56 м. Заход: 17 ч. 19 м. Долгота дня: 10 ч. 23 мин.	Растущая Луна в знаке Стрельца
21 октября	Восход: 6 ч. 58 м. Заход: 17 ч. 17 м. Долгота дня: 10 ч. 19 мин.	Растущая Луна в знаке Козерога
22 октября	Восход: 7 ч. 00 м. Заход: 17 ч. 15 м. Долгота дня: 10 ч. 15 мин.	Растущая Луна в знаке Козерога
23 октября	Восход: 7 ч. 02 м. Заход: 17 ч. 12 м. Долгота дня: 10 ч. 10 мин.	Растущая Луна в знаке Водолея
24 октября	Восход: 7 ч. 03 м. Заход: 17 ч. 10 м. Долгота дня: 10 ч. 07 мин.	Растущая Луна в знаке Водолея
25 октября	Восход: 7 ч. 05 м. Заход: 17 ч. 08 м. Долгота дня: 10 ч. 03 мин.	Растущая Луна в знаке Водолея

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 19 ПО 25 ОКТЯБРЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

19 ОКТЯБРЯ
В 1845 году, 175 лет назад, прошло первое собрание Русского географического общества.
20 ОКТЯБРЯ
В 1911 году экспедиция Рауля Амундсена отправилась к Южному полюсу.
21 ОКТЯБРЯ
В 1520 году Фердинанд Магеллан открыл пролив, названный впоследствии Магеллановым.
В 1975 году «Венера-9» после посадки на Венеру передала первые панорамные снимки, снятые с поверхности другой планеты.
22 ОКТЯБРЯ
В 1938 году изобретатель Честер Карлсон впервые сделал ксерокопию.
23 ОКТЯБРЯ
В 1814 году хирург Джозеф Карпью провел пер-

вую в Европе пластическую операцию.
24 ОКТЯБРЯ
В 1897 году в Санкт-Петербурге состоялся первый официально зафиксированный футбольный матч в России.
В 1935 году на Спасской башне Московского Кремля установлена первая пятиконечная звезда.
В 1939 году впервые поступили в продажу нейлоновые чулки.
25 ОКТЯБРЯ
В 1854 году произошло Балаклавское сражение – крупнейшая битва Крымской войны (1853-1856).
В 1925 году, 95 лет назад, спущены на воду первые советские торговые суда.
В 1990 году вышел в эфир первый выпуск телеигры «Поле чудес».

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ
19 ОКТЯБРЯ. Архип, Иван, Клавдия.
20 ОКТЯБРЯ. Алина, Марк, Николай.
21 ОКТЯБРЯ. Виктор, Дмитрий, Елизавета, Мария, Надежда, Таисия.
22 ОКТЯБРЯ. Константин, Максим.
23 ОКТЯБРЯ. Андрей, Антон, Василий, Кирилл, Павел, Яков.
24 ОКТЯБРЯ. Анатолий, Виктория.
25 ОКТЯБРЯ. Богдан, Денис, Тарас.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ
20 ОКТЯБРЯ ■ День поваров
■ День авиадиспетчера
■ День военного связиста в России
23 ОКТЯБРЯ ■ День работников рекламы в России
24 ОКТЯБРЯ ■ День подразделений специального назначения Вооруженных Сил России
■ Всемирный день информации о развитии
25 ОКТЯБРЯ ■ День автомобилиста
■ День таможенника Российской Федерации
■ День тещи

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

С Трифона и Пелагеи всё холоднее и холоднее

19 октября, в Фомин день, было принято наблюдать за закатом. Ярκο-красный цвет закатного неба предвещал непогоду.
20 октября, в день Сергея Зимнего, грядущую погоду определяли по луне: бледный и мутный цвет месяца означал скорые заморозки.
Про **21 октября**, день Трифона и Пелагеи, говорили: «С Трифона-Пелагеи все холоднее и холоднее» – и наблюдали за небесными светилами. Туманный круг возле солнца предвещал ясную и сухую погоду.
Если **22 октября**, в день Якова Дровопильца, с утра пошел дождь, то к вечеру ждали снега.

23 октября, на Евлампия, наблюдали за месяцем. Если его рога повернуты на север, то зима наступит рано.
На Филиппову канитель, **24 октября**, наблюдали за приметами: иней с утра сулил снегопад, а утренний туман – оттепель.
25 октября, в день Андрона Звездочета, следили за звездами: яркие звезды означали наступление сильных морозов.



В магазине очень экономная женщина так долго выбирала пельмени, что обморозила себе лицо.

