

№26
(647)

ТВ-программа с 1 по 7 июля 2024 года

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

52
КАНАЛА
ТВ

**ИСТОРИЯ
И ТРАДИЦИИ.
ПЕТРОВ ПОСТ**

стр. 10, 15

**ЗАЩИЩАЕМ
КАРТОФЕЛЬ
ОТ ВСЕХ
НАПАСТЕЙ**

стр. 14

**КАЛЕНДАРЬ
КРАСОТЫ
И ЗДОРОВЬЯ
НА ИЮЛЬ**

стр. 12

**ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ
ЛУЧШЕЙ
ПОДРУГОЙ?**

стр. 4

**ВЫБИРАЕМ
ПРИНТ
ДЛЯ ЛЕТНЕГО
ПЛАТЬЯ**

стр. 23

**АНДРЕЙ
ФИНЯГИН**

**АМБИЦИИ НУЖНЫ, ЧТОБЫ
ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЁД**

стр. 6

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фотограф Наталья Зиганшина

ISSN 2226-6380



9 772226 638770 24026

Мария Куликова рассказала о «Горном солнце»

В Казахстане прошли съёмки многосерийной мелодрамы «Горное солнце». Роли в сериале исполняют Анна Мельникова, Мария Куликова, Валентина Панина, Артём Крылов, Иван Лакшин, Джавахир Захиров и другие актеры. Режиссером выступает Александр Данилов, а премьера запланирована в эфире телеканала «Россия».

В центре сюжета – начинающая художница Нина Шишкина (Анна Мельникова). Она живет вместе с матерью Катей (Мария Куликова) и бабушкой Елизаветой Сергеевной (Валентина Панина). И кажется, у нее в жизни все прекрасно: любящая семья, интересная работа. Все меняется, когда Нина устраивает выставку казахстанского художника Алекса Бертрона (Иван Лакшин). На одной из его картин она неожиданно узнает свою мать Катю в юности. Оказывается, много лет назад этот портрет художнику



заказал настоящий отец Нины, в прошлом простой парень, а ныне олигарх Алмаз Алиев (Джавахира Захиров). Нина решает втайне от всех отправиться в Казахстан...

– Это история про то, что прошлое нас не отпускает, – рассказывает о съемках Мария Куликова. – Моя героиня Катя когда-то давно встретила в Казахстане свою главную любовь. Трагические события и человеческая подлость разлучили влюбленных... Меня этот проект привлек не только захватывающим сценарием, но и локациями, в которых проходят съемки. В Казахстане я ни разу до этого не была. С большим удовольствием прогулялась по Алма-Аты, съездила на знаменитый каток «Медео», познакомилась с местными жителями, которые оказались невероятно радушными...

Фото телеканала «Россия»



Александр Бухаров сыграл сложную роль

В эфире телеканала НТВ – премьера исторического детектива «Высшая мера». В центре сюжета – поединок между бескомпромиссным следователем прокуратуры по особо важным делам Егором Таболиным (его играет Александр Бухаров) и коварным убийцей, чья личность скрыта за несколькими масками. Роли в картине исполнили также Никита Тезин, Валентин Смирнитский, Игорь Ливанов, Светлана Антонова и многие другие артисты. Режиссером проекта стал Вячеслав Рогожкин.

– Роль Егора Таболина – одна из самых сложных, но интересных моих ролей, – рассказывает Александр Бухаров. – Мой герой не просто пытается понять ход мысли преступника, но и погружается в состояние, в котором тот находится. С одной стороны – очень любопытно проникнуть в самые темные глубины души нездорового человека, совершающего преступление, но с другой стороны – это очень сильно влияет на тебя самого. Важно было не терять самоконтроль в этих предлагаемых обстоятельствах.

Съемки проекта проходили в Ярославле и Костроме.

Фото PR НТВ

Герой Николая Добрынина возглавит «Границу Миров»



Николай Добрынин, известный по сериалам «Против всех», «Молодёжка» и другим, снимается в новом проекте телеканала СТС – «Граница Миров». Это фантастическая комедия о том, как два брата Шиловых (в этих ролях – Денис Нурулин и Дания Киселёв) узнают о том, что в городском здании НИИ расположен портал между мирами. Оттуда в наш мир навеваются оборотни, вампиры, русалки и ведьмы. Шиловы знакомятся с сотрудниками секретной организации «Граница Миров», которые присматривают за необычными гостями и изучают их мир. Возглавляет этот отдел герой Добрынина – Павел Никитич.

– Мой герой – многогранный, – рассказывает актер. – Отстреливается от вампиров – и тут же дает совет супруге, как починить дачный шланг...

Компанию ему составят Анна Снаткина, Маргарита Дьяченко, Ангелина Поплавская и другие артисты.

Фото PR телеканала СТС

«Войну и мир» ждёт новая экранизация

Телеканал «Россия» совместно с онлайн-кинотеатрами «Кинопоиск» и START приступают к работе над многосерийным фильмом «Война и мир» по роману Льва Николаевича Толстого.

Режиссером картины станет Сергей Урсуляк, признанный мастер масштабных экранизаций, на счету которого – такие работы, как «Жизнь и судьба», «Тихий Дон», сериал «Ненастье» и ставшая культовой кинолента «Ликвидация».

Фото Вадима Тараканова



Где снимали сериал «Два берега»?

На Первом канале – премьера сериала «Два берега». Роли в этой истории исполняют Аглия Шилова, Евгений Пронин, Сергей Горобченко, Мария Голубкина, Роман Курцын и другие актеры. Режиссером проекта стала Ольга Субботина. Сюжет фильма разворачивается в далекой уральской деревне. Здесь много лет, разделенные рекой, соседствовали две большие семьи: Сколчины и Ермаковы. После революции они оказались во враждующих, непримиримых лагерь

ях, но их дети полюбили друг друга, и судьбы потомков этих двух родов сплелись вместе.

Съемки сериала шли около пяти месяцев в Пермском крае – на реке Чусовой и в соседних горах. Кроме того, в Подмосковье на территории усадьбы Горки была специально выстроена деревня из 22 домов.

– Когда в первый раз туда приехала, было только чистое поле и поблизости лес, так что с нуля была образована улица с домами, – вспоминает режиссер Ольга Субботина. – По окончании съемок мы не стали ничего ломать – в итоге наша деревенька осталась, но чуть видоизменилась, потому что в дальнейшем там уже проводили какие-то другие съемки...

Фото Первого канала



«Волшебный участок» расширился

Начались съемки второго сезона фантазийного комедийного сериала «Волшебный участок». В новых сериях действие переносится из Москвы в Санкт-Петербург. Главный герой Лёха Попов, которого играет Николай Наумов, работает в секретном отделе по борьбе со сказочными преступлениями. И теперь ему снова предстоит расследовать сложные дела, в которых замешаны ожившие сказочные персонажи, но только в городе на Неве.



Также к своим ролям вернутся Филипп Янковский, Илья Соболев, Ева Смирнова, Дарья Мельникова, Алексей Золотовицкий, Мария Смольникова и другие артисты. Кроме того, в сериале появятся и новые персонажи. Например, Анна Уколова сыграет Хозяйку Медной горы, Валентина Мазунина – русалку. Режиссером второго сезона стал Степан Гордеев.

Фото пресс-службы онлайн-кинотеатра Okko

Марина Маняхина представила свою героиню

На телеканале «Домашний» завершились съемки мелодраматического сериала «Тест на материнство». Роли в картине исполнили Марина Маняхина, Елена Штарова, Никита Тезов, Ирина Корниенко, Иван Бровин и другие артисты.

По сюжету главная героиня этой истории – Вера Никитина – неожиданно узнает, что ее дочь Ира... ей не родная! Оказывается, 14 лет назад двух девочек перепутали в роддоме. Вера начинает поиски своей биологической дочери – и находит информацию о трех подростках, которые родились в один день... Но как узнать среди них родную? Теперь ей и перепутанным девочкам предстоит пройти нелегкий путь, чтобы обрести счастье.

– Моя героиня – открытая, искренняя, чуткая и совершенно бескорыстная, – рассказывает исполнительница главной роли Марина Маняхина. – Ради семьи готова пожертвовать даже своей карьерой. Но, несмотря на свою мягкость, это невероятно волевая и стойкая натура, способная добиться правды...

СЕКРЕТ УСПЕХА

Как начать работать на себя?

Вероятно, каждый наёмный работник хотя бы раз в жизни задумывался о том, как было бы здорово открыть собственный бизнес, самостоятельно принимать решения, а не действовать согласно спущенному сверху регламенту. С чего же следует начинать своё дело, чтобы оно приносило не только удовольствие, но и прибыль?



Куда или откуда?

Для начала ответьте себе на вопрос, действительно ли вы стремитесь стать «самому себе начальником», или вы просто не хотите работать в конкретном коллективе или с конкретным директором? В последнем случае достаточно просто сменить место работы.

Сначала – подготовка

Для открытия бизнеса нужен стартовый капитал и «подушка безопасности». Если у вас они пока только в планах, то стоит заняться реализацией этих планов. Через 3-6 месяцев можно будет переходить к следующему пункту.

Направление деятельности

Определитесь с направлением деятельности. Важно понять, какое направление вы видите для себя самым интересным и перспективным. Ориентируйтесь на собственный опыт и личные предпочтения. Если вас заинтересовали несколько направлений, подробно изучите каждое из них и постарайтесь понять, с чем именно вам интереснее работать.

Бизнес-план

Создайте свой бизнес-план и переходите к его реализации. В зависимости от масштаба бизнеса возможна работа на фрилансе либо открытие ИП/юридического лица.

Выбирая работу «на себя», важно научиться управлять своим временем, быть организованным и дисциплинированным. Не игнорируйте постороннюю помощь: совет более опытного товарища никогда не будет лишним. Но главное – верить в свои силы и возможности, тогда все обязательно получится!

Легко ли быть лучшей подругой?

Как бы ни подтрунивали мужчины над женской дружбой, она существует!

И отличается душевностью, доверием и безграничной поддержкой. Звание лучшей подруги не так легко заслужить, и чаще всего это кто-то из детства или студенчества, проверенный годами и испытаниями. Если вам посчастливилось, у вас есть такой человек. А вот вы сами соответствуете всем критериям лучшей подруги для нее? Давайте поговорим на эту тему. Честно ответьте себе на следующие вопросы.



Вы умеете слушать?

Женщины – существа эмоциональные, их так и подмывает, не дослушав, сообщить подруге свои сногшибательные новости, которые обычно начинаются со слов: «А у меня вообще...». Но лучшая подруга потому и лучшая, что умеет слушать, не переводя разговор на себя и свои заботы. Поэтому первая заповедь лучшей подруги должна звучать так: слушай, не перебивая, вникай в проблему и сопереживай, а вот советы давай, только если тебя попросят. Сама возможность проговорить проблему, быть выслушанной сочувствующим человеком уже помогает успокоиться, разобраться в ситуации и почувствовать себя увереннее.

Женщина часто даже не догадывается, что ей чего-то не хватает. Пока лучшая подруга не похвастается.



Вы помните, что подруга – не ваша собственность?

Порой подруги ревнуют друг друга не менее сильно, чем возлюбленные. Не стоит ограничивать свободу подруги, допытываться, с кем она и где: вы не обязаны посвящать друг другу все свободное время. Дружба – это не обязательство, а доверие и возможность жить полной жизнью, не ограничивая свободу другого. Помните: вы доверяете друг другу больше, чем кому-либо, и это не изменят ни ваши новые знакомые, ни ваши новые интересы и увлечения.

Вы принимаете подругу такой, какая она есть?

Переделывать взрослого человека и «причинять ему добро» – самая неудачная идея, даже если это делается из лучших побуждений. Позвольте подруге быть собой, такой, какая она есть. Даже если она совершает ошибку. Помните: советы хороши только тогда, когда у вас их спрашивают. Цените и берегите вашу дружбу, она, как и настоящая любовь, так редко встречается в жизни!

Вы способны не завидовать?

Как ни странно, но лучшая подруга – та, с которой хочется разделить не только горе, но и радость. Сочувствовать и помогать, когда у подруги неприятности, – это важно. Но не завидовать и уметь радоваться, когда подруга счастлива, наверное, не менее важно. Радуйтесь так, будто это приятное событие случилось с вами, гордитесь тем, что подруга смогла реализовать себя.

Вы правдивы, но деликатны?

Лучшая подруга никогда не кривит душой, даже если это непросто. Ведь говорить что-то неприятное всегда тяжело, но и не сказать правду лучшей подруге тоже не может. Если платье подруге не идет, не стоит говорить, что она в нем прекрасно выглядит. Не стоит и набрасываться на подругу с жесткой критикой. Правильнее проявить деликатность и тщательно подобрать слова, чтобы не обидеть ее. Не критикуйте вкус или фигуру подруги, лучше скажите, что этот фасон ей не подходит, и предложите свой вариант.

Это интересно Важные детали

Некоторые моменты женской дружбы со стороны выглядят забавными и даже немного смешными. Но от этого они не становятся менее искренними и душевными. Итак, вы с подругой по-настоящему близки, если у вас:

- есть свои шутки, понятные только вам;
- в сообщениях одни и те же смайлики, которые тоже могут иметь смысл, понятный только двоим;
- отличное настроение просто из-за того, что подруга рядом;
- есть любимое кафе, идеально подходящее для разговоров по душам;
- ощущение при встрече, что вы расстались буквально вчера, даже если вы не виделись несколько лет.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Пояс астероидов, болиды и метеоры

Наша викторина – о скоплении множества объектов всевозможных размеров в области Солнечной системы между Марсом и Юпитером – астероидах. Удивительно, но благодаря человеческой цивилизации у этого космического объекта есть собственный праздник – Международный день астероида.

1 Первый астероид был открыт в 1801 году итальянским учёным Джузеппе Пиацци. Он назвал его Церера. Когда число открытых астероидов перевалило за сотню, начали строить гипотезы о возникновении «пояса астероидов». По приблизительным расчётам учёных, если из всех объектов пояса астероидов «сложить» один шар, то получилась бы планета диаметром 5,9 тыс. километров. Это дало основание астрономам для гипотезы о существовании ещё одного небесного тела. Как назвали эту «собранную» планету, которая по подсчётам астрономов была больше, чем Меркурий (4,878 тыс. км), но меньше Марса (6,78 тыс. км)?
а) Паллада. б) Гелиос. в) Фазетон.

2 По определению, астероиды – это небольшие небесные тела, не дотягивающие по размеру до планет. А следовательно, не имеющие массы и гравитации, достаточной, чтобы сформировалась форма сферы. Помните, а как называются космические объекты, которые падают на Землю и достигают её поверхности?
а) Болиды. б) Метеоры. в) Метеориты.

3 Поверхность Луны не защищена атмосферой, и на ней чётко видны следы упавших с огромной скоростью астероидов – кратеры. А куда деваются сами источники появления кратеров на Луне?
а) Испаряются при высокой температуре, возникающей при падении на Луну.
б) При столкновении с Луной раскалываются на множество мелких осколков, которые засыпаются лунной пылью.
в) После столкновения остаются на дне кратера, а потом засыпаются сверху космической пылью.

ОТВЕТЫ

1-в. Фазетон. Тщательное изучение состава астероидов позволило считать, что у них разный химический состав и быть частью целого они не могут.
2-в. Метеориты – космические тела, достигшие поверхности Земли. Болиды – яркие метеоры (объекты, сгорающие в земной атмосфере).
3-а, б. При падении астероида его импульс преобразуется в тепло, чего достаточно, чтобы испарить космический объект или расколоть на множество кусочков. Их со временем засыпает лунной пылью.

ЗРЕНИЕ, КАК У СНАЙПЕРА!

**«ЛАЗЕРНЫЙ ПРИЦЕЛ».
УДАР ПРЯМОЙ НАВОДКОЙ
ПО БОЛЕЗНЯМ ГЛАЗ!**

«Красный – это тепло от горячих лучей солнца. Это цвет жары, стыда и даже гнева.

Синий ощущается как холод. А зелёный похож на прикосновения листвы». Так специалисты попытались описать цвета слепым от рождения людям.



Все мы знаем, что 90 % информации человек получает через зрение. А с его потерей или даже всего лишь с ухудшением мир вокруг не просто меняется он меркнет!

Но что же делать, если зрение уже начало падать? Неужели нельзя остановить этот процесс? До недавнего времени людям с плохим зрением часто предлагалось лишь кардинальное хирургическое лечение. Но сегодня у всех, кто страдает этой проблемой, появился шанс видеть ясно без скальпеля хирурга. Причём в домашних условиях! И сегодня мы хотим рассказать Вам об этом.

ОТКРЫТИЕ, ИЗМЕНИВШЕЕ МИР!

11 июля 1916 года в семье рабочего родился мальчик, благодаря которому сегодня каждый из нас может вернуть себе зрение. О ком же идёт речь? Это был Александр Михайлович Прохоров советский и российский физик, академик. Именно он (совместно с группой учёных) в 1964 году получил Нобелевскую премию по физике за изобретение лазерных технологий.

Это было по-настоящему гениальное открытие! Прорыв! Успешное применение лазера навсегда изменило медицину. Даже больше оно буквально разделило её на «до» и «после!» Тысячи, нет, миллионы людей снова смогли стать здоровыми! И Вы тоже сможете!

Ведь сейчас лазерные технологии стали в разы доступнее! Возможно, Вы не знали, но сегодня лечиться лазером можно не только в стационарах и специализированных клиниках. Им можно лечиться даже дома. Да-да, Вы не ослышались! И при этом не нужно иметь специального образования или особых навыков. Всё просто и понятно! Как же такое стало возможно?

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ КОЛЫБЕЛЬ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ НАУКИ

Несколько лет назад перед российскими учёными была поставлена задача разработать недорогой физиотерапевтический аппарат с мощным лечебным эффектом. Который смог бы восстанавливать зрение в домашних условиях.