ТЕЛЕК Черноземье

Газета «Телек Черноземье». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. (Роскомнадзор) Свидетельство ПИ № ФС 77 - 77731 от 29.01.2020 г. Издаётся с ноября 2015 года.



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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.
Тел. 8-495-937-41-31
Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.
Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.
Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.
Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220
Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.
Тел. (495) 933-95-77, доб. 237,
e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.
Ведущие менеджеры отдела рекламы: ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В., КОВАЛЬЧУК Е.В.
Тел. 8-495-933-95-77, доб. 142, 206
Ведущие менеджеры по работе с рекламными агентствами: ЖУЙКО О.В., ГРИГОРЬЕВА Л.А.
Тел. 8-495-933-95-77, доб. 147, 273
Дизайнер НАЙДЕНОВ А.А.
Телефон рекламной службы: 8-495-933-95-77, доб. 225, e-mail: reklama@kardos.ru

№ 42 (258).
Дата подписания в печать: 01.10.2020 г.
Дата производства: 13.10.2020 г.
Дата выхода в свет: 14.10.2020 г. Тираж 49 540 экз.
Отпечатано в АО «Прайм Принт Воронеж» (АО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48Л, Тел.: +7. (473) 246-52-70
Заказ 8576. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.
Тираж этого номера 952 180 экз.
Рекомендованная цена в розницу 23 рубля. Еженедельная семейная газета для читателей 12+
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»
Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media
Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

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

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

Страсти по искусству



Ая, похоже, не первая, – пробормотала себе под нос Вера, прибывшая на место происшествия на собственной машине и пытавшаяся найти место для парковки.

Возле частных коттеджей толпился народ. Потерпевший, свидетель, участковый, эксперты и, похоже, просто зеваки. Не каждый день в поселке такое шоу – городские дачники драку затевают.

Вера наконец припарковалась и поспешила к толпе.

– Так, расступитесь, дайте пройти, – не выдержала она, когда в очередной раз ее настойчиво оттеснили плечом, не давая пробиться к месту происшествия.

– Чего это? – дохнул на Веру крепким запахом чеснока здоровенный парень в растянутой футболке.

Следователь я, – закрылась от ядерного аромата удостоверением Вера.

– А, ну если следователь... – протянул огорченный детина и нехотя сделал шаг в сторону, пропуская Веру вперед.

– Да это ты, ты вазу разбил, – услышала Вера истеричные выкрики, добравшись наконец до места. Покрутила головой и

увидела щуплого пожилого дядечку с закрученными кверху седыми усами.

– Да я полицию вызвал, – бил себя в грудь кулаком еще один дедушка в клетчатом жилете и тренировочных штанах.

– Товарищи, – пытался урезонить переругивающихся старичков участковый, – давайте по поряд-

ку: что за ваза, кто разбил, зачем?

– Дорогушая ваза эпохи Мин, – тут же отозвался мужчина с закрученными усами, – я продаю квартиру в городе, решил перебраться в деревню, писать мемуары и, конечно, первым делом перевез свою коллекцию.

– Что за коллекция? – вмешалась в разговор Вера.

Пара ваз, картина, несколько нэцке, коллекционные книги и старинные наперстки, – с готовностью откликнулся дедушка, – вот на наперстки-то мой соседуська глаз и положил. В деревню за мной примчался, дом рядом снял. А стоило мне отлучиться, как он ко мне в дом-то и забрался. Вазу кокнул, хорошо, украсть ничего не успел.

– Да не лазал я к тебе в дом, – взвился второй дядечка, – я в сарае возился, нарезал бечевку для подвязывания помидоров. Потому что в деревню я не за тобой приехал, а за огородником. Услыхал, как в доме у тебя кто-то шурует, окно ты, старый хрыч, за-

был, уходя, закрыть. Я все побросал и к магазину побежал, полицию вызвать. Телефон-то свой я еще накануне в городе посеял, а новый пока не купил.

А можно на сарай взглянуть? – перебила спорящих Вера.

– На какой сарай? – не понял дядечка в жилетке, которого обвиняли в том, что он разбил дорогую вазу.

– На тот, в котором вы бечевку для помидоров нарезали, – и глазом не моргнув ответила Вера.

– Не понимаю зачем, но пожалуйста, – пожал плечами дедушка и, пошарив

в карманах тренировочных штанов, достал большой ключ от амбарного замка.

Замок действительно оказался большим и увесистым, а еще очень старым. Так что хозяину дачи даже не сразу удалось его открыть.

Будьте любезны, осматривайте, – подчеркнуто вежливо обвел рукой темное нутро сарая старичок.

– А я уже увидела все, что мне было нужно, – улыбнулась Вера, – и теперь точно знаю, что в дом к соседу забрались именно вы.

Любовь АНИНА



Как следователь это понял?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 41: утром, когда Вера подошла к входной двери дома, где произошла трагедия, солнце светило ей в спину. А это значит, что вечером заходящее солнце находилось на другой стороне дома. Понятно, что в такой ситуации, когда открылась дверь, женщину оно ослепить не могло. А она утверждает именно это, значит, врет. Возможно, если бы мужчина быстро не сориентировался и не вызвал скорую, его уже не было бы в живых.

Рис. Ирины Светловой

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

■ **8 (985) 304-48-02** Охранному предприятию требуется контролёр торгового зала для работы вахтой в городе Курск и Курской области, благоприятные условия труда, заработная плата от 950 рублей за смену, авансирование, своевременные выплаты. Тел.: 8 (985) 304-48-02

■ **8 (960) 635-10-41** Охранному предприятию требуется контролёр торгового зала для работы сменным графиком в городе Воронеж (магазин Пятёрочка), благоприятные условия труда, заработная плата от 1000 рублей за смену, авансирование, своевременные выплаты. Тел.: 8 (960) 635-10-41

Требуется бригада сварщиков (металлоконструкция). г. Липецк. Все расходы по дороге и транспорту берёт на себя организация. Жильё, спецодежда предоставляем. 3/п от 100 000 руб. и выше. Тел.: 8 (916) 452-88-52

Подсобные рабочие на пищевое производство. Вахта. г. Москва. Без аллергии на муку, арахис и крахмал. Подготовка сырья, фасовка готовой продукции. Проживание, питание, форма бесплатно. 3/п 45 000-55 000 руб. Тел.: 8 (985) 386-00-13

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «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 **200** рублей за 1 выход

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

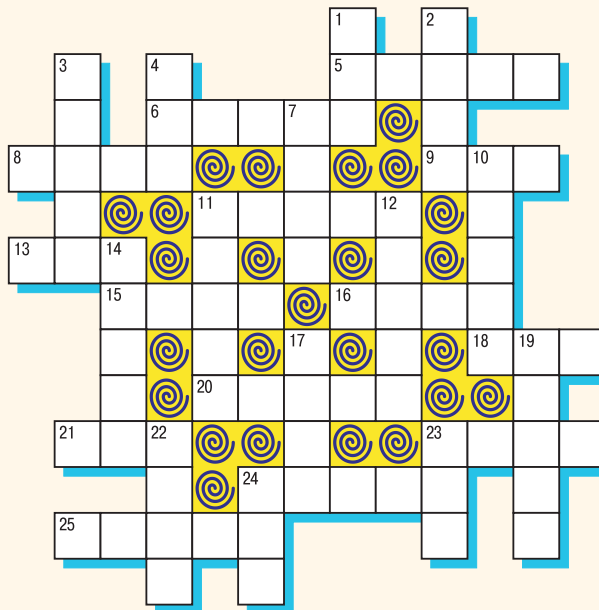
2. В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О.

Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

КАК ОПЛАТИТЬ

Скидки уточняйте у менеджера

КРОССВОРД «ДВЕ БУКВЫ»



ный крупного рогатого животного. **24.** «Напарник» дегенерата по распитию шампанского спозаранку. **25.** Склейка целого из частей.

По вертикали: **1.** Чем больше ее бьют, тем больше ожидается счастья. **2.** Каждый из пары брусьев, несущих на своих плечах кровлю. **3.** Ангел, обитатель неба. **4.** Дарственная на часах – его рук дело. **7.** «Реанимация» остывшего обеда в микроволновке. **10.** Наглец с физиономией бульдога. **11.** Принц норвежский из «Гамлета». **12.** Кукла, которую дергают за ниточки. **14.** Ими щелкает испанская танцовщица. **17.** «Леденцовый» кустарник. **19.** Мохнатость ангорских кофточек и кошечек. **22.** Согласованность, созвучие. **23.** «Хомут» из солдатской шинели, свернутый для удобства переноски в походе. **24.** Ансамбль архитектурных дуг.

В этом кроссворде в каждую пустую клетку нужно вписывать не одну, а две буквы.