И вот, после многолетних исследований и клинических испытаний, на базе Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. академика И.П. Павлова такой аппарат был создан. И имя ему дали громкое и звучное «Глазник»!

Его феноменальным результатам поразились даже заядлые скептики. Ведь, как показали, исследования, положительные изменения наблюдались в 89 % случаев! И это не просто цифры. За каждой из них стоят человеческие жизни! Ведь это значит, что у 9 из 10 пациентов улучшилось зрение! Вы представляете, как это здорово! Каждый из этих девяти человек смог более чётко видеть цвета, очертания предметов и даже лица родных людей. Кому-то больше не нужно прошивать нитку в иголку или подсказывать цену в магазине. Казалось бы, это сущие мелочи. Но поверьте, для людей, зрение которых оставляло желать лучшего, это большой прогресс! Многие о таком даже не мечтали!

Вы тоже страдаете плохим зрением? А может, Вы хотите помочь кому-то из своих близких? Тогда самое время познакомиться с аппаратом «Глазник» поближе. Думаем, многим это будет интересно.

ПРИШЛО ВРЕМЯ ВЗГЛЯНУТЬ НА МИР ПО-НОВОМУ!

В основе работы аппарата «Глазник» лежит воздействие на глаза низкоинтенсивным монохроматическим лазерным излучением. На сегодняшний день такое лечение самое безопасное и может помочь, казалось бы, даже в самых безнадежных ситуациях. И самое главное он даёт возможность вновь увидеть мир чётким без операционного вмешательства! Как это работает?

Прежде всего, лазер расширяет сосуды. Вследствие чего улучшается кровоток. Это позволяет быстрее справиться с диабетическими сгустками в глазных капиллярах, истощением глазных тканей и дистрофией. А ведь именно это является первопричиной большинства глазных заболеваний! Как Вы правильно понимаете, вовремя устранить причину это уже 90 % успеха в лечении любой болезни!

«Глазник» также нормализует глазное давление и стимулирует питание волокон нерва, которые ещё не атрофированы.

В результате диск зрительного нерва не пережимается из-за давления, улучшается отток жидкости и происходит невероятное функция нерва начинает восстанавливаться! Вы можете себе представить такое?! Зрение после этого становится в разы лучше! Это же просто фантастика!

При этом многим пользователям требуется всего один курс сеансов! А эффект от процедур держится длительное время!

ДОСТАТОЧНО ВСЕГО ЛИШЬ НАДЕТЬ ОЧКИ

«Глазник» это сложный, высокотехнологичный медицинский аппарат, которым легко может пользоваться абсолютно любой человек. Ведь для того, чтобы начать сеанс лечения, достаточно всего лишь надеть специализированные очки. Вместо привычных дужек у них удобная эластичная резинка с регулятором. Такая универсальная конструкция позволяет этим очкам «сидеть как влитым» на любом типе лица и форме головы. А значит, лечение для Вас будет максимально комфортным.

И всё, остаётся только выбрать необходимую программу конкретно для Вашего заболевания. Большой пульт управления с широкими кнопками и подробная инструкция, написанная простым языком, помогут Вам в этом.

Регулярное использование аппарата «Глазник» не только может восстановить зрение, но и избавит Вас от головных болей, улучшит сон и состояние нервной системы. И заметьте, всё это Вы сможете получить, даже не выходя из дома. Правда здорово?

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЛЕКАРСТВА БОЛЬШЕ НЕ ПОМОГАЮТ?

Лазерная терапия прекрасно сочетается с другим лечением и усиливает его эффект. Так, аппарат «Глазник» повышает эффективность лекарственных препаратов, которые Вы уже принимаете. Особенно это будет заметно на тех препаратах, от которых Вы уже перестали получать прежний эффект. Сочетая их с лазерной терапией, Вы можете многократно усилить действие Ваших лекарственных средств.

Это происходит за счёт того, что лекарства начнут лучше и точнее проникать в ткани глаза. Поверьте, Вы сразу заметите, что лечение стало намного эффективнее! Кроме того, если сочетать лечение аппаратом, например, с антибиотиками и противовирусными средствами, можно устранить невралгию (воспаление) зрительного нерва. После курса процедур Вы почувствуете, как улучшается цветоощущение и начинается восстанавливаться зрение.

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. ООО «Поток» ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора. Реклама.

Трудно поверить, но всё это может сделать один аппарат! Но и это ещё не всё.

«Глазник» очень эффективен при утомлении зрительного анализатора, напряжённой работе за компьютером и дисплейной болезни, что очень актуально для современного человека. Пройдите курс процедур на аппарате «Глазник», и Вы надолго забудете о покраснении глаз!

ПОЧЕМУ МЫ ОСТАНОВИЛИ СВОЙ ВЫБОР НА «ГЛАЗНИКЕ»?

Готовя материал для этой статьи, нам пришлось познакомиться со множеством аппаратов для коррекции зрения. Была проделана огромная работа, просмотрены сотни приборов, эффективных и не очень, был проведен тщательный анализ рынка товаров для здоровья.

Думаем, Вы даже можете сказать нам спасибо, ведь мы существенно облегчили Вам выбор Вашего личного «домашнего офтальмолога». Итак, коротко о том, почему мы остановили свой выбор именно на «Глазнике».

Дело в том, что для достижения качественного лечебного эффекта длина волны лазерного излучения должна быть 650 нанометров. Так вот, из всех представленных на рынке аппаратов для улучшения зрения только «Глазник» обладает такими параметрами. Его уникальность в том, что такой компактный аппарат может создавать такую длину излучения. Только подумайте: он делает практически нереальные вещи! То, на что способны другие. Это же феноменально!

Кроме того, это не просто аппарат, это медицинское изделие, одобренное Росздравнадзором и прошедшее клинические испытания. А значит, проверенное и качественное! Итак, подводя итоги, мы хотим выделить главные преимущества аппарата «Глазник»:

• **Мощный обезболивающий эффект;**

- **Быстро восстанавливает внутриглазное давление;**
- **Предотвращает дистрофию сетчатки глаза;**
- **Улучшает зрение и останавливает развитие катаракты.**

ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ ВАШЕЙ ПРОБЛЕМЫ

Страх ослепнуть занимает третье место среди самых распространённых фобий. Потому что это действительно страшно. Поэтому все мы ищем выход, спасительную соломинку, которая восстановит наше зрение или хотя бы остановит его ухудшение, в некоторых случаях, увы, стремительное.

Можно решить вопрос кардинально. Но операция это всегда страх, боль, длительный восстановительный период, а у пожилых людей ещё и ряд противопоказаний. И главное, никто не даёт никаких гарантий. В отличие от производителей аппарата «Глазник».

Компания «СПБ МедПрибор», которая занимается выпуском этого чудесного аппарата, настолько уверена в его качестве и эффективности, что готова вернуть Вам деньги, если Вы не достигнете результата. Вы абсолютно ничем не рискуете. Зато взамен получаете самое главное ясное зрение!

Кроме того, с его приобретением Вы сможете существенно сэкономить. Ведь курс лазерных процедур в платных клиниках Вам обойдётся в 3-4 раза дороже! А дома Вы сможете провести столько курсов, сколько необходимо. Более того, лечиться аппаратом сможет вся Ваша семья!

«Глазник» лучшее решение Ваших проблем. Он поможет Вам взглянуть на мир по-новому и увидеть всё, что скрыто. Позвоните прямо сейчас и измените свою жизнь к лучшему!

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (800) 333-17-38 **БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
СПЕЦИАЛИСТА**

**ЕСЛИ АППАРАТ НЕ ПОМОЖЕТ -
ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ***

ВНИМАНИЕ! КОЛИЧЕСТВО ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ АППАРАТОВ «ГЛАЗНИК» ОГРАНИЧЕНО!

WWW.PRODEX.RU

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. ООО «Поток» ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

В театре «Школа драматического искусства» прошли сразу две премьеры – спектакль «С вечера до полудня» по пьесе Виктора Розова и «Чёрный монах» по Антону Чехову.

В обоих спектаклях играет один из ведущих артистов театра, невероятно интересный Андрей Финягин.

О премьерах и гастролях

– Андрей, спектакли вышли с разницей в полгода. Тяжеловато выпускать премьеры одну за другой?

– Скорее, интересно. Несмотря на то, что произведения написаны в разное время, они оба созвучны сегодняшнему дню. Например, пьеса Розова «С вечера до полудня» как будто написана сегодня, а не в 70-е годы прошлого века, настолько она злободневна. Вообще, оба материала очень любопытные. В них – история личного выбора. Но если у Розова она более радужная, оставляет надежду на лучшее, то в «Черном монахе» этой надежды практически не остается. Это история о выгорании современного человека, видимость жизни вместо самой жизни, отсутствие в ней любви и смысла.

– С «Чёрным монахом» у вас вообще интересная история, переключка времён...

– Совершенно верно. В молодые годы, когда служил во МХАТ им. Чехова, Роман Козак пригласил меня на спектакль «Черный монах» в московский ТЮЗ. Это оказался судьбоносный для меня просмотр, поскольку спектакль произвел на меня магическое впечатление. Ничего подобного раньше не видел: другой режиссерский язык, иное актерское существование, пространство. Словом, когда мне пришлось уйти из МХАТа и я стал думать, где продолжать свою творческую карьеру, понял, что хочу в МТЮЗ. И – повезло, меня взяли. Когда там ра-

Амбиции нужны, чтобы двигаться вперед



ботал, неоднократно пересматривал «Черного монаха». И когда это название вдруг возникло в нашем театре, предложение участвовать в этой постановке оказалось для меня одновременно приятным и волнующим. Буду рад, если наш «Черный монах» окажет на зрителей такое же сильное впечатление, как на меня когда-то, а для кого-то, возможно, станет судьбоносным.

– А как появился в репертуаре театра ни на что не похожий моноспектакль «Иностранец», заявленный, кстати, как пластический?

– На самом деле это не в чистом виде пластический спектакль, это скорее сочетание слова и движения, симбиоз одного с другим. Для меня это была важная история. Как-то перечиты-

вал Леонида Андреева, и когда дошел до «Иностранца», понял, что пока не воплотить его творчески, покоя не будет. В результате этот спектакль идет более пяти лет. У него хорошая судьба, гастрольная в том числе.

О кино и театре

– Артисту важно переключаться с одной сферы деятельности на другую. Жизнь предоставляет вам такую возможность, вы регулярно «уходите» из театра в кино. Такое переключение для вас необходимо?

– Конечно, потому что кино и театр – разные виды искусства и актерское проявление в них разное. Кино – важная история для артиста. Потому что, когда ты долго находишься в одном коллективе, еди-

Андрей ФИНЯГИН:



ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– Несмотря ни на какие обстоятельства, сохраняйте в себе внутреннюю силу, радость жизни, любовь к людям. И пусть жизнь будет наполнена любовью и смыслом.



ном пространстве, у тебя возникает замкнутость. Артисту необходимо погружаться в другую среду, и кино в данном случае как глоток свежего воздуха, новое общение, магия. Поэтому я люблю переключаться с театра на кинематограф. Недавно, например, для Первого канала снялся в очередной картине Максима Василенко с Настей Миккульчиной в главных ролях. Совсем скоро начнутся съемки еще в двух проектах, один из которых – драматическая комедия под рабочим названием «Три плюс три» и вторая – большая сага, действие которой происходит с 1918 по 1955 годы. Проект исторический.

Об амбициях и творчестве

– Как вы считаете, для карьеры нужны амбиции?

– Про себя могу сказать, что я амбициозный человек, иначе не стал бы за-

ниматься этой профессией. Олег Николаевич Ефремов рассказывал, что при поступлении он читал стихи Пушкина «Желаю славы». Это произвело на меня впечатление и научило не стесняться своих амбиций. Другое дело – какого качества эта слава? Все зависит от культурного уровня человека. В актерском искусстве признание – необходимое условие. Порой очень важно разозлиться на обстоятельство, на себя, чтобы идти дальше. А для этого необходимы амбиции и желание двигаться вперед. В нашем деле очень многое зависит от тебя самого. Во всяком случае, я доволен, как складывается сегодня моя творческая биография.

– Но мечты остались?

– Конечно. Очень хотел бы поработать с Достоевским – один из любимых моих писателей. Мне уже приходилось его играть, но этого недостаточно (смеется).

Наталья АНОХИНА

КСТАТИ

Каждая работа – этапная

– Фильмография у вас богатая, более 70 работ. Назовите несколько особо памятных...

– Каждая работа – этапная, значит, и памятная. Скажу о некоторых. Это первая картина, где у меня главная роль, – «Любовница» Давида Кеосаяна, где я счастливо работал с Ириной Розановой. Еще – «Морпехи». В этом фильме все было фантастично – от условий для съемок до обстоятельств, в которых мы работали. Картину снимали на боевых кораблях Черноморского флота, в перерывах между учениями, а также в Панаме. Выделил бы еще картину «Брак по заветанию», где отработал шесть лет. Три сезона, яркая география: Англия, Азербайджан, Таиланд, Чехия, а в партнершах – великолепная Тая Арнтгольц, с которой мы сдружились на съемках и общаемся по сей день.

Ольга Серябкина станет ведущей утреннего шоу

Певица, актриса и телеведущая Ольга Серябкина станет ведущей утреннего эфира телеканала ТНТ. Она присоединится к команде Анны Хилькевич и Анатолия Цоя.

– Конечно, мне лестно, что меня пригласили стать ведущей шоу, – признается Ольга Серябкина. – Здорово, когда утро можно начинать правильно и с хорошим настроением. Мне действительно очень интересно вести «Утро. ТНТ». Знайте, что я буду это делать с отличным настроением и желанием зарядить энергией каждого, кто будет смотреть нас с 6 до 8 утра. А главное, буду делать это с кайфом! Поэтому я уверена, что у нас все сложится. Я знаю одно: моя внутренняя любовь, тепло и трудолюбие точно сделают свое дело.

«Выбор сердца» готовится к премьере

На телеканале Домашний готовится к премьере сериальная мелодрама «Выбор сердца». Роли исполнили Евгения Вайс, Виктор Михайлов, Данила Краснов, Дарья Отрошко, Татьяна Бовкалова и другие. Режиссер фильма – Павел Снисаренко.

Катя Соколова (Евгения Вайс) – реаниматолог. Впереди – свадьба. Она мечтает стать матерью. Но однажды, возвращаясь домой, Катя вступает за девушку, которую избивает мужчина, и сама оказывается травмирована. Она теряет ребен-



ка, жених отменяет свадьбу и бросает ее. Катя подает заявление в полицию, но дело спускают на тормозах. И вот спустя год Катя влюбляется в Михаила Власова (Виктор Михайлов). И может показаться: вот оно, счастье, близко... Михаил знакомит девушку со своей семьей – отцом и младшим братом Иваном (Данила Краснов), в котором Катя узнает человека, искалечившего ей жизнь...

– Моя героиня запомнилась мне своими контрастами: насколько Катя может быть собрана, решительна, спасая жизнь другому человеку, – рассказывает Евгения Вайс. – И в то же время как уязвима и трогательна в вопросах любви в собственной жизни.

Фото пресс-службы телеканала Домашний

У этой прекрасной молодой актрисы недавно состоялись сразу две кинопремьеры – новый сезон «Склифосовского», где она сыграла секретаршу, и детективный сериал «Престиж», в котором ей доверили роль председателя Управляющей компании...

Престижное место

– Екатерина, если сериал «Склифосовский» знает, наверное, каждый второй, то детективная история «Престиж» только набирает популярность. Для непосвящённых – о чём картина?

– «Престиж» – это поселок, место для избранных. Здесь живут чиновники, топ-менеджеры, оперные дивы со своими семьями и прислугой. Но однажды спокойное существование этого поселка прерывает убийство няни семьи Филлимоновых. Это заставляет соседей с подозрением смотреть друг на друга и задумываться о том, так ли безупречны те, кому они доверяют своих детей. В ходе расследования становится ясно, что мотивы для убийства есть абсолютно у каждого обитателя «Престижа». Даже моя героиня – председатель Управляющей компании – оказывается втянутой в эту историю.

– Режиссёр Сергей Сенцов собрал отличную актёрскую команду...

– Совершенно верно: Вера Кинчева, Юлия Снегирь, Люба Толкалина, Илья Любимов... Да все хорошие артисты. Работать было очень интересно.

Работа без выходных

– Этот год у вас так насыщен работой, что отдыхать не приходится...

– С 5 января я работаю действительно без единого выходного. И если в кино ты живешь ожиданием от одного проекта до другого, то в театре работа идет non-stop. Так что сегодня живу мечтами об отпуске.

– Для артиста это привычная ситуация – то густо, то пусто...

– Да-да, можно полгода трудиться без выходных, а потом полгода ждать работы. Сейчас у меня такой период, когда все навалилось разом: театр, творческие вечера, концерты. У меня сегодня примерно 16 спектаклей в месяц в разных театрах. И везде главные роли.

Екатерина ДИРЕКТОРЕНКО:

«В нашей профессии то густо, то пусто»

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Ничего не бойтесь и делайте максимум того, что можно сделать в данный момент.



«Сейчас у меня такой период, когда все навалилось разом – театр, творческие вечера, концерты. У меня сегодня примерно 16 спектаклей в месяц в разных театрах. И везде главные роли».

– От перегрузок наступает выгорание...

– Никогда не любила данное определение, но именно это сейчас со мной происходит (смеется).

Театр наизнанку

– Не думаете в силу таких перегрузок хотя бы

на время сменить сферу деятельности, чтобы отдохнуть?

– В моей жизни был период, когда я оставляла актерскую деятельность. Тогда я полностью переключилась на закулисные, изучив театральную жизнь с изнанки. Теперь для меня в этой сфере нет

тайн и закоулков. И я очень довольна этим фактом и восхищена тем, что у меня появились такие навыки.