По горизонтали: **5.** Географический пояс, где живет сочинец. **6.** Шоссе без перекрестков. **8.** Организатор и руководитель театральной постановки. **9.** Ощущение человека, когда кости его «себе места не находят». **11.** Запись «поющая» за певца. **13.** Колыбель в деревенской избе. **15.** Сотая долька болгарского лева. **16.** Бытовой

прибор, от которого грозой пахнет. **18.** Время, когда можно бездельничать, не опасаясь босса. **20.** Народное название витамина С. **21.** Садовый инвентарь для рыбления земли. **23.** Поступок, достой-

ОТВЕТЫ

По вертикали: **1.** Пустота. **2.** Стропило. **3.** Небожититель. **4.** Гра-
24. Аристократ. **25.** Компаньонка.
По горизонтали: **5.** Субтропики. **6.** Автострада. **8.** Режиссер.
9. Ломот. **11.** Фоминка. **13.** Люлька. **15.** Стоянка. **16.** Озо-
21. Мотыга. **23.** Скотство.
24. Аркада.
25. Скатка.

Специальное предложение для пенсионеров!



Ножницы педикюрные удлинненные

Материал: сталь, пластик.
Размер: 21 см. КНР.
Лот 689 883



Удлиненная ручка

Специальные ножницы с длинными ручками и коротким захватом. Они создают большее усилие при обрезании ногтя на пальцах ног, что намного удобнее, чем работа с маникюрными или универсальными ножницами.

690 р.

Щипцы для ногтей

Из особо прочной стали, предназначены в основном для ухода за ногтями на ногах. Они с легкостью справятся с толстыми ногтями, не ломая и не расслаивая их. Вы также сможете удалить кутикулу и заусенцы. Удобная ручка с антискользящим покрытием.



Специальный рельеф, не скользит

Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 11x6 см. КНР.

ВАШ ПОДАРОК ПРИ ПОКУПКЕ НОЖНИЦ



Стелька-подушка «Пяточка» с памятью, 2 шт

Разработанная с учетом акупунктурных знаний, она, гасит удары при ходьбе и защищает позвоночник от повышенной нагрузки, служит профилактике мозолей и «шпор».
В наборе: 2 шт. Материал: ПВХ с эффектом памяти. Размер: универсальный. КНР.
Лот 443 481



скидка 50%

~~490 р.~~ **245 р.** 2 шт

Фиксатор большого пальца стопы, 2 шт

Для того, чтобы снизить давление на плюсне-фаланговый сустав, используйте силиконовые протекторы. Мягкие и приятные на ощупь протекторы легко надеваются и служат долго.
В наборе 2 шт. Материал: силикон. Размер: универсальный. КНР.
Лот 123 4383



скидка 35%

~~290 р.~~ **190 р.** 2 шт

Носки женские «Отдых», 6 пар

Однотонные женские носки без резинки. Не перетягивают и не затрудняют отток крови, что очень важно при поражении вен.
Материал: 74% хлопок, 24% п/а, 2% эластан. Цвет в ассортименте. Размер 23-25. Россия.
Лот 131 2337



скидка 50%

~~990 р.~~ **490 р.** 6 пар

Носки мужские «Орто», 6 пар

Мужские классические носки без резинки не только очень удобны, но и полезны для здоровья – они не перетягивают сосуды и не затрудняют отток крови. «Дышащий» эластичный материал.
Материал: 73% хлопок, 25% п/а, 2% эластан. Цвет в ассортименте. Россия.
Лот 131 2643 Размер 25
Лот 131 2650 Размер 27
Лот 131 2667 Размер 29



скидка 50%

~~1190 р.~~ **590 р.** 6 пар



Полотенце «Сумерки», 2 шт.

Это полотенце из натурального хлопка подарит вам комфорт после сауны или водных процедур. Яркое, стильное и нежное, оно займет достойное место в ванной комнате!
Материал: 100% хлопок. Размер: 150x78 см. Россия.
Лот 134 4031

2 по цене 1

~~980 р.~~ **490 р.** 2 шт



Теплые бабуши

Скоро зима и без теплой комфортной обуви для дома вам просто не обойтись. В легких и теплых бабушах на литой подошве ваши ноги не почувствуют холода и сквозняка. Универсальный фасон подходит для всех.
Материал: сукно, ПВХ, искусственный мех. Россия.
Размеры 37 – 42, спрашивайте у оператора при заказе!

скидка 40%

~~1490 р.~~ **890 р.**



Анатомическая подушка, 2 шт.

Эта подушка обеспечит правильное положение головы – и больше никакого храпа и ломоты в теле!
Материал верха: тафета. Наполнитель: полиэфирное синтетическое волокно. Размер: чехол 50x60 см. Россия.
Лот 131 4920

2 по цене 1

~~1580 р.~~ **790 р.** 2 шт

МОЙ МИР
moymir.ru

Звонок по России и с городского, и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ:**

8-800-250-21-76

код заказа:
PM-20-612-ПЕД

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3090. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 31.12.2020 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-20-612-ПЕД. Реклама.