– Зато после этого периода набрали столько работы, что отдых вам, судя по всему, ещё долго не грозит...

– Все началось с того, я решила организовать поход на иммерсивный спектакль под названием «Зеркало Карлоса Сантоса» режиссера Талгата Баталова для моего друга и всей нашей компании. И вдруг Талгат предложил мне сыграть в этой постановке. И я согласилась, тем более что роль мне понравилась. А потом помреж вставила этот спектакль в репертуар театра, и с тех пор все пошло-поехало. Мистика или нет, но после этого мои актерские работы стали прибавляться.

Позвонила режиссер Юля Дегтяренко и стала агитировать меня принять участие в спектакле «Второй шанс на счастье». Вот так петелька-крючок, и набежала работа.

Как стать «Примой»?

– «Второй шанс на счастье» – это та самая пьеса, которая была написана для Людмилы Гурченко?

– Она самая. Было очень интересно исследовать темперамент этой актрисы, попробовать себя в жанре, в котором она была блистательна. Ни в коем случае не собиралась ей подражать, не было такой задачи, а вот размять актерские мышцы было полезно. Работа оказалась душевной, спектакль сложился и вошел в репертуар Театрального Дома «Апполинария». Потом появился спектакль «Прима», который теперь называется «О боже, это она!», и я получаю от него колоссальное удовольствие. Он идет каждый раз по-новому, ни один спектакль не похож на другой. Он во многом зависит от зрителей. Я слеую за их настроением, вкусами, пристрастиями, могу позволить себе импровизировать. Поэтому спектакль всегда живой.

– Работать с разными режиссёрами интересно?

– Конечно, они видят тебя по-разному, отмечают как твои сильные стороны, так и слабые. Работая с ними, вдруг отмечаешь, что вот этой краски в твоей актерской палитре еще не было, а он нашел ее, «расшевелил» и достал, хотя она была где-то глубоко спрятана.

Наталья АНОХИНА

ПОДРОБНОСТИ

Концерты для каждого

– С недавних пор вы ежедневно выступаете с концертом перед спектаклями Театрального Дома «Апполинария». Некоторые зрители идут уже на вас...

– Я выступаю за час до спектакля и, так сказать, «разогреваю» зрителей еще в фойе театра. Они приходят специально пораньше, чтобы послушать, погрузиться в атмосферу, которую создают музыка и песни. Я, как пастух на дудочке, играю, и слушатели следуют за мной, за моим голосом, музыкой, которая оказывает волшебное действие.

– Вы долгое время работали ещё как модель. Сегодня получается выходить на подиум?

– Все модельные проекты пока находятся в режиме ожидания, не могу найти для них время. Кроме театра и кино, у меня еще есть концерты, которые проходят в формате творческих вечеров. Мне это безумно нравится, смею предположить, что зрителю тоже. У каждого артиста есть период, когда

он что-то исследует. Так вот я сегодня занимаюсь такими камерными вечерами. Это очень любопытно. Однажды меня на 8 Марта пригласили покатаь-

ся на кораблике. Было очень уютно и атмосферно. И вот организаторы объявляют, что сейчас будет сюрприз, и ставят с двух сторон от нас шесть стульчиков. И на эти стулья... рассаживается группа «Ума-Турман». Музыканты устроили концерт только для нас. Это было так круто, что запомнилось на всю жизнь. Было ощущение, что они пели лично для меня. И я на своих концертах стараюсь создавать такую же атмосферу, ощущение того, что выступаю для каждого лично. Это совершенно другая специфика работы, невероятно интересная.



На телеканале «Россия» идёт премьерный показ сериала «За семью печатями». Это история о молодой женщине Кристине, которая в детстве потеряла родителей и была отдана старшей сестрой Анной в детский дом.

Спустя годы Анна вновь появляется в жизни Кристины. Старшая сестра сожалеет о своем поступке, она делает Кристину единственной наследницей огромного состояния семьи, а сама выбрасывается из окна. Главная героиня вновь остается одна, на это раз – в эпицентре борьбы многочисленных родственников, которые готовы пойти на все ради ее благосклонности и, конечно, денег. Ей предстоит возглавить бизнес и выяснить, кому можно доверять, а кто мечтает о ее крахе.

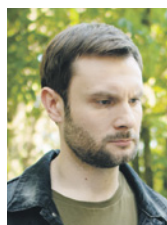
Что думают об этой истории актеры, которые снимались в сериале, а также режиссер картины? Дадим слово им. Напомним, главные роли в проекте исполнили: Софья Сеницына (Кристина), Алёна Бабенко (Анна), Владислав Ветров (Лялин), Сергей Астахов (Василий), Владимир Фекленко (Гриша), Никита Тезин, Екатерина Данилова и другие.

Что происходит «За семью печатями»?



Актёр Владимир Фекленко:

«Люди становятся сильными благодаря семье»



– **Расскажите о своём герое – что это за человек, что для него важно?**

– Мой герой – это человек, который потерял свою семью, она у него не состоялась, мы узнаем это во флешбэках. Он старается изо всех сил найти любовь, и находит ее в лице маленькой девочки Сони, дочери Кристины, в которую и влюблен мой Гриша. Он надежный, важный, на него можно положиться. По сериалу у него много ответственности перед ребенком. Главное стремление моего героя – создать семью с Кристинкой и Соней. Удастся или нет – вы узнаете сами.

– **А о чём для вас эта история?**

– О том, что какая бы ни была семья – это в первую очередь семья. Как только люди это понимают, они вдруг становятся сильными, как общность.

Актёр Владислав Ветров:

«Нужно пытаться быть не проблемой, а решением»



– **Владислав, кого вы играете в сериале?**

– Я играю любовника героини Алёны Бабенко. У нас с ней уже есть подобный опыт: мы вместе играли в спектаклях театра «Современник», где тоже находились в близких отношениях.

Очень приятно работать с человеком, которого хорошо знаешь, уважаешь и любишь его творчество. Это уже полработы, когда ты знаком с партнером. Очень ценю такие моменты.

– **И каков ваш персонаж – положительный или отрицательный?**

– Мне всегда хочется рассказать о человеке в определенных обстоятельствах. Я должен к любому своему персонажу испытывать сочувствие. Единственное, что я могу сказать, – это то, что он не отрицательный парень. Мне сложно раскрывать какие-то детали, потому что, когда снимаешь детектив, есть вещи сюжетобразующие, о которых не принято говорить. Все равно, что сказать: убийца – шофер.

– **Как, по-вашему, должна строиться семья, чтобы стать настоящим оплотом?**

– Каждому из нас в семейных отношениях нужно пытаться не быть проблемой, а быть решением. Вполне достаточно быть просто приятным человеком. Надо помочь – помоги, а не можешь – отойди в сторону и не мешай.

Режиссёр Роман Просвирнин:

«Интересно наблюдать, как меняются герои»



– **Роман, расскажите, каким задумывался этот сериал? Всё получилось?**

– Этот сериал – в первую очередь о семейных ценностях, об обретении семьи. Это касается и главной героини Кристины, и ее вновь возникших «близких» родственников. Никакой семьи там по факту нет, каждый существует отдельно, и у всех есть своя алчная цель. А с появлением Кристины этот змеиный клубок выплещивается на нее свои пороки, ведь главная идея – не позволить ей получить наследство. Во время съемочного процесса было довольно интересно наблюдать, как качественно меняются герои, а криминальные перипетии и ростовский колорит добавляли остроты в поисках и обретении героями тепла и любви друг к другу.

– **У сериала «За семью печатями» два режиссёра – вы и Андрей Селиванов. Как так получилось?**

– Сериал начинал снимать Андрей Анатолевич Селиванов, мой старый друг. Мы познакомились с ним в 2005 году на съемках «Не родись красивой». Часто шутят, что режиссеры не дружат, но есть исключения из правил – мы с Андреем тепло общаемся вот уже почти 20 лет. Это удивительный, интересный человек и мастер своего дела, большой поклонник и знаток Чехова, замечательный театральный режиссер. Он готовил этот сериал, запускал его, собирал кастинг, но, к сожалению, непредвиденные обстоятельства заставили его передать режиссерское кресло мне (чему я очень рад и благодарен ему). Вот так, спустя почти месяц после запуска съемок, я на несколько месяцев попал в «самую жару». Удивительный актерский коллектив, волшебный Ростов, замечательная группа, в общем, я с удовольствием влился в процесс и семейные передражки Кристины.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

ДВИЖЕНИЕ НЕ ДОЛЖНО ПРИЧИНЯТЬ БОЛЬ! Голд Остеопак – «золотой» регенератор Ваших суставов

ВОПРОС ЧИТАТЕЛЯ: «Здравствуй, страдаю суставами уже не один год. Ноги болят, колени не сгибаются. Ночами заснуть не могу. Любое движение вызывает острую боль. А ходить надо, ведь движение – это жизнь! И химию пробовала и мазями разными натиралась: пока принимаешь вроде полегче, перестала – и всё по новой. А может есть что-то по-настоящему серьёзное, не на один раз?»

Ксения Андреевна, 75 лет

ОТВЕТ ЭКСПЕРТА: С возрастом суставам нужна особая помощь, ведь суставы тоже стареют. Это касается и тех людей, кто мало двигается и имеет лишний вес, и тех, кто является сторонником активного долголетия. Потому что в обоих случаях суставы испытывают серьезную нагрузку и быстро разрушаются. Конечно, можно ничего не делать, терпеть, но боль в суставах не пройдет, и это приведет к непоправимым последствиям.

Так можно ли не просто временно снять боль, а «оживить» сустав, вернуть его к нормальной работе и защитить от разрушений БЕЗ ХИМИИ?

Есть методы и средства, аналогов которым нет в мире. Это би-активный комплекс для суставов ГОЛД ОСТЕОПАК, который объединил в себе и глубокий опыт целителей Востока, и современные технологии лучших мировых производителей. От древней медицины разработчики комплекса взяли секретный рецепт Шаолинского монастыря, где монахи даже в 90 лет занимаются гимнастикой и никаких проблем с суставами не имеют. А от современных технологий добавились активные регенерирующие и противовоспалительные компоненты с доказанной эффективностью из США, Китая, Германии, России, Индии и Южной Кореи.

Комплекс ГОЛД ОСТЕОПАК работает по уникальному ду-плексиному методу: это поступление активных веществ к суставу как снаружи, так и изнутри. Действуя изнутри, ГОЛД ОСТЕОПАК способствует выработке главного суставного вещества: собственного глюкозамина прямо

внутри сустава, прямо в хряще! И уже глюкозамин активирует синтез веществ, необходимых для регенерации, питания и смазки сустава: хондроитина, гиалуроновой кислоты, коллагена, эластина. А воздействуя снаружи, ГОЛД ОСТЕОПАК помогает справиться с болью, отеками и скованностью, разогревает сустав, усиливает микроциркуляцию и движение суставной жидкости.

Уникальный ду-плексиный метод комплекса ГОЛД ОСТЕОПАК помогает организму самостоятельно восполнить нехватку жизненно важных для суставов, хрящей и связок веществ, а не кормит химией. Поэтому улучшается подвижность, уходит боль и дискомфорт. И это «золотой» способ регенерации суставов!

Звоните по телефону «горячей линии»:

8-800-100-55-60

Звоните с мобильного на номер:

***2031**

Код Вашего подарка: «НАНО»



*При покупке от 3 комплексов. СГР № КЦ.77.99.88.003.Е.004495.10.18 от 11.10.2018 г. БАД. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Савеловский, проезд Петровско-Разумовский, д. 29, стр. 4, эт. 1, пом. I, комн. 28. Акция действует с 01.06.2024 по 01.11.2024 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. Gold Osteopack – Голд Остеопак. РЕКЛАМА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Тот, кто думает, что постные блюда скучны и однообразны, серьезно ошибается. Постный стол может быть очень ярким, разнообразным и, конечно, очень полезным. Кроме того, постные блюда, как правило, малокалорийны, а значит, помогают еще и привести тело в порядок.

Основой постного стола могут стать разные каши – источник ценнейших витаминов и микроэлементов. Кроме того, крупы снабжают нас правильными углеводами, наполняющими организм энергией. Не напрасно диетологи советуют начинать утро с каши – это гарантия бодрости и сил на весь день. Практически все крупы можно и нужно совмещать с овощами и грибами – это очень вкусно и полезно. Еще один незаменимый постный продукт – бобовые. Фасоль, горох, чечевица и другие представители этой группы – изумительный источник растительного белка, прекрасно заменяющего белок животного и ничуть не уступающего ему по своим питательным свойствам. И конечно, изюминкой любого постного блюда (кроме выпечки) станет свежая зелень – настоящая царица летнего стола. Смело добавляйте петрушку, укроп, кинзу, сельдерей – словом, любую любимую зелень в супы, горячие блюда и салаты, они станут от этого только лучше.

– Так много пирожных есть вредно! И кожу испортишь, и фигуру...
– А мой дедушка дожил до 105 лет...
– Неужели он тоже ел по пять пирожных в день?
– Нет. Но он никогда не лез не в свое дело.



Постная трапеза: сытно, полезно и очень вкусно!

Сытный суп со свекольной ботвой

Итальянская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 70 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г свекольной ботвы
- 3 спелых помидора
- 150 г чечевицы ■ 100 г мелких макаронных изделий
- 1 луковица ■ 1-2 зубчика чеснока ■ пучок зелени (петрушка, базилик)
- растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чечевицу залить холодной водой (1,2 л), сварить до готовности (15-20 минут).
- 2 Свекольную ботву не крупно нарезать, добавить к чечевице, варить еще 10 минут.
- 3 Лук и помидоры нарезать мелкими кубиками, чеснок измельчить, зелень не крупно нарубить.
- 4 На растительном масле обжарить лук до прозрачности, добавить чеснок, жарить еще 1 минуту (постоянно помешивая), добавить помидоры, посолить, поперчить, жарить еще 5 минут.
- 5 Добавить к чечевице обжаренные овощи и макаронные изделия, варить еще 5-7 минут.
- 6 Подавать суп горячим, посыпав зеленью.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

Если помидоры недостаточно сладкие, можно скорректировать вкус супа с помощью сахара.



Ханум с картофелем и кабачком

Узбекская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 96 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 молодой кабачок ■ 3 средних картофелины ■ 300 г спелых помидоров ■ 180 г муки
- 3-4 зубчика чеснока ■ пучок зелени (петрушка + кинза)
- пучок зеленого лука
- 1 ч. л. белого винного уксуса
- 1 ст. л. томатной пасты
- растительное масло
- по 0,5 ч. л. кумина и кориандра
- молотый красный перец
- молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из муки, 90 мл теплой воды, 2 ст. л. растительного масла, уксуса и щепотки соли замесить однородное мягкое тесто, накрыть салфеткой, оставить при комнатной температуре на полчаса.
- 2 Зеленый лук нарубить, припустить на растительном масле.
- 3 Картофель и кабачок нарезать очень мелкими кубиками (0,5x0,5 см), сложить в глубокую миску, посыпать кумином и кориандром, посолить, поперчить, сбрызнуть маслом, перемешать.
- 4 Тесто раскатать в тонкий пласт. Выложить на тесто, отступив от края 4-5 см, зеленый лук, сверху распределить картофель с кабачком; свернуть тесто в рулет.
- 5 Пароварку смазать маслом, выложить рулет, варить на пару 35-40 минут.
- 6 Сделать соус: помидоры надсечь, опустить на 1 минуту в кипяток, обдать ледяной водой, снять кожицу, нарезать мелко, переложить в сотейник с разогретым маслом, жарить 1-2 минуты, добавить томатную пасту и немного воды, варить до загустения, добавить измельченный чеснок и нарубленную зелень, посолить, поперчить, довести до кипения, снять с огня.
- 7 Перед подачей нарезать рулет порционно; подавать с горячим соусом.



Хлеб ночной

Шведская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 297 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана пшеничной муки
- 3 ст. л. семян льна
- 3 ст. л. кунжута ■ 10 г свежих (или 5 г сухих) дрожжей
- 2 ч. л. сахара ■ 1 ч. л. соли
- растительное масло для смазки формы



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Дрожжи развести в 250 мл теплой воды, добавить остальные ингредиенты, всыпать просеянную муку, перемешать.
- 2 Форму для выпечки смазать маслом, выложить полученную смесь, натянуть форму пищевой пленкой, смазанной маслом, поставить в холодильник на ночь.
- 3 Утром поставить форму в холодную духовку, включить нагрев, довести до 220 градусов, выпекать до готовности (40-45 минут).



Печенье Кавалуччи

Итальянская кухня. На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 371 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 150 г муки ■ 150 г сахара
- 100 г грецких орехов
- 50 г миндаля
- 25 г апельсиновых цукатов
- по 0,5 ч. л. семян аниса и молотой корицы
- щепотка молотого кориандра
- щепотка соды



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Орехи не крупно порубить, цукаты мелко нарезать.
- 2 В ковшике нагреть 35-40 мл воды, растворить сахар, снять с огня, добавить цукаты, орехи и анис, хорошо перемешать.
- 3 Муку с корицей и кориандром просеять на стол горкой, в центре сделать углубление.
- 4 Постепенно вливая сироп в углубление в муке и подмешивая ее с краев, замесить однородное тесто, оставить при комнатной температуре на полчаса.
- 5 Разделить тесто на несколько равных кусочков, каждый из которых оформить в овал и выложить на устланный бумагой для выпечки противень.
- 6 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 30 минут.

Ничто так не бодрит, не тонизирует и не заряжает энергией, как ароматный напиток из обжаренных зёрен кофейного куста!

Как нужно хранить его главный ингредиент, чтобы каждый раз содержимое чашки радовало богатым вкусом и сногшибательным запахом?

Главный враг – кислород

После вскрытия упаковки начинается процесс окисления зерен. В первую очередь под негативное воздействие кислорода попадают эфирные масла, вследствие чего зерна теряют вкус и аромат. При высокой влажности они могут даже заплесневеть. Возможно также впитывание посторонних запахов, если рядом хранятся другие продукты с ярким ароматом без герметичной крышки. Поэтому важно правильно упаковать кофейные зерна и подобрать оптимальные условия для хранения.

Требования к упаковке

Фабричная упаковка может быть максимально качественной, но сразу после ее вскрытия условия внутри становятся далекими от идеала. Наша задача – максимально приблизить их к исходным.

КАК СОХРАНИТЬ КОФЕЙНЫЕ АРОМАТЫ?



Хранение в пакете

Допустим, вы собираетесь хранить кофе в фабричной упаковке. Тогда при вскрытии срежьте не всю верхнюю часть упаковки, а только уголок. Отсыпьте нужное количество зерен, выпустите из пакета воздух, насколько это возможно, заверните несколько раз место среза и закрепите скрепкой или канцелярским зажимом.

Хранение в стеклянной банке

При хранении обжаренных зерен в банке важным условием для длительного их сохранения является герметично закрывающаяся крышка. При этом в банке должно быть как можно меньше пустого места, оптимально – не более трети объема. Форма банки значения не имеет.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Кстати

А как же металл, керамика, пластик?

У каждого из этих материалов есть свои слабости. Металл (жестяная банка) может придать кофе металлический привкус. Керамическая посуда обычно закрывается не герметично, а плотно закрывающаяся крышка – вопрос принципиальный. Пластик же часто выделяет неприятный запах, что для кофе крайне нежелательно.

Температурный и световой режим

Место для хранения кофе должно быть защищено от высоких температур (выше 25 градусов), прямых солнечных лучей и высокой влажности (более 55 %). Поэтому подоконник или стол, близко расположенный к плите и духовке, не самый хороший вариант. Лучше выбрать место в закрытом шкафчике подальше от посторонних ароматов. Если у вас появились значительные запасы кофе, то излишки можно отправить на хранение в морозильную камеру. Там зерна отлично хранятся до двух месяцев. Благодаря тому, что они почти не содержат влаги, при низкой температуре структура зерен не изменяется.



– Дорогая, чем так восхитительно пахнет? Ты кофе приготовила или пирог испекла?
– Кофе испекла...



Сами себе кофейные сомелье

Свойство хорошо впитывать внешние запахи можно использовать для ароматизации кофе. Поместите в баночку с зернами натуральный ароматизатор (звездочки бадьяна, палочку корицы, ванильный стручок, семена кардамона или корочки апельсина). Главное – ароматизаторы должны быть цельными, а не измельченными, чтобы потом их можно было полностью убрать. Примерно через неделю зерна впитают аромат добавок, и можно будет наслаждаться напитком с нотками любимых вкусов.

ПОДПИСКА на 2025 год

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Открыта досрочная подписка на 1-е полугодие 2025 года



Подписной индекс
П2939

Газета выходит
1 раз в неделю

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость подписки на 1-е полугодие 2025 года

Срок подписки	Основной период	Досрочная подписка
на 1 мес.	303,96 руб*	274,88 руб*
на 2 мес.	607,92 руб*	549,76 руб*
на 3 мес.	911,88 руб*	824,64 руб*
на 4 мес.	1215,84 руб*	1099,52 руб*
на 5 мес.	1519,80 руб*	1374,40 руб*
на 6 мес.	1823,76 руб*	1649,28 руб*

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

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету* (по индексу – П2939 или названию – «ТЕЛЕК Pressa.ru»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

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



П2939
«ТЕЛЕК Pressa.ru»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 июля

Убывающая Луна в Тельце
Стоит запланировать на сегодня посещение спортзала и косметолога – день удачен для начала глобальных преобразований. Стрижка дня надолго сохранит форму. Порадует и шопинг: симпатичным обновкам быть!

8 июля

Растущая Луна во Льве
День любви, семьи и верности. Как не сбегать в салон – освежить прическу, нанести легкий макияж?! Поднимет настроение и самоощущение гелиотерапия. Наполнят энергией массажный салон и русская парилка.

15 июля

Растущая Луна в Скорпионе
Середина знойного лета отлично подходит для всевозможных чисток и диет. Чиститься можно не только изнутри, но и снаружи – удалять пигментные пятна, бородавки, лишние волоски на теле.

22 июля

Убывающая Луна в Водолее
Лунные сутки хороши для суставной гимнастики. День активной энергии, а потому отлично подходит для смелых имиджа. На ура пройдет окрашивание волос, эффективными окажутся увлажняющие маски для лица.

29 июля

Убывающая Луна в Тельце
Отличный день для встреч с друзьями, романтического свидания и активного отдыха на природе. А вот перегружать организм излишним уходом не стоит. Сделайте упор лишь на сбалансированном питании и массаже.

ВТОРНИК

2 июля

Убывающая Луна в Близнецах
Отдавая дань спорту, сделайте акцент на укреплении опорно-двигательного аппарата. И массажик, как же без удовольствия от расслабляющей процедуры?! А для телесной легкости – больше зелени в меню.

9 июля

Растущая Луна в Деве
Лунные сутки отлично подходят для посещения окулиста и полной проверки зрения. Особого внимания требует кожа: прекрасны увлажняющие маски из натуральных ингредиентов. В меню хороши арбузы.

16 июля

Растущая Луна в Скорпионе
Чуть подровнять кончики волос, нанести солнцезащитный крем и закапать в глаза искусственную слезу – вот сегодняшней максимум по уходу. Коже и волосам нужно дать отдых. А вот покупку туфель откладывать нельзя!

23 июля

Убывающая Луна в Рыбах
Сауна и джакузи помогут сегодня расслабиться и оздоровиться. Стоит порадовать кожу мыльным пилингом и питательной маской. Хорошее время для выбора и покупки уходовой косметики.

30 июля

Убывающая Луна в Близнецах
Хорошо попотеть в спортзале – отличное решение! А вот огонек в глазах и хорошее настроение – это все ваше новое увлечение или хобби. И помните, сегодня ваш женский магнетизм находится на острие каблочки.

СРЕДА

3 июля

Убывающая Луна в Близнецах
Луна предостерегает от коротких стрижек. А вот ухаживать за шевелюрой – баловать масочками, делать массаж кожи головы – очень даже приветствуется. И самое время для маникюра.

10 июля

Растущая Луна в Деве
В свете сегодняшнего дня стоит найти время для ухода за ногами. Провести профилактику выросших волос, сделать педикюр, массаж вакуумными банками. Снимут тяжесть с ножек ортопедические вкладыши.

17 июля

Растущая Луна в Стрельце
Луна советует сегодня побродить по ювелирному магазину и выбрать милую безделушку – вашему внутреннему ребенку нужен подарочек для радости. При выборе украшения учитывайте цвет ваших глаз и тон кожи.

24 июля

Убывающая Луна в Рыбах
В этот день хороши любые дыхательные практики. Луна усиливает целебную силу трав и благовоит терапии молчанием. Неплохое время для борьбы с несовершенствами кожи, удаления новообразований, отбеливания.

31 июля

Убывающая Луна в Близнецах
Найдя в своем графике время для бани или сауны, вы сумеете окунуться в восторг расслабления. А дополнительно – почиститься от токсинов и «разогнать» кровушку дубовым венчиком. Красота ведь!

ЧЕТВЕРГ

4 июля

Убывающая Луна в Раке
Отличный день для заготовки целебных травяных сборов и приготовления отваров. К тому же это подходящее время для начала курса оздоровительных и омолаживающих процедур. Приветствуется послабление в диете.

11 июля

Растущая Луна в Деве
В эти лунные сутки представительницы слабого пола особенно притягательны и сексуальны. Влиянием Луны усилено действие афродизиаков. Светило рекомендует активный отдых и много движения.

18 июля

Растущая Луна в Стрельце
Стрижка, сделанная в этот день, надолго сохранит форму. Так что это время для вас, если вы ценитель постоянства. Небывалое наслаждение обещает посещение массажного кабинета и хаммама. Приветствуется отказ от алкоголя.

25 июля

Убывающая Луна в Овне
Давно хотели и все не решались сменить имидж? Сейчас самое время! Что бы вы ни сделали, все будет в плюс вашей привлекательности. Смелые барышни могут отважиться на тату, осторожные – на мекенди.

ПЯТНИЦА

5 июля

Убывающая Луна в Раке
День радости и умиротворения. Хорошо бы выбраться за город и всласть нагуляться, наслаждаясь шумом леса или воды. Результативной окажется чистка кожи. Эффективен аппаратный массаж, питательные маски.

12 июля

Растущая Луна в Весах
Нынче прекрасное время для выбора собственного аромата. Он будет у окружающих долго ассоциироваться с вами. К тому же хороши любые процедуры по укреплению иммунитета – закаливание, например.

19 июля

Растущая Луна в Козероге
Бассейн, да и вообще любые водные процедуры в эти лунные сутки взбодрят и наполнят энергией. Можно чистить кожу, баловать себя гидромассажем, контрастным душем. И сырники с чаем матча – м-м-м!

26 июля

Убывающая Луна в Овне
Вечер этого дня как нельзя лучше подходит для романтики. А до него – стрижка. Она обещает укрепить волосы, визуально сделать их гуще и пышнее. И хорошо бы ввести в меню фиолетовые фрукты и овощи.

СУББОТА

6 июля

Луна в Раке, новолуние
Не стоит в эти лунные сутки предаваться унынию и меланхолии. Гоните прочь тоску-печаль! Хорошая музыка и добрые книги вам в этом помогут. И обратите внимание на ароматерапию – чудесно расслабляет.

13 июля

Растущая Луна в Весах
Лунные сутки подхватывают энергетику предыдущего дня. Стоит больше гулять, хороши занятия спортом на свежем воздухе, в рацион рекомендуются ввести больше свежих овощей, фруктов и зелени.

20 июля

Растущая Луна в Козероге
Действие любых косметических препаратов сегодня будет усилено влиянием Луны. Неплохое время для очищения кишечника салатом «метелка», начала курса терапии минеральной водой.

27 июля

Убывающая Луна в Тельце
В эти лунные сутки усиливается действие травяных чаев и ягодных морсов. Хороши свежесжатые соки. Побалуйте себя маской из натуральных ингредиентов. А прогулка на свежем воздухе наполнит жизненной энергией.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

7 июля

Растущая Луна во Льве
Решительным прелестницам понравится эксперимент по смене прически и типа макияжа. Любые манипуляции с волосами пойдут во благо. К тому же Луна обещает удачу тем, кто решится на смену имиджа.

14 июля

Луна в Скорпионе, первая четверть
Лучший специалист по мгновенному преображению сегодня – это хорошее настроение. Найдите время, чтобы побаловать себя книгой, приятной встречей, вкусной едой или ванной с ароматическими маслами.

21 июля

Луна в Водолее, полнолуние
Луна вновь ратует за отдых и расслабление. Минимум косметики и физических нагрузок, максимум свежего воздуха и позитивных впечатлений. Можно расписать для себя план косметических процедур на будущее.

28 июля

Луна в Тельце, последняя четверть
Хорошо бы дать коже отдохнуть от декоративной косметики. Но если без макияжа никак, не перегружайте кожу тональным кремом. Пейте больше воды. Удобная обувь поможет быть мобильнее.

Календарь красоты и здоровья



Мы понимаем, как много информации получаем благодаря зрению, только когда начинаем его терять.

И в этом смысле годы не на нашей стороне: после 45 лет практически у всех начинается возрастная дальнозоркость, а после 60 список «глазных» проблем увеличивается в разы! На что обратить внимание? И можно ли что-то сделать, чтобы приостановить потерю зрения? Попробуем разобраться.

Ещё не болезнь

Некоторые возрастные изменения не принято считать серьезными заболеваниями, хотя определенный дискомфорт они все-таки доставляют. Это, например:

- **Синдром сухого глаза**, который возникает из-за возрастного ухудшения работы слезных желез. Приводит к покраснению, зуду, ощущению песка в глазах.

- **Сужение полей зрения**, когда страдает периферическое зрение. Это не опасно само по себе, но может отрицательно влиять на некоторые навыки – например, вождение.

- **Изменение восприятия цвета** также может сказаться на вождении – за счет того, что

Сохраняем зрение вопреки возрасту

переключение сигналов светового потока становится не таким заметным, как раньше. Цвета и оттенки различаются хуже, мир вокруг теряет часть красок.

А вот это уже серьезно!

Следующие пять причин обратиться к врачу уже более опасны и свидетельствуют о системных поражениях в структуре глаз.

Возрастная дальнозоркость

Мелкий шрифт прочитать невозможно, рассмотреть сроки годности на продуктах в магазине тоже. Приходится отодвигать предмет, чтобы зрение смогло хоть как-то сфокусироваться на мелких деталях. Знакомо? Тогда вы точно знаете, что такое пресбиопия, или возрастная дальнозоркость. Это состояние корректируется подбором очков, в запущенных случаях требуется операция по замене хрусталика.



Глаукома

Это заболевание вызывает повышенным внутриглазным давлением. Зрительный нерв сдавливается из-за плохого оттока жидкости из тканей, окружающих глаз, и может совсем атрофироваться. В результате – слепота. Поэтому важно регулярно посещать офтальмолога и измерять внутриглазное давление.

На ранних стадиях глаукома хорошо поддается лечению медикаментами.

Катаракта

Еще одна возрастная проблема – постепенное помутнение хрусталика. Он перестает пропускать свет, и человек видит предметы сначала нечеткими, меняется цветовосприятие, появляется пелена перед глазами.

Диабетическая ретинопатия

Высокий уровень сахара в крови приводит к тому, что мелкие сосуды в глазах становятся хрупкими, что чревато кровоизлияниями. В сочетании с высоким давлением и повышенным уровнем холестерина диабетическая ретинопатия тоже может стать причиной слепоты. Лечится заболевание параллельно с основным – сахарным диабетом.

Возрастная макулярная дегенерация

Это заболевание – одна из основных причин возрастной слепоты у людей пенсионного возраста. Оно затрагивает центральную часть сетчатки, которая либо истончается, либо подвергается кровоизлиянию. Лечение заключается во введении в глаз специальных препаратов и соблюдении здорового образа жизни.

Кстати В центре внимания – профилактика

Полностью предотвратить возрастные изменения, особенно если присутствует наследственный фактор, нельзя. Но внимательное отношение к здоровью в целом гарантирует, что проблем со зрением будет на порядок меньше. Для здоровья глаз полезно:

- Включить в рацион питания зелень, овощи, фрукты, кисломолочные продукты, хлеб грубого помола. Ограничить потребление жирной, соленой, острой и копченой пищи.
- Отказаться от курения и употребления алкоголя, так как эти привычки нарушают транспортировку кислорода и полезных веществ ко всем элементам глазного яблока.
- Соблюдать режим дня и высыпаться.
- Регулярно заниматься физкультурой, выбирая допустимую нагрузку.
- Во время занятий, требующих зрительного напряжения, важно каждый час делать 10-минутные перемены.
- После 50 лет посещать офтальмолога два раза год. Чем раньше будет диагностирована болезнь, тем эффективнее будет ее лечение.

ПОХУДЕЙКА



Куда приводит интервальная ходьба?

Конечно, к стройности, хорошему настроению и здоровью!

Ч чтобы максимально использовать плюсы интервальной ходьбы для похудения, предлагаем прислушаться к нашим советам.

В чём суть?

Под интервальной ходьбой подразумевается смена быстрого и медленного передвижения. Время, в течение которого вы двигаетесь интенсивно или спокойно, можно подобрать индивидуально. Например, минуту вы идёте со скоростью 5-7 км/ч, а в течение 3-5 минут – со скоростью 3 км/ч. Благо-

даря регулярной смене темпа происходит увеличение обмена веществ и расхода энергии.

Всего за 15 минут можно сжечь в среднем около 100 ккал. Для большего эффекта занимайтесь регулярно, постепенно увеличивая длительность, доведя тренировку до часа.

Вносим разнообразие

Если нет возможности позаниматься на улице, можно походить по беговой дорожке. Приветствуется усложнение тренировок при помощи добавления ходьбы в гору. Еще один прекрасный вариант – использование лестницы. Добавление

утяжелителей (например, гантелей в руках) увеличивает нагрузку, а следовательно, и расход калорий.

Однако важно помнить, что не нужно увлекаться и ставить мировые рекорды, перегружая себя. Вам должно быть комфортно. Если сомневаетесь в определении допустимого для вас уровня нагрузки, лучше обратиться за консультацией к специалисту.

Для начала разминка

Интервальная ходьба – это такая же тренировка, как и другие. Поэтому

Детали

Переходим на шаг

Если выбирать между бегом и ходьбой, то ходьба является менее травматичной и подходит для каждого.

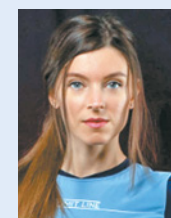
Во время пробежек увеличивается нагрузка на опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую систему и, следовательно, возникает больше ограничений по здоровью.

важно прежде, чем приступить к занятиям, выполнить несколько разогревающих упражнений. Это могут быть, например, махи руками и ногами, приседания. Благодаря разминке значительно снижается риск травм. Кстати, начинать тренировку надо с медленного шага и им же заканчивать.

Мнение специалиста

Рассчитываем частоту пульса

Что ещё важно учесть, занимаясь интервальной ходьбой? Нам расскажет тренер Елена Рошупкина.



– Нужно ли учитывать возраст и вес при расчёте рекомендованной частоты сердечных сокращений? Какие показания важно отслеживать на фитнес-браслете?

– Для определения максимального значения ЧСС используется формула: 220 минус возраст. От полученного значения и будет вычисляться норма для разных видов нагрузок или тренировочных зон.

Чтобы узнать, какая частота пульса оптимальна для человека при интервальной ходьбе, нужно посчитать значения 70 % и 80 % от максимума. Например, максимальный пульс для женщины 30 лет: 220 – 30 = 190. 70 % от максимума: 190 : 100 x 60 = 133.

80 % от максимума: 190 : 100 x 80 = 152. Получаем необходимый интервал – от 133 до 152 ударов в минуту.

На ЧСС могут также влиять ожирение и отсутствие тренированности, при нагрузке сердце будет стучать быстрее. Но при регулярных занятиях и снижении веса пульс должен прийти к оптимальным значениям.

Татьяна МИХАЛЁВА

Картофель неслучайно называют вторым хлебом. Редко можно встретить дачные участки, где не выращивают любимые корнеплоды.

К сожалению, не всем удается собрать качественный урожай. Виной тому многочисленные вредители и болезни, которые часто сводят на нет все усилия огородников. Как защитить картофель от насекомых, болезней и получить здоровые клубни?

Правильная агротехника – главная профилактика!

Давно замечено, что здоровые растения реже болеют и поражаются вредителями. Значит, правильная агротехника – одно из условий защиты культуры от напастей. На что обратить внимание?

- Севооборот. Если хотите в разы уменьшить заботы по борьбе с вредителями и болезнями, возвращайте картофель на прежнее место не ранее чем через три года.

- Не сажайте рядом пасленовые. У картофеля, томатов, перцев и баклажанов общие заболевания и насекомые-вредители, поэтому не высаживайте эти культуры рядом.

- Обновляйте семенной материал регулярно, подсыскивайте новые, устойчивые к болезням и вредителям сорта.

- Для посадки картофеля выбирайте солнечные

Как защитить КАРТОФЕЛЬ от вредителей и болезней?



- Проволочник. Так называют личинки жука-щелкуна. Народное средство борьбы с проволочником – установка приманок: разрежьте несколько клубней, воткните в них палочки (чтобы было удобно извлекать) и закопайте на глубину 5 см среди посадок картофеля. Через несколько дней выкопайте их вместе с вредителями и сожгите. Ловушки хороши тем, что их можно использовать во время роста урожая. Если не хочется возиться с приманками, можно обработать клубни перед посадкой средствами типа «Табу», «Престиж» или любыми другими инсектофунгицидами. Можно внести инсектицидные средства в лунку при посадке: подойдут «Проватокс», «Медведокс», «Актара» и т.п.

Все эти препараты имеют такой уровень вредного вещества, что разлагаются только через пару месяцев, а значит, для ранних сортов картофеля не подходят. Для раннего картофеля можно использовать «Метаризин». Этот биологический пестицид губит проволочника, но не вредит почве и человеку.

Валерия ПАШЕЧКИНА

места, где нет застоя влаги.

- Нормы посадки картофеля: расстояние между клубнями в грядке 30 см, ширина междурядий 75 см, глубина посадки клубней 3-5 см.

- Увеличению урожая способствует окучивание и удаление сорняков.

- Полив растений особенно важен на начальном этапе роста и обязателен – в период цветения.

- Система подкормок зависит от качества почвы. Основные моменты: в начале вегетации картофелю нужен азот (подойдет травяной настой), в период

цветения и формирования клубней – калийные подкормки (например, зольный настой).

Вредители не пройдут!

К картофелю неравнодушны многие вредители, но самые злостные из них – колорадский жук и проволочник.

- Колорадский жук. Эффективное средство борьбы – ручной сбор жуков и личинок.

Если этот способ вам недоступен, придется прибегнуть к обработкам. Предпочтение стоит от-

дать биопрепаратам (на основе живых культур микроорганизмов или продуктов их жизнедеятельности): «Фитоверм», «БиоКилл», «Битоксибациллин» и др. В период массового появления личинок опрыскайте кусты. После дождя обработку нужно повторить. Если поражение носит массовый характер (более 20 личинок на куст), придется использовать химические инсектициды: «Жукоед» (в составе сразу три действующих вещества, обработать нужно один раз за сезон), «Командор», «Кораген», «Кинмикс» и др.

В детстве я любил археологию, а мама называла это «копать картошку».



ЕСТЬ ИДЕЯ!

Хосты и компания

Как расположить на участке хосты, чтобы они и сами выглядели презентабельно, и подчёркивали красоту соседей? Например, так.

- Хоста и розы – классика жанра. Хоста притеняет корни, предотвращая потерю влаги, сбивает с толку вредителей роз. Рекомендуемый промежуток между розами и хостой –

35-45 см. Как вариант: окантовка хостами клумбы с розами.

- Хоста и астильбы. Обе культуры тенелюбивы, требовательны к влаге, дополняют друг друга по форме и фактуре. Отлично будут чувствовать себя под деревьями.

- Красивое сочетание получается, если высадить рядом с хостами пионы, герань садовую или гейхеры.

- Хоста и хвойные. Эти растения не мешают друг другу, при

этом яркая листва разных видов хост отлично подчеркивает насыщенную зелень хвойных. Можно в хаотичном порядке высадить хосты, декоративные хвойники и многолетние растения. Добавить крупный щебень или гравий. Дополнить все почвопокровными растениями. Клумба будет выглядеть очень эффектно!

Низкие хосты удачно смотрятся в рокариях, средние – возле пруда, а высокие можно высаживать и соло в любом тенистом местечке.



Петров, или Апостольский, пост в этом году начнётся 1 июля и продлится до 12 июля. А 12 июля мы празднуем день Петра и Павла.

Встречаем Петров пост

Как и когда был установлен Петров пост?

? Соседка сказала, что Апостольский пост стали соблюдать христиане спустя несколько веков после земной жизни Христа и его Воскресения. Расскажите об истории этого поста. Ульяна Николаевна

Если обратиться к истории поста, то его сразу не называли ни Петровым, ни Апостольским. В самых первых апостольских посланиях его обозначали как пост после Троицы (Пятидесятницы). В те далекие времена этот летний пост соблюдали те, кто по каким-то причинам не смог поститься во время Великого поста (например, из-за болезни, странствий). Но уже с IV века, как свидетельствуют святители Афанасий Великий и Амвросий Медиоланский, этот пост стал обязательным для всех христиан. Примерно в то же время император Константин Великий построил два христианских собора в Риме и Константинополе, посвященных апостолам Петру и Павлу. Празднование утвердилось 12 июля. По свидетельству древней церкви, апостолы приняли смерть в один день (но не в один год), поэтому их память празднуется одновременно, 12 июля. Именно в этот день мы ежегодно отмечаем праздник Петра и Павла. А пост перед этим праздником утвердился как необходимая и обязательная норма.

Сколько блюд должно быть в пост?

? Моя очень начитанная коллега по работе где-то раскопала, что пост Петровский будет правильным, если в течение его съест 17 разных постных блюд. Цифра, как она говорит, не случайная. У апостола Павла 14 посланий, у Петра – два соборных послания и ещё книга Деяний апостолов (там Пётр и Павел главные герои). Вот и 17 набирается. Правда ли, что надо съесть столько блюд и они должны быть все разные? Анжелика

Все блюда во время поста должны быть постными, их количество не нормировано. Кроме того, следует помнить, что любой пост нам дан для проявления личной добродетели, воспитания воли и благородных качеств и укрепления нас в вере нашей. Не следует сводить пост к определенной диете. Пост духовный тяжелее держать, чем пост телесный.

Почему Петров пост посвящён апостолам?

? По-моему, Петров пост – единственный многодневный пост, посвящённый апостолам. А почему из всех учеников были выбраны именно Пётр и Павел? Кириенко Т.Н.

Пётр и Павел – первоверховные апостолы, значит, самые значимые и почитаемые, особенно послужившие распространению христианства. Это не значит, что они управляли всеми остальными учениками Христа. У них не было абсолютной власти, все решалось на соборах сообща. Церковь ценит духовную твердость апостола Петра и разум апостола Павла, который поначалу сопротивлялся проповеди Христа, а затем уверовал. И Пётр, и Павел были жестоко казнены за проповедь христианства и веру свою. Кстати, праздник всех апостолов (Собор славных и всехвалных 12 апостолов) празднуется 13 июля, сразу после дня Петра и Павла. Святитель Лев Римский пишет, почему Петру и Павлу посвящен Апостольский пост: «Из апостольских правил, которые внушил Сам Бог, первостоятели церковные, по внушению Святого Духа, первым поставили то, чтобы все подвиги добродетели начинать с поста». Святитель Симеон Фессалоникийский рассказывает, что пост установлен в честь апостолов, «потому что через них мы сподобились многих благ и они явились для нас деятелями и учителями поста, послушания... и воздержания».

Как различать на иконах Петра и Павла?

? В храме икона Петра и Павла – одна, там они рядом. Как различить, где кто? Илья и Александра

Самое простое – прочитать подписи рядом с нимбом. Образы святых имеют характерные черты: на иконах у апостола Петра волнистые волосы, короткая седая борода, а у апостола Павла – высокий лоб, и он темноволосый. Кроме того, у апостола Петра в руке ключи. Их изображение на иконе отсылает к словам Христа о ключах от Царства Небесного, которые он вручил ученику (Мф. 16:19). В руках Павла обычно изображается книга, что знаменует его богословие и сочинения, которые он написал. Иногда у святого еще и меч в руке – Слово Божие (Еф. 6:17), проникающее до самого сердца человека. Этим мечом апостол отвоевал у темных духов души грешников и обратил их ко Христу.

Светлана ИВАНОВА. Редакция благодарит о. Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке публикации

КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА ИЮЛЬ

Фазы Луны:
с 1 по 5 июля – убывающая Луна, 6 июля – новолуние, с 7 по 20 июля – растущая Луна, 21 июля – полнолуние, с 22 по 31 июля – убывающая Луна.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
1 Подкармливаем пионы, гладиолусы, георгины, ирисы. Выкапываем луковичные.	2 Боремся с обитающими в почве вредителями и возбудителями болезней.	3 Проводим рыхление и мульчирование почвы, окучивание растений.	4 Вносим удобрения под цветочные культуры. Удаляем сорняки, усы земляники.	5 Поливаем растения, если давно не было дождя.	6 Боремся с наземными вредителями и возбудителями болезней растений.	7 Поливаем и подкармливаем садовые и комнатные растения.
8 Сажаем засухоустойчивые растения, выращенные в контейнерах.	9 Выкапываем луковичные (тюльпаны, гиацинты, нарциссы).	10 Черенкуем флоксы листовыми черенками.	11 Черенкуем декоративно-лиственные и хвойные культуры.	12 Сею зимнюю редьку, репу, дайкон, редис.	13 Пикируем посеянные в июне двулетники и многолетники.	14 Сажаем красивоцветущие растения, выращенные в контейнерах.
15 Поливаем растения, боремся со слизнями.	16 Проводим повторные посеы и пересадку лекарственных и зеленых культур.	17 Уничтожаем слизней.	18 Проводим прививку (окулировку) плодовых деревьев.	19 Сею и сажаю быстрорастущие съедобные растения.	20 Удаляю сорняки и лишнюю поросль, закладываем компост.	21 С растениями не работаем.
22 Собираем урожай ягод и плодов.	23 Удаляю дикую поросль и больные растения, сорняки.	24 Подкармливаем овощные и плодовые культуры.	25 Боремся с вредителями и болезнями (тля, мучнистая роса, пятнистость листьев).	26 Убираю озимый чеснок и ранний картофель.	27 Ограничиваю рост томатов в открытом грунте.	28 Подкармливаем пионы, гладиолусы, георгины, бегонию, корнеплоды.
29 Боремся с болезнями и вредителями.	30 Занимаемся заготовками овощей и ягод.	31 Вносим удобрения под цветочные культуры.	1	2	3	4

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.10, 06.45 Мультфильмы. (0+)
06.35 «Как утёнок-музыкант стал футболистом». Мультфильм. (6+)
07.15 «ДОРОГА». (12+)
09.10 «ЛЮБОВЬ ЗЕМНАЯ». (12+)
10.50 «ТАБОР УХОДИТ В НЕБО». (16+)
12.35 «ТРАВА ЗЕЛЕНА». (12+)
15.00 «ЛЕГЕНДЫ О КРУГЕ». (16+)
18.25 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-9». (16+)
20.00 «ИНТЕРДЕВОЧКА». (18+)
22.45 «СТРАНА ПЛУХИХ». (18+)
00.45 «ВОСПИТАНИЕ ЖЕСТОКОСТИ У ЖЕНЩИН И СОБАК». (18+)
02.10 «МЕЛОДИИ БЕЛОЙ НОЧИ». (12+)
03.40 «ХОЖДЕНИЕ ПО МУКАМ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+
01.40 «ЛОВУШКА РАЗУМА». (18+)
02.45 «БОЛЬШАЯ СВАДЬБА». (16+)
04.15 «ВЕЧНОСТЬ МЕЖДУ НАМИ». (16+)
05.40 «ВЫЖИТЬ В ИГРЕ». (16+)
07.10 «А ВОТ И ОНА». (16+)
08.40 «ГОЛОГРАММА ДЛЯ КОРОЛЯ». (16+)
10.15 «ГЕРАКЛ: НАЧАЛО ЛЕГЕНДЫ». (16+)
11.45 «БОЕЦ». (16+)
13.35 «СПАСИБО ЗА ОБМЕН». (16+)
15.20 «КРИМИНАЛЬНАЯ ФИШКА ОТ ГЕНРИ». (16+)
17.05 «СВЯТАЯ ДЖУДИ». (16+)
18.45 «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ». (12+)
20.30 «РАДИОСПЫШКА». (16+)
22.05 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)
23.45 «А ВОТ И ОНА». (16+)

РУССКИЙ РОМАН
07.20 «МЕЧТЫ ИЗ ПЛАСТИЛИНА». (12+)
09.00 «ЛЕД В КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ». (12+)
10.40 «СЮРПРИЗ ДЛЯ ЛЮБИМОГО». (12+)
12.25 «ЧУЖИЕ ДЕТИ». (12+)
14.05 «ТАК ПОСТУПАЕТ ЖЕНЩИНА». (12+)
17.35 «СЛАБАЯ ЖЕНЩИНА». (12+)
21.00 «ФРАНЦУЗСКАЯ КУЛИНАРИЯ». (12+)
2014 г. В ролях: Сесиль Плессе, Евгений Пронин, Алексей Демидов, Эвелина Бледанс, Олег Акулич, Оксана Сидоренко, Елена Муравьева
00.20 «В ОЖИДАНИИ ЛЮБВИ». (12+)
03.10 «ВЕЧНАЯ СКАЗКА». (12+)
04.35 «ДОМРАБОТНИЦА». (12+)

СУББОТА! СУББОТА!
05.00, 11.00, 16.00, 03.55 «Маша и Медведь». «Машинки сказки», «Маша и Медведь». Машинки Песенки». «Машинки страшлики». Мультсериалы. (0+)
10.40 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
15.30 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
21.00, 22.00 Богиня шопинга. (16+)
23.00, 23.40 «МАХАБХАРАТА». (16+)
00.05 Суббота News 2024. (16+)
00.20, 01.10 «КАРМЕЛИТА». (16+)
01.50, 02.40, 03.20 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 Мультфильмы. (6+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15 Специальный репортаж. (12+)
06.30 (Не)Фантастика. (12+)
06.40 «ВСЕЛЕНСКИЙ ЗАГОВОР». (16+)
08.40, 10.20 «ПРОШЛОЕ УМЕТ ЖДАТЬ». (16+)
10.10 Белорусский стандарт. (12+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.15 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
18.50 Игра в кино. (16+)
21.35 Миллион за 5 минут. (16+)
22.20 «НЕ БЫЛО ПЕЧАЛИ». (16+)
23.55 Наше кино. История большой любви. (16+)
01.10 «ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ
365 ДНЕЙ ТВ
02.10, 06.35, 10.20, 22.15 Историограф. (12+)
03.00 Новогодняя сказка для взрослых. (16+)
03.55, 19.40 Кольцо «А». (12+)
04.15 Историада. (12+)
05.10, 09.15 Народный фронт Победы. (12+)
05.45 Испанская кровь. (12+)
07.20, 21.20 Ключ на шпилье Государевой башни. (12+)
08.10 Донбасс. Истерзанное сердце России. (16+)
09.45 Владимир Даль. Жизнь в поисках клада. (12+)
11.05 Гвардии Камчатка. (12+)
12.00, 13.40 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (12+)
15.05 Всемирное наследие. Россия. (12+)
16.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
16.15 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
17.00 Книжные аллеи. (12+)
17.30 Тайное становится явным. (12+)
17.45 Семь дней истории. (12+)
17.55 Черный морской путь. (16+)
18.55 Два дела Феликса Дзержинского: Убийство в Денежном переулке. (12+)
20.00 Нация в фарфоре. (12+)
21.00 Россия научная. Великие имена. (12+)
23.05, 23.30 В поисках утраченного искусства. (12+)

УСАДЬБА
07.55 Какая дичь! (12+)
08.10 Ссылку с жару. (12+)
08.20 Консультант садовода. (12+)
08.50 Сладкая жизнь. (12+)
09.10, 12.40, 20.55, 21.25 Дачные радости. (12+)
09.40 Фитоаптека. (12+)
10.10 заСАДА. (12+)
10.40 Ваш агроном. (12+)
10.50, 16.50, 19.40, 22.35, 00.30, 02.00 Домашние заготовки. (12+)
11.10, 13.40, 16.05 Огород от-кутор. (12+)
11.40 У мангала. (12+)
12.10 История усадьбы. (12+)
14.40 Крымские дачи. (12+)
15.10, 19.00, 19.10, 22.50 Лучки&Пучки. (12+)
15.20, 23.10 Сад в радость. (12+)
15.50, 23.40 Вершки - корешки. (12+)
16.35, 00.15 50 оттенков желе. (12+)
17.05, 00.45 Не просто суп! (12+)
17.20 Дом с нуля. (12+)
17.45, 00.55 Идите в баню. (12+)
18.00, 01.10 Секреты садоводства. (12+)
18.15 Фитокосметика. (12+)
18.35, 01.20 Обнови свой сад. (12+)
19.30, 01.50 Садовый доктор. (12+)
20.00 Муж на час. (12+)
20.25, 20.40 Готовим на природе. (12+)
22.25 Правила огородника. (12+)
23.50 Здоровый сад. (12+)
00.05 Мастер-садовод. (12+)

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>05.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>10.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 02.55 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ЧЕЛОВЕК ИЗ РИМА». (16+)</p> <p>22.25 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>00.30 «КОЛЬЦО ДРАКОНА». (16+)</p>	<p>19.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)</p> <p>07.00 «Утро TNT». (16+)</p> <p>08.00 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ В МОСКВЕ». (16+)</p> <p>Саша уверена, что Алина с Филипом скоро поженятся, и контракт с Градским закончится, поэтому решает выполнить все условия договора.</p> <p>09.00 «Звезды в Африке». (16+)</p> <p>13.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>17.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>19.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)</p> <p>22.30 «ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ И ЗОМБИ». (16+)</p> <p>00.45 «МАЛЕНЬКИЕ ЧУДОВИЩА». (18+)</p> <p>02.15 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>03.45 «Импровизация». (16+)</p> <p>04.30 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT». (16+)</p>	<p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>06.00 «ЧУДО-ДОКТОР». (16+)</p> <p>06.45 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.40 «Слепая». (16+)</p> <p>09.45 Хорошие новости с Натальей Васиной. (16+)</p> <p>10.00 Гадалка. (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Гадалка. (16+)</p> <p>16.15 «Слепая». (16+)</p> <p>18.10 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)</p> <p>19.15 «ЛЕСНИК». (16+)</p> <p>23.45 «ВОССТАНИЕ». (18+)</p> <p>В ролях: Ли Пейс, Беренис Марло, Джейсон Флеминг, Сибулеле Гсилитшана. Потеряв память в бою, американский спецназовец Бо приходит в себя в грязной тюрьме...</p> <p>01.30 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)</p> <p>05.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>11.00 «СОЛДАТЫ-15». (16+)</p> <p>06.00 Дорожные драмы. (16+)</p> <p>06.10 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>07.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>11.00 «СОЛДАТЫ-15». (16+)</p> <p>17.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>20.00 Решала. (16+)</p> <p>Каждый день тысячи россиян становятся жертвами аферистов. О подобных преступлениях редко заявляют в полицию, а те, которые все-таки попадают в сводки, раскрыть почти невозможно. Но какой трудной ни была бы проблема - ее надо решать! Поэтому на российском телевидении появился «Решала». Ведущий проекта Влад Чижов - блогер, который ведет свой паблик в сети.</p> <p>21.00 Заступницы. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 Решала. (16+)</p> <p>05.00 Дорожные драмы. (16+)</p>	<p>09.40 Футбол. Чемпионат Европы-2024. (6+)</p> <p>06.00 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>06.30 Магия большого спорта. (12+)</p> <p>07.00 14.50 18.00 03.55 Новости</p> <p>07.05 14.55 18.05 21.00 00.00 Все на Матч!</p> <p>09.40 11.45 01.40 Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/8 финала. Трансляция из Германии. (6+)</p> <p>13.50 «Центральный круг».</p> <p>15.55 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Сочи». Winline Летний Кубок. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга</p> <p>18.45 21.45 Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/8 финала. Прямая трансляция из Германии</p> <p>01.10 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Обзор. (6+)</p> <p>04.00 Регби. «Слава» (Москва) - «ВВА-Подмосковье» (Монино). (12+)</p>	<p>07.30 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.30 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.35 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.45 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.00 «Порча». (16+)</p> <p>13.10 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.45 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.20 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.55 «ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)</p> <p>19.00 «ПРИСЯЖНАЯ». (16+)</p> <p>23.20 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.35 «Порча». (16+)</p> <p>01.35 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.05 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.30 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.55 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.35 «6 кадров». (16+)</p> <p>04.50 Давай разведёмся! (16+)</p>	



ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

Постановление Правительства Москвы №363 от 20.04.1993 | Номер свидетельства о государственной регистрации 024.266

Сохраните эту памятку! Важно знать, что делать в экстренной ситуации

Если Это случилось дома:

1. Позвоните на бесплатный круглосуточный телефон ГСС «Ритуал-Сервис» 8 (495) 009 2 002 и вызовите ритуального агента сразу после подтверждения факта смерти экстренными службами.
2. Не отвечайте на звонки с неизвестных номеров. Если по телефону Вам навязывают услуги по организации похорон, немедленно прекратите разговор и перезвоните сами в выбранную Вами специализированную службу по вопросам похоронного дела.
3. Важно! Никакой «специалист», кроме вызванного Вами агента, не имеет права звонить Вам по организации похорон или приезжать к Вам одновременно с полицией, скорой или машиной для транспортировки тел умерших (на основании пункта 4.6 ГОСТ Р 58414-2019 «Национального стандарта Российской Федерации. Услуги организаторов похорон»).

Если Это случилось в больнице:

1. Позвоните в городскую специализированную службу по круглосуточному номеру 8 (495) 009 2 002 и вызовите ритуального агента прямо в больницу.
2. Вместе с прибывшим агентом ритуальной службы отправляйтесь в морг для оформления документов.

Индексация льгот с 1 февраля 2024 года

Основания для получения социального пособия на погребение в размере **8 730 рублей 20 копеек** (в течение 6 месяцев с момента смерти):


- гербовое свидетельство о смерти;
- справка по форме №11.

В случае смерти безработного москвича (включая пенсионеров) предоставляется доплата в размере **14 583 рубля**.



8 495 009 2 002

Круглосуточные консультации по вопросам организации похорон по телефону или на сайте **RITUAL.RU**

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
 <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p>	 <p>17.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p>	 <p>08.40 «Слепая». (16+)</p>	 <p>11.00 «СОЛДАТЫ-15». (16+)</p>	 <p>00.45 Смешанные единоборства. (16+)</p>	 <p>10.45 «Понять. Простить». (16+)</p>
<p>05.00 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Легенды и мифы». (16+)</p> <p>17.00 03.05 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «РЭД-2». (16+)</p> <p>22.10 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «КОМНАТА ЖЕЛАНИЙ». (18+)</p>	<p>07.00 «Утро TNT». (16+)</p> <p>08.00 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ В МОСКВЕ». (16+)</p> <p>Жанна решает полностью изменить стиль Саши и подбирает для нее новые вещи. Сергей отчитывает девушку за опоздание, и они отправляются в холдинг на заседание совета директоров.</p> <p>09.00 «Звезды в Африке». (16+)</p> <p>13.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>17.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>19.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)</p> <p>22.30 «КЛАУСТРОФОБИ: ДОЛИНА ДЬЯВОЛА». (16+)</p> <p>00.35 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)</p> <p>02.10 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>04.20 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT». (16+)</p>	<p>06.00 «ЧУДО-ДОКТОР». (16+)</p> <p>06.45 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.40 «Слепая». (16+)</p> <p>09.45 Хорошие новости с Натальей Васиной. (16+)</p> <p>10.00 Гадалка. (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Гадалка. (16+)</p> <p>16.15 «Слепая». (16+)</p> <p>18.10 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)</p> <p>19.15 «ЛЕСНИК». (16+)</p> <p>23.45 «ЛЕГЕНДА О ПРИЗРАЧНОМ КИНЖАЛЕ». (12+)</p> <p>Норвегия, 2019 г. Приключения. В ролях: Фредрик Скогсруд, Кэролайн Глоумнс. Неудавшийся охотник за сокровищами отправляется в отпуск на Майорку...</p> <p>01.30 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)</p>	<p>06.00 Дорожные драмы. (16+)</p> <p>06.10 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>07.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>11.00 «СОЛДАТЫ-15». (16+)</p> <p>17.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>20.00 Решала. (16+)</p> <p>21.00 Заступницы. (16+)</p> <p>Ведущие проекта - журналист Виктория Разницына и адвокат Ольга Митрофанова. К ним можно обратиться с любой проблемой, требующей разрешения конфликтных ситуаций в личной жизни, в общении с близкими, помощи в разоблачении случаев обмана и выведении на чистую воду недобросовестных людей и потенциально опасных личностей. Ведущие начинают свое расследование...</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 Решала. (16+)</p> <p>05.00 Дорожные драмы. (16+)</p>	<p>06.00 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>06.30 Магия большого спорта. (12+)</p> <p>07.00 14.50 17.50 23.35 Все на Матч!</p> <p>07.05 14.55 17.55 23.35 Все на Матч!</p> <p>09.40 11.45 15.45 Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/8 финала. Трансляция из Германии. (6+)</p> <p>13.50 «Центральный круг».</p> <p>19.15 Футбол. «Динамо» (Москва, Россия) - «Партизан» (Сербия). VetBoom Братский Кубок-2024. Прямая трансляция из Москвы</p> <p>21.30 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Трансляция из Германии. (6+)</p> <p>00.45 Смешанные единоборства. А. Перейра - И. Прохазка. UFC. Трансляция из США. (16+)</p> <p>02.15 Пляжный волейбол. Чемпионат России. Финал. (6+)</p>	<p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.30 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.45 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.00 «Порча». (16+)</p> <p>13.10 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.45 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.15 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.50 «ДЕНЬ РАСПЛАТЫ». (16+)</p> <p>19.00 «МЕЖДУ НАМИ ВЫПАЛ СНЕГ». (16+)</p> <p>23.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.45 «Порча». (16+)</p> <p>01.40 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.05 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.35 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>03.00 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.40 «6 кадров». (16+)</p>

ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

29 ФИЛИАЛОВ В МОСКВЕ
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ

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

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

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

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

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

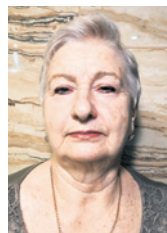
2. Чем скупка «Аурум» отличается от других?

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

3. Выездная скупка от компании «Аурум».

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

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



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

Позвонила. Приехал приятный молодой человек. Угостила чаем, Артем (на фото) разложил на столе все свои приборы ювелира. Рассказал, как определяет пробу, смотрит камни. Очень увлекательно. Поболтали... В итоге предложил мне 73000 р. за три ненужных старых кольца и серьги. Сгласилась, тут же пришел перевод на карту. Всем рекомендую. Сразу видно, что тут работают честно!



ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА

8 (800) 551-84-34

ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ,
НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной оценки

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

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



КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.10, 06.55 Мультфильмы. (0+)
06.45 «Как утёнок-музыкант стал футболистом». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+
01.35 «КОЛЛЕКТОРЫ. ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (16+)
03.00 «ГОД В ПОРТУ». (16+)
04.15 «ГЕРАКЛ: НАЧАЛО ЛЕГЕНДЫ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН
07.05 «КАК ИЗВЕСТИ ЛЮБОВНИЦУ ЗА 7 ДНЕЙ». (16+)
10.30 «ХОЛОДНОЕ БЛЮДО». (12+)

СУББОТА! СУББОТА!
05.00, 13.35 «Маша и Медведь». «Машины сказки». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00, 06.40, 10.40 «ПЛАМЯ ПОД ПЕПЛОМ». (16+)
06.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
02.15, 14.15, 22.40 Историкограф. (16+)
03.00 Гвардии Камчатка. (12+)

УСАДЬБА
06.40, 15.10, 15.40, 18.00, 20.10, 22.25, 00.55 Дачные радости. (12+)

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

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА
06.00 Регби. PARI Чемпионат России. (12+)
07.50, 10.00, 13.00, 15.55 Новости
07.55, 03.35 Стрельба стендовая. Кубок мэра Москвы. Скит. Женщины. (0+)
08.55, 04.30 Стрельба стендовая. Кубок мэра Москвы. Скит. Мужчины. (0+)
10.05, 18.40 «Небесная грация». (0+)
10.25 Пляжный волейбол. Чемпионат России. Женщины. Финал. Трансляция из Зеленоградска. (6+)
11.20 Пляжный волейбол. Чемпионат России. Мужчины. Финал. Трансляция из Зеленоградска. (6+)
12.15 «Лица страны. Екатерина Макарова». (12+)
12.30, 21.25 «География спорта. Белоруссия». (12+)
13.05 Смешанные единоборства. АСА. Али Багов против Дауда Шайхаева. Трансляция из Сириуса. (16+)
14.45 «Магия большого спорта». (12+)

15.10 «Стадион». Документальный фильм. (6+)
16.00, 21.10 «Долгожители». Специальный репортаж. (12+)
16.20 Велоспорт. Альфа-Банк Чемпионат России. ВМХ. Фристайл-парк. (6+)
19.00 «Здоровый образ». (12+)
19.30 Профессиональный бокс. Трансляция из Ингушетии. (16+)
21.55 Регби. PARI Чемпионат России. «Динамо» (Москва) - «Металлург» (Новокузнецк). (12+)
23.45 «Что за спорт?» (12+)
00.15 Волейбол. Чемпионат России. PARI Суперлига. Женщины. Финал. «Локомотив» (Калининградская область) - «Динамо - Ак Барс» (Казань). (6+)
01.45 «Жизнь - подарок!» Документальный фильм. (12+)
02.40 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. «Казань ринг». (6+)
05.30 «Что по спорту? Кемерово». (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ
06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
07.00 «Маша и Медведь. Чудеса медицины». (0+)
08.00, 13.30, 23.00, 04.30 «Барбоскины». (0+)
09.00 «Сказочный патруль». (0+)
10.00, 05.00 «Фиксики». (0+)
11.00, 19.00, 01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
13.00, 03.00 «Кошечки-собачки». (0+)
15.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
15.15, 00.30 «Буба». (6+)
17.00 «Мотофайтеры». (6+)
17.15 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
18.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
20.00, 02.15 «Лунтик». (0+)
21.00 Сказка на ночь. «Машины сказки». «Маша и Медведь». (0+)
22.00 «Сказочный патруль». «Музыкальный патруль». (0+)
00.00 «Ник-изобретатель». (0+)
03.40 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
05.30 «Фиксики. Дай пять!» (0+)

О!
05.00 «Ответы от кометы». (0+)
05.05 «Команда СТИМ!» (6+)
06.00 «Мультипелки. Шоу». (0+)
06.05 «Приключения Ам Няма». (0+)
07.00 «Мир за минутку». (0+)
07.05 «Три кота». (0+)
09.40 «ДиноСити». (0+)
10.30 «Малышарики. Умные песенки». (0+)
10.35 «Тима и Тома». (0+)
Мультисериял о приключениях друзей!
11.10 «Турбозавры». (0+)
12.20 «Царевны». (0+)
13.10 «Мой музей». (0+)
13.15 «Три кота». (0+)
15.10 «Ум и Хрум». (0+)
16.00 «Смешарики». (0+)
17.30 «Оранжевая корова». (0+)
19.00 «Ничего себе имя!» (0+)
19.30 «Мир за минутку». (0+)
19.35 «Три кота». (0+)
22.00 «Смешарики. Пинкод». (6+)
00.10 «Турбозавры». (0+)
02.00 «ДиноСити». (0+)
04.00 «Жужжалка». (0+)
04.05 «Ум и Хрум». (0+)

КАРУСЕЛЬ
05.00 Ранние птицы. «Смешарики», «Лунтик», «Синий трактор на детской площадке», «Три кота». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Цветяшки!» (0+)
07.45 «Петроникс». (0+)
08.10 «Майло». (0+)
09.15 «Три кота». (0+)
10.45 «БФФ - лучшие друзья навсегда!» (0+)
Яркие истории о приключениях неразлучных друзей.
10.50 «Сказочный патруль». (0+)
Невероятные приключения четырех юных волшебниц - Аленьки, Вари, Маши и Снежки.
11.55 «Простоквашино». (0+)
12.50 «Люк - путешественник во времени». (6+)
13.35 «Диностер». (6+)
14.00 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Буба». (6+)
16.00 Час «Союзмультфильма». (6+)
17.00 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
17.10 «Царевны». (0+)
18.40 «Чик-Чирикино». (0+)
19.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР
06.00, 12.00, 18.00 «Супер Зак». (0+)
06.40, 12.40, 18.40 «Команда Дино. Исследователи». (0+)
07.20, 13.20, 19.20 «Консуни». (6+)
07.50, 19.50 «Ювик с планеты Ю». (12+)
07.55, 09.55, 13.55, 16.40, 19.55 «Тру и Радужное королевство». (6+)
08.20, 14.20, 20.20 «Супер МАУ». (0+)
08.35, 15.20, 20.35 «Эрнест и Селестина: Приключения мышки и медведя». (0+)
09.00, 15.45, 21.00, 03.45 «Енотки». (0+)
09.15, 16.00, 21.15 «Металлионы». (6+)
10.20, 17.05, 22.20 «Долина мумитроллей». (6+)
10.45, 17.30, 22.45 «Роботы-поезда». (6+)
11.15, 14.35, 23.15 «Панда и Крош». (0+)
13.50 «ДиноСити». (0+)
21.55 «Бабушкины сказки». (12+)
22.05 «Granny's Fairytales». (12+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ
06.00 «Готовим с Бубой». (6+)
06.20 «Буба». (6+)
07.00 «Бодо Бородо. Букварь». (0+)
Главный персонаж сериала Бодо Бородо - горе-учитель, который не умеет читать и писать, не знает географию, но сам учит детей. Каждый урок с ним - это веселая работа над его ошибками и настоящее приключение.
09.00 «Простоквашино». (0+)
11.00 «Царевны». (0+)
13.00 «Три кота». (0+)
16.00 «Простоквашино». (0+)
18.00 «Бодо Бородо. Путешествия». (0+)
19.30 «Буба». (6+)
21.00 «Простоквашино». (0+)
23.30 «Царевны». (0+)
01.00 «Про Миру и Гошу. Просто о важном». (0+)
01.30 «Три богатыря и Морской царь» (субтитры). (6+)
02.45 «Три кота». (0+)

Забавные приключения двух друзей, бурого медвежонка по имени Кеша и белого, по кличке Белая Тучка, в волшебной стране. Несмотря на разные характеры, медвежата находят выход из любой ситуации, поскольку их дружба сильнее любых жизненных проблем.
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Турбозавры». (0+)
22.05 «Карбот». (6+)
Захватывающие приключения мальчика и его друзей-трансформеров.
22.35 «Дикие скричеры!» (6+)
Мультисериял о зрелищных сражениях скричеров - боевых роботов, способных превращаться в свирепых механических зверей.
23.00 «Гризли и лемминги». (6+)
00.30 «Машины сказки», «Машины страшилки», «Машины песенки». (0+)
02.25 «Три кота». (0+)
03.30 «Смешарики». (0+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Муз'энерго. (16+)
08.05 Тееп чарт. (16+)
08.40, 15.00, 18.00, 21.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Новое Радио чарт. (16+)
10.00 Плейлист I Лето. (16+)
11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
12.00 Хиты по-русски. (16+)
13.00 Ждите ответа. (16+)
14.00 Кто следующий? (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Хиты по-русски. (16+)
17.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)

18.20, 18.50 10 самых! (16+)
19.20 Доктор Боль: чем звезды готовы платить за молодость? (16+)
20.00 Хит-Сториз. (16+)
20.30 Плейлист I Лето. (16+)
20.40 Бюст всемогущий. Эф-фект Семенович. (16+)
22.00 VK Натальяная карта. (16+)
23.00 VK Контакты. (16+)
00.00 Сплетни-шейкер. (16+)
00.30 Муз'итив. (18+)
01.30 Top-30. Русский плей-лист недели. (16+)
03.10 Караокинг. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 «БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ». (0+)
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 День Ангела: Святые Борис и Глеб. (0+)
11.35 Апостолы: Савл Павел. (0+)
12.05 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопере-водом). (12+)
13.05, 13.35 Монастырская кухня. (0+)
14.00, 15.20 «ОСОБО ВАЖНОЕ ЗАДАНИЕ». 1 и 2 серии. (6+)
16.40 «ОПАСНЫЕ ТРОПЫ». (6+)
18.00 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)

20.00, 01.05 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
21.05 День Ангела: Апостол Павел. (0+)
22.00, 22.35 Поле битвы. (16+)
23.05 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
00.10 Спас-стрим. (16+)
00.55 День Патриарха. (0+)
01.55 Расскажи мне о Боге. (6+)
02.25 Поле битвы. (16+)
02.55 Апостолы: Иуда Фаддей и Симон Кананит. (0+)
03.25 Апостолы: Савл Павел. (0+)
03.55 Путешествие к сердцу дворцов. Павловск. (0+)
04.15 После... (12+)

Православный календарь

3 июля
Седмица 2-я по Пятидесятнице. Глас 8. Сщмч. Мефодия, еп. Патарского.



Блгв. кн. Глеба Владимирского (сына св. Андрея Боголюбского). Мчч. Инны, Пинны и Риммы. Мчч. Аристоклия пресвитера, Димитриана диакона и Афанасия чтеца. Свт. Левкия исп., еп. Врун-тисиипольского. Свт. Мины, еп. Полоцкого. Прав. Николая Кавасилы (Эллад.). Перенесение мощей свт. Гурия, архиеп. Казанского. Св. Николай исп., пресвитера. Моденской (Косинской) иконы Божией Матери.

Петров пост.

«Грядущая жизнь уничтожает и истребляет не тело, а приставшее к нему тление и смерть».
Свт. Иоанн Златоуст

Сюжетная таблица с кроссвордом и рекламой туров по России. В центре - реклама туров по России от «Славянка» с календарем мероприятий по датам. Вокруг - сетка с подсказками и кроссвордом.

REN	TNT	3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>22.05 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>05.00 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>17.00 03.05 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ВЛАСТЬ УБИЙЦ». (16+)</p> <p>22.05 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «ЧЕРНАЯ СМЕРТЬ». (18+)</p>	<p>19.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)</p> <p>07.00 «Утро TNT». (16+)</p> <p>08.00 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ В МОСКВЕ». (16+)</p> <p>09.00 «Новые Звезды в Африке». (16+)</p> <p>В этом сезоне у наших участников не будет еды, за которую не нужно бороться. Даже маис и бобы теперь необходимо зарабатывать.</p> <p>13.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>17.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>19.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)</p> <p>22.30 «БАНДЫ ПАРИЖА». (16+)</p> <p>00.30 «СУМАСШЕДШАЯ ЕЗДА». (18+)</p> <p>02.10 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>04.10 «Я тебе не верю». (16+)</p> <p>04.55 «Импровизация». (16+)</p> <p>05.15 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT». (16+)</p>	<p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>06.00 «ЧУДО-ДОКТОР». (16+)</p> <p>06.45 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.40 «Слепая». (16+)</p> <p>09.45 Хорошие новости с Натальей Васиной. (16+)</p> <p>10.00 Гадалка. (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Гадалка. (16+)</p> <p>16.15 «Слепая». (16+)</p> <p>18.10 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)</p> <p>19.15 «ЛЕСНИК». (16+)</p> <p>23.30 Последний герой. Русский сезон. (16+)</p> <p>01.30 «ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО». (16+)</p> <p>Начало 30-го десятилетия XX века. События развиваются в то время, когда среди вечной пустыни была найдена нефть.</p> <p>03.45 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)</p>	<p>11.00 «СОЛДАТЫ-15». (16+)</p> <p>06.00 Дорожные драмы. (16+)</p> <p>06.10 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>07.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>11.00 «СОЛДАТЫ-15». (16+)</p> <p>Россия, 2004-2013 гг. В ролях: Иван Моховиков, Александр Лымаев, Алексей Маклаков, Алексей Ошурков, Ольга Фадеева, Борис Щербаков, Роман Мадянов, Павел Кассинский. Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идет о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине.</p> <p>17.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>20.00 Решала. (16+)</p> <p>21.00 Заступницы. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 Решала. (16+)</p> <p>05.00 Дорожные драмы. (16+)</p>	<p>07.00 Новости</p> <p>06.00 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>06.30 «Третий тайм». (12+)</p> <p>07.00 14.50 17.50 03.55 Новости</p> <p>07.05 14.55 17.55 23.35 Все на Матч!</p> <p>09.40 11.45 21.30 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Трансляция из Германии. (6+)</p> <p>13.50 «Центральный круг». (16+)</p> <p>15.45 Боулинг. BetBoom Кубок России. Прямая трансляция из Красноярска</p> <p>19.15 Футбол. ЦСКА (Россия) - «ОФК Белград» (Сербия). BetBoom Братский Кубок-2024. Прямая трансляция из Москвы</p> <p>00.45 «Один день на ЕВРО». (12+)</p> <p>01.10 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)</p> <p>01.40 «Шелби». (16+)</p> <p>04.00 Велоспорт. ВМХ. Фристайл-парк. (0+)</p>	<p>13.05 «Знахарка». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.30 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.45 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.00 00.45 «Порча». (16+)</p> <p>13.05 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.40 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.45 «ДЕВИЧНИК». (16+)</p> <p>19.00 «МОЯ СЕСТРА ЛУЧШЕ». (16+)</p> <p>23.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.40 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.05 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.35 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>03.00 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.40 «6 кадров». (16+)</p> <p>04.45 Давай разведёмся! (16+)</p>

НОВЫЕ ЗУБЫ ЗА 10 ДНЕЙ

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



– Специалисты нашей клиники восстанавливают утраченные зубы при помощи мягких протезов, не требующих обточки, всего за 10 дней. Также предлагается услуга вантового протезирования, когда отсутствующие зубы крепятся к соседним по швейцарской технологии. Это проводится без депульпирования и препарирования зубов. Для взыскательных пациентов мы предлагаем бескаркасную керамику, которая по своей эстетике не отличается от своих зубов и биосовместима со слизистой. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародонитом.

– А как можно помочь этим пациентам?

– Наша клиника предлагает разнообразные услуги. Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение. Также проводим инновационную процедуру ПЛАЗМОЛИФТИНГА для укрепления кости и десны. Сейчас на эти процедуры идет **АКЦИЯ – СКИДКА 50%**. Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. В-третьих, делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе

и оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов. В-четвертых, для пациентов, у которых уже есть отсутствующие зубы, проводим установку имплантатов абсолютно безболезненно за 1 час. Причем пародонит – не противопоказание, ведь наши пациенты проходят специальный курс лечения у врача пародонтолога на швейцарских аппаратах. А для самых требовательных пациентов мы предлагаем щадящее исправление прикуса элайнерами, лечение под микроскопом, а также пломбы будущего из сверх прочной керамики! Кроме этого, в клинике «Верастом» проводится ранняя диагностика рака полости рта на специальном аппарате. Приглашаем всех пройти бесплатную консультацию с дентальной камерой!

УСИЛЕННЫЕ МЕРЫ САНИТАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ! ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА!

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

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

Реклама Лич. ПО-77-01-004192 от 20.09.2011 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Северное время
Если посмотреть на механические часы, то можно заметить, что стрелки в верхней части циферблата движутся слева направо. Почему же именно так? Все дело в том, что именно таким образом двигалась тень от палки на солнечных часах, которая и играла роль стрелки. В Северном полушарии планеты светило перемещается на запад с востока через юг. Именно это и стало направлением «по часовой стрелке». В Южном полушарии солнечные часы идут в противоположную сторону, но циферблаты механических часов оставили традиционными.

Посмеёмся на здоровье
Многие слышали крылатое выражение «смех продлевает жизнь». А так ли это на самом деле? Согласно исследованиям, смех положительно влияет на организм. Во-первых, пока человек хохочет, его тело расслабляется. Пять минут смеха приравнивают к сорока минутам отдыха. Во-вторых, хохот укрепляет сердце, так как влияет на организм подобно физическим упражнениям. А главное, смех стимулирует выделение эндорфина – гормона радости, который снижает боль, а также контролирует работу эндокринной системы.

Загадки терминологии
Почему мясо коровы называют не «коровятина», а «говядина»? Это слово произошло от праславянского «говедо» – стадо коров и быков. В сербском, болгарском, чешском, словенском языках этот термин сохранился именно в этом значении. Соответственно, мясо, которое получается из «говедо», – говядина. Интересно, почему же тогда мясо телят стало телятиной?

МОСКОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ СЛУЖБА РЕНТЫ
ДОГОВОРА ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ НА ВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ

МГСР
московская городская служба ренты

РАБОТАЕМ В СООТВЕТСТВИИ С ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ РФ

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

8 (495) 226-07-07
8 (495) 625-03-88
Москва, Сретенский бульвар, дом 2, офис 8

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Реклама

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.00 «САМОГОНЩИКИ». (12+)
06.20 Мультфильмы. (0+)

VIJU TV1000
06.05 «ЛЮБОВЬ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ
05.35 «Пин-код». Мультсериал. (6+)

ДОМ КИНО
05.20 «Три кота». Мультсериал. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+
01.05 «МЫ УМИРАЕМ МОЛОДЫМИ». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
07.05 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.00 «СТАРПЕРЦЫ». (18+)

РОДНОЕ КИНО
00.45 «КОМАНДА ЗЗ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН
06.30 «ЛЮБОВЬ ИЗ ПРОБИРИКИ». (12+)

CINEMA
06.00 «16 КВАРТАЛОВ». (16+)

red .RED
06.00 «ЖЕНА». (16+)

Ретро РЕТРО
06.00, 17.40 «ЮРКА - СЫН КОМАНДИРА». (16+)

суббота! СУББОТА!
05.00, 07.35 «Маша и Медведь». «Машины сказки».

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

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

ТВ 21
07.00 «ФАРАОН». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 «ПРОШЛОЕ УМЕЕТ ЖДАТЬ». (16+)

ПОБЕДА
05.30 «Путь к Победе». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 Гастротур. Сахалин. (16+)

Ю
05.20, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
03.55 Кольцо «А». (12+)

HISTORY VIJU HISTORY
06.20 Подлинная история Русской революции. (16+)

ДОКТОР
06.00, 11.15, 19.00, 03.00 О самом главном. Мелатонин - гормон сна. (12+)

Усадьба
06.00, 19.00, 19.10 Букварь дачника. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.05, 03.05 Россия заповедная. (16+)

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

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p> <p>12.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 «Главные тайны мира». (16+)</p> <p>20.00 «УБИЙСТВА ПО ОТКРЫТЫМ». (16+)</p> <p>21.40 «БЕЗБИЛЕТНЫЙ ПАССАЖИР». (16+)</p> <p>23.35 «БАГРАДУДА». (18+)</p> <p>01.15 «ТАЙНА В ИХ ГЛАЗАХ». (16+)</p>	<p>08.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>07.00 «Утро TNT». (16+)</p> <p>08.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>15.00 «УНИВЕР: 13 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)</p> <p>Марафон нового сезона сериала о взрослой жизни бывших однокурсников. Валя и Маша, Варя и Майкл, и вечно молодой Антоха сталкиваются с проблемами среднего возраста и находят поддержку в своей дружбе.</p> <p>20.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>21.00 «Комеди Клуб. Летние дайджесты-2024». (16+)</p> <p>22.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>00.00 «БЕЗ ТОРМОЗОВ». (16+)</p> <p>01.35 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>03.10 «Я тебе не верю». (16+)</p> <p>04.00 «Шоу «Студия Союз». (16+)</p> <p>05.35 «Импровизация». (16+)</p> <p>06.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>14.30 Вернувшиеся. Золотая коллекция. (16+)</p> <p>06.00 «ЧУДО-ДОКТОР». (16+)</p> <p>06.45 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.40 «Слепая». (16+)</p> <p>09.45 «Хорошие новости с Натальей Васиной». (16+)</p> <p>10.00 «Гадалка». (16+)</p> <p>12.20 «Мистические истории». (16+)</p> <p>13.30 «Гадалка». (16+)</p> <p>14.30 «Вернувшиеся. Золотая коллекция. (16+)</p> <p>15.45 «ВРАЧИ». (16+)</p> <p>19.45 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ: СМАЙЛ». (16+)</p> <p>США, Норвегия, Канада, 2019 г. Ужасы. В ролях: Кэтрин Прескотт, Тайлер Янг, Саманта Логан. Бёрд работает в антикварном магазине...</p> <p>21.45 «ВОРОНЯ ЛОЩИНА». (16+)</p> <p>00.00 «СВОРА». (18+)</p> <p>01.30 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>07.30 «Дорожные войны». (16+)</p> <p>06.00 «Дорожные драмы». (16+)</p> <p>06.10 «Дорожные войны 2.0». (16+)</p> <p>07.30 «Дорожные войны». (16+)</p> <p>11.00 «Охотники». (16+)</p> <p>Ведущие проекта «Охотники» под предводительством Влада Чижова выходят на борьбу с мошенниками. Их задача не просто вернуть деньги и проучить аферистов. Их цель - остановить или предотвратить мошенничество.</p> <p>13.00 «Решала». (16+)</p> <p>16.00 «Охотники». (16+)</p> <p>18.00 «Решала». (16+)</p> <p>21.00 «Опасные связи». (16+)</p> <p>Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой - от подобного обмана не застрахован никто!</p> <p>02.40 «Утилизатор». (16+)</p>	<p>06.00 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>06.30 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)</p> <p>07.00 «Новости». (16+)</p> <p>07.05 «Все на Матч!». (16+)</p> <p>09.20 «Небесная грация». (0+)</p> <p>09.40 «Футбол. Чемпионат Европы-2024. Трансляция из Германии». (6+)</p> <p>11.45 «Центральный круг». (16+)</p> <p>12.55 «Футбол. «Црвена Звезда» (Сербия) - «Сочи» (Россия). Winline Летний Кубок. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга». (16+)</p> <p>18.45 «Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/4 финала. Прямая трансляция из Германии». (12+)</p> <p>00.45 «Один день на ЕВРО». (12+)</p> <p>01.10 «Футбол. Чемпионат Европы-2024. Обзор». (6+)</p>	<p>23.50 «Уютное утро». (16+)</p> <p>06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p> <p>07.25 «Давай разведёмся!». (16+)</p> <p>08.25 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>10.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.55 «Порча». (16+)</p> <p>13.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 «ЧУЖОЙ РЕБЁНОК». (16+)</p> <p>19.00 «СУРРОГАТНАЯ МАТЬ». (16+)</p> <p>23.50 «Уютное утро». (16+)</p> <p>00.20 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.30 «Порча». (16+)</p> <p>02.20 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.45 «Верну любимого». (16+)</p> <p>03.15 «6 кадров». (16+)</p> <p>03.30 «ЧЕРНО-БЕЛАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)</p>

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 1 ПО 7 ИЮЛЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 1 ПО 7 ИЮЛЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Упорство Овнов позволит им добиться высоких результатов. Сохраняйте бдительность, возможны стрессовые ситуации. Но не будьте слишком импульсивны в общении, особенно с близкими, это может вылиться в неразрешимые конфликты. Выслушайте собеседника.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Главное для Львов – проявлять активность и максимально быстро приспосабливаться к обстоятельствам. Часть планов, возможно, лучше отложить. Сосредоточьтесь на главном и не отвлекайтесь на мелочи. Не стоит доверять случайным знакомым и следовать их советам.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Стрельцам не нужно стараться принять участие во всех делах одновременно. Не торопитесь, спешка вам ни к чему. Лучше хорошо все обдумать, взвесить все плюсы и минусы. Анализируйте ситуацию и снова идите к вершине. Ваше трудолюбие и упорство помогут вам.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Водолеям лучше занять выжидательную позицию, набраться терпения и стать над ситуацией. Дайте волю личным положительным эмоциям. Избегайте неприятных контактов, чтобы не нарушить свой внутренний баланс. Старайтесь не вспоминать прошлые ссоры.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Тельцам следует избегать чрезмерной практичности, это может быть неверно оценено вашим окружением. Постарайтесь расслабиться, и тогда решение будет найдено гораздо быстрее. Бывают ситуации, когда приходится подавлять свои желания. Сдерживайте эмоции.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
На этой неделе Девы могут захотеть что-то изменить в своей жизни. Физическая работа или спорт вернут вам спокойствие. Для душевной гармонии старайтесь больше общаться с родственниками и близкими людьми. И не следует спешить в принятии решений.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Близнецам стоит больше внимания уделять своему здоровью. Даже обычная прогулка на свежем воздухе поднимет настроение. Вы хорошо потрудились, теперь можно и сбавить темп. Старайтесь больше общаться с близкими людьми. Им нужна ваша помощь и поддержка.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Работа в команде во всех ее проявлениях будет для Весов лучшей коммуникацией. В жизни вы можете найти себе новое увлечение, которое полностью захватит вас, и вы будете все свободное время отдавать ему. Сосредоточьтесь на достижении намеченных целей. Не распыляйтесь.

РАК (22.06 – 22.07)
Звезды предвещают Ракам обострение чувств и интуиции. Вы можете легко отделить зерна от плевел. Эффективность в работе тоже увеличится. Но если вы хотите обрести спокойствие, избегайте шумных компаний. В отношениях с близким человеком проявляйте больше романтики.

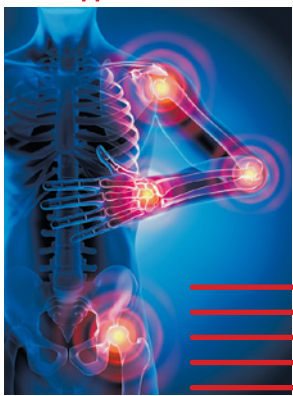
СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Скорпионам понадобится проявить упорство, чтобы добиться желаемого. Именно сейчас можно понять поступки людей, которые безразличны вам. Вы ранимы и восприимчивы к нападкам посторонних, но не давайте себя в обиду. На работе избегайте конфликтных ситуаций.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козероги могут почувствовать нехватку жизненных сил и энергии. Не давайте возможность втянуть себя в конфликты. Избегайте пустых споров. Больше времени проводите с любимым человеком. Это поможет расслабиться и избавиться от чрезмерного напряжения.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Деловые навыки помогут Рыбам получить новые связи и признание. Ваше природное обаяние и умение держаться помогут вам наладить контакт с полезными людьми. Помните, можно многого добиться благодаря терпению и труду. Звезды также благоволят вам.

АРТРИТ? АРТРОЗ? ОСТЕОХОНДРОЗ? – ВЫХОД ЕСТЬ!

ВЕРНИТЕ СЕБЕ БЫЛУЮ ПОДВИЖНОСТЬ!



Проблемы с опорно-двигательным аппаратом являются настоящим бичом людей среднего и старшего возраста. С возрастом нам все труднее двигаться, труднее бороться с дискомфортом в суставах. Количество перепробованных средств растёт, а результат не радует. Почему?

Ткани суставов очень плотные! Это хрящи, фиброзные связки, костные эпифизы. Полезные компоненты проникают сюда с трудом!

Непревзойденный по своей пробивной мощи современный комплекс **БИАРТЕКС (VIARTEX)** создан специально для защиты суставов от износа.

Специальная формула с высокой биодоступностью позволяет ему уже через 20 минут после приема попасть в суставные клетки и запустить пролонгированную программу помощи.

ЗДОРОВЫЕ ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ С ЗАПАСОМ ПРОЧНОСТИ! БИАРТЕКС (VIARTEX) СПОСОБСТВУЕТ:

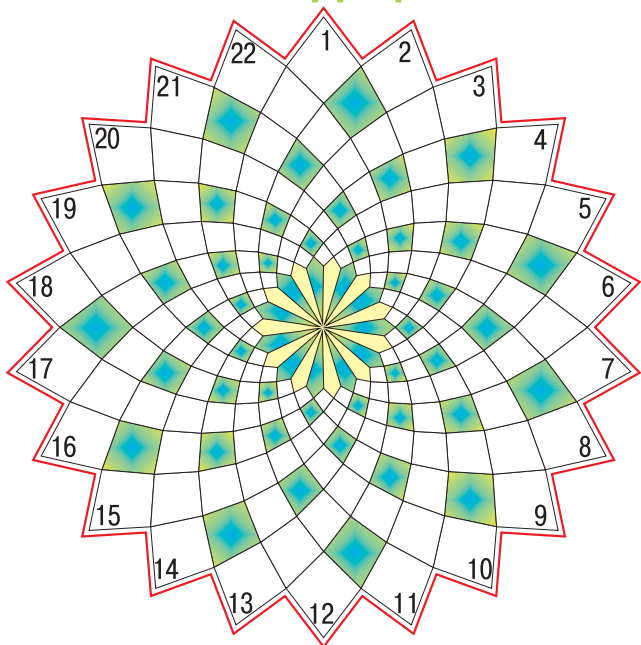
- увеличению вязкости синовиальной жидкости
- поддержанию суставов на клеточном уровне
- облегчению дискомфортных ощущений
- омоложению и питанию суставных тканей
- предотвращению возрастных изменений

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

РЕКЛАМА

REN	TNT	ТВ-3	че!	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 19.00 «Добровэфире». (16+)	 21.00 «Музыкальная интуиция». (16+)	 09.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	 19.30 Охотники. (16+)	 09.40 Футбол. Чемпионат Европы-2024. (6+)	 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)		
05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 «Новости». (16+) 09.00 «Минтранс». (16+) 10.00 Самая полезная программа. (16+) 11.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+) 12.30 «Новости». (16+) 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+) 15.00 «СОВБЕЗ». (16+) 16.30 «Новости». (16+) 17.00 «Документальный спецпроект». (16+) 18.00 «Засекреченные списки». (16+) 19.00 «Добровэфире». (16+) 19.30 «Новости». (16+) 20.00 «ПРОФЕССИОНАЛ». (16+) 22.15 «ЮЖНЫЙ ВЕТЕР». (16+) 00.50 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ГОРОД». (18+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+) 09.00 «Битва экстрасенсов». (16+) 17.00 «Место силы». (16+) Премьера! Проект про чудеса, эзотерику и все то, во что невозможно поверить, а можно только почувствовать. Участники шоу устроят ревизию питерским легендам, а также помогут разным звездам шоу-бизнеса разобраться в спорных ситуациях их жизни. 21.00 «Музыкальная интуиция». (16+) 23.00 «Женский стендап». (18+) 00.00 «ИСКУССТВО ОБМАНА». (18+) 01.50 «Импровизация. Команды». (16+) 03.20 «Я тебе не верю». (16+) 04.10 «Импровизация». (16+) 05.25 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+) 09.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 11.30 «Я СРАЖАЮСЬ С ВЕЛИКАНАМИ». (12+) 13.45 «ВОРОНЯ ЛОЩИНА». (16+) 16.00 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+) 18.30 «ЖЕЛЛОЙ: ВОЗРОЖДЕНИЕ КРОВАВОЙ КОРОЛЕВЫ». (16+) США, 2019 г. Фэнтези. В ролях: Дэвид Харбор, Иэн Макшейн. Близится час битвы Хеллбоя с Кровавой королевой, буквально собирающей себя по частям и жаждущей отомстить... 21.00 Последний герой. Русский сезон. (16+) 23.15 «ВИРУС». (18+) 01.00 «Я СРАЖАЮСЬ С ВЕЛИКАНАМИ». (12+) 02.45 «ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО». (16+) 04.45 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Утилизатор. (12+) 06.20 Улётное видео. (16+) 07.40 Улётное видео. Самое смешное. (16+) 09.00 Улетные животные. (16+) 10.30 «СОЛДАТЫ-15». (16+) 17.00 Дорожные войны. (16+) 19.30 Охотники. (16+) 20.30 Решала. (16+) 22.30 «+100500». (16+) РЕЖЕ «ОПЕРАЦИЯ В КРАСНОМ МОРЕ». (18+) Гонконг, Китай, 2018 г. Боевик. В ролях: Чжан И, Джонни Хуан, Хай Цин, Ду Цзян, Цзян Луся. 2015 год. В арабском государстве Йевер вспыхивает гражданская война. Отряд китайского спецназа получает задание эвакуировать сотрудников посольства и граждан Китая. 02.10 Утилизатор. (16+) 03.00 «Утилизатор» с Настей Туман. (16+) 03.45 Утилизатор. (16+)	06.00 Смешанные единоборства. One FC. Трансляция из Таиланда. (16+) 07.00 09.15 14.50 17.30 03.55 Новости 07.05 14.55 17.35 21.00 Все на Матч! 09.20 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (6+) 09.40 11.45 01.40 Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/4 финала. Трансляция из Германии. (6+) 13.50 «Центральный круг» Футбол. «Динамо» (Москва, Россия) - «ОФК Белград» (Сербия). VetBoom Братский Кубок-2024. Прямая трансляция из Москвы 15.15 Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/4 финала. Прямая трансляция из Германии. 01.10 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Обзор. (6+)	06.30 «ЧЁРНО-БЕЛАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 06.45 «ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 10.45 «ЕСЛИ У ВАС НЕТУ ТЁТИ...» (16+) Россия, 2007 г. Комедия. В ролях: Анна Каменкова, Елена Дробышева, Яна Чигир, Татьяна Кравченко. Сёстры Ольга и Лена живут в одной квартире в Москве. У первой есть уже достаточно взрослая дочь, а вторая воспитывает маленького сына. Их обычная жизнь меняется с приходом тёти Люси из провинциального городка. Тётя Люся затевает ремонт, покупая совершенно несуразные материалы и предметы обихода... 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+) 23.50 «РАДИ ЖИЗНИ». (16+) 03.15 «ЧЁРНО-БЕЛАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 06.20 «РАДИ ЖИЗНИ». (16+)		

КРОССВОРД «ЦВЕТОК»



1. Народное название алоэ. 2. Кран, приготавливающий теплую воду из холодной и горячей. 3. Прибор для измерения силы тока. 4. Большая разливательная ложка. 5. Постоянная величина в ряду изменяющихся. 6. Роман Драйзера с денежным названием. 7. Помогаящий нуждающимся человек. 8. Бюрократ, следующий инструкции, не вникая в суть. 9. Сыр для пиццы. 10. Система взглядов на что-нибудь. 11. Так сцену часто называют. 12. Труженик бензоколонки. 13. Зал, где учат в том числе и менюэтам. 14. Любитель острых ощущений. 15. Беглое изложение текста на бумаге. 16. Студентская кривая неограниченно приближается. 19. Проверка на стойкость. 20. Из него состоит жемчужина. 21. Прибор для контроля температуры в инкубаторе. 22. «Не занятый делом человек никогда не может наслаждаться полным счастьем, на лице бездельника вы всегда найдете ... недовольства и апатии» (Генрих Гейне).

ОТВЕТЫ
 1. Столтник. 2. Смесь. 3. Амперметр. 4. Поварешка. 5. Константа. 6. Паста. 7. Заправщик. 8. Формант. 9. Моцарелла. 10. Концепция. 11. Декорация. 12. Заврачник. 13. Инженер. 14. Экстремал. 15. Скорость. 16. Сокуратор. 17. Ростовщик. 18. Аким. 19. Лотерея. 20. Естественность. 21. Термостат. 22. Термометр.

Нам 19 лет

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

Лечение зубов под микроскопом
Лазерная стоматология • Лечение зубов во сне

ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

ИМПЛАНТАЦИЯ ПОД «КЛЮЧ»
ИМПЛАНТ OSSTEM + ЦИРКОНИЕВАЯ КОРОНКА

ТОЛЬКО ДО 31.07.2024!!! **36 000 р.**

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

*АКЦИЯ ДО 31.07.2024. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник. Запись на цифровые носители результатов КТ и рентген оплачивается дополнительно.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!
Скидки действуют при оплате наличными!

м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85
м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27
м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19
м. «Проспект Мира», Олимпийский проспект, д. 22, (495) 181-01-01 (ЭТА-СТОМ)
 ООО «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. ООО «ЭТА», Лиц. № ЛО41-01137-77/00362997 15 декабря 2020 года Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>НЕИЗВЕСТНАЯ ИСТОРИЯ в фильме Романа</p> <p>13.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Самая народная программа». (16+)</p> <p>09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>10.30 «Наука и техника». (16+)</p> <p>11.30 «Легенды и мифы». (16+)</p> <p>12.30 «Новости». (16+)</p> <p>13.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>14.00 «ПЛЕННИКИ СОЛНЦА». (16+)</p> <p>15.40 «ОТЗВУКИ ПРОШЛОГО». (16+)</p> <p>17.35 «УМЕРЕТЬ ЗА ДОЛЛАР». (16+)</p> <p>19.40 «ДЖАНГО ОСВОБОЖДЕННЫЙ». (16+)</p> <p>23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)</p> <p>23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p>	<p>БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ</p> <p>10.10 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>09.00 «Битва пикников». (16+)</p> <p>09.30 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)</p> <p>10.10 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>16.30 «Место силы». (16+)</p> <p>18.30 «Выжить в Дубае. Возвращение». (16+)</p> <p>Премьера! В новом шоу звездная и народная команда снова сойдется в схватке за право ночевать в отеле, а не в пустыне, и за большой приз - 10 миллионов рублей.</p> <p>21.00 «Титаны». (16+)</p> <p>23.00 «Шоу Воли». (16+)</p> <p>00.00 «Музыкальная интуиция». (16+)</p> <p>01.45 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>03.20 «Импровизация». (16+)</p> <p>04.25 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT». (16+)</p>	<p>ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>07.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>10.45 «Приключения царя». (6+)</p> <p>12.15 «СВОРА». (16+)</p> <p>14.15 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ: СМАЙЛ». (16+)</p> <p>16.30 Последний герой. Русский сезон. (16+)</p> <p>18.45 «РЕМНАНТ: ВСЁ ЕЩЁ ВИЖУ ТЕБЯ». (16+)</p> <p>20.45 «ГОСТЬЯ». (16+)</p> <p>23.30 «ПРИЗРАЧНЫЙ ДОКТОР». (16+)</p> <p>04.00 «ПУТЬ СКВОЗЬ СНЕГА». (16+)</p> <p>05.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>+100 500</p> <p>22.30 «+100500». (16+)</p> <p>06.00 Утилизатор. (12+)</p> <p>06.10 Улётное видео. (16+)</p> <p>07.40 Улётное видео. Самое смешное. (16+)</p> <p>09.00 Улетные животные. (16+)</p> <p>10.30 «СОЛДАТЫ-15». (16+)</p> <p>17.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>19.30 Охотники. (16+)</p> <p>20.30 Решала. (16+)</p> <p>22.30 «+100500». (16+)</p> <p>Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для Че.</p> <p>00.00 «АГА». (16+)</p> <p>Казахстан, 2021 г. Криминальный боевик. В ролях: Мурат Бисенбин, Азамат Ибраев. Бахытжан Абдулаев - бывший меч трех жузов - после громких дел в прошлом, перенес утрату близких людей, оставляет криминальный путь.</p> <p>01.40 Утилизатор. (16+)</p>	<p>#ВСЕНАМАТЧ</p> <p>07.05 Все на Матч!</p> <p>06.00 «Вы это видели». (12+)</p> <p>07.00 09.15 14.50 18.45 03.55 Новости</p> <p>07.05 14.55 18.50 21.30 00.35 Все на Матч!</p> <p>09.20 Автоспорт. Раллий-рейд «Шёлковый путь». (6+)</p> <p>09.40 11.45 Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/4 финала. Трансляция из Германии. (6+)</p> <p>13.50 «Центральный круг».</p> <p>16.00 Футбол. Легенды Белоруссии - Легенды России. Лига Ставок Лига легенд. Прямая трансляция из Белоруссии</p> <p>19.15 Футбол. ЦСКА (Россия) - «Партизан» (Сербия). BetBoom Братский Кубок-2024. Прямая трансляция из Москвы</p> <p>22.20 «Наши в UFC». (16+)</p> <p>01.10 «Что за спорт?» (12+)</p> <p>01.40 «ТОНЯ ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)</p>	<p>ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК</p> <p>19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)</p> <p>06.30 «РАДИ ЖИЗНИ». (16+)</p> <p>10.00 «МОЯ СЕСТРА ЛУЧШЕ». (16+)</p> <p>Россия, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Елена Лотова, Алексей Анищенко. Лиля Семёнова живёт с мамой в маленьком провинциальном городе, работает диспетчером в такси.</p> <p>14.25 «СУРРОГАТНАЯ МАТЬ». (16+)</p> <p>Россия, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Анастасия Панина, Владимир Жеребцов. У Лизы было всё: любимый муж-адвокат Максим, успешная карьера, обеспеченная жизнь. Не было лишь детей, а Лиза так мечтала взять на руки своего малыша...</p> <p>19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)</p> <p>23.45 «ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p>03.15 «6 кадров». (16+)</p> <p>03.25 «ЕСЛИ У ВАС НЕТУ ТЁТИ...» (16+)</p>

НАШ ДЕТЕКТИВ – ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

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.

Петрович возвращался с работы домой усталый, но довольный – удалось закрыть давнее дело и прищучить пару прохвостов. Внезапно из соседнего двора навстречу ему выбежал молодой человек с огромным пакетом, набитым продуктами.

– Ловите его! Это вор! – донесся истошный крик из глубины двора.

Майор среагировал мгновенно – буквально через секунду юноша уже извивался в его руках, отчаянно пытаясь вырваться.

– За что?! – возмущался он. – Не имеете права!

– Имею, – ответил Петрович и представился по форме. – Имею право задерживать на 48 часов до выяснения всех обстоятельств. А пока не выяснил, прогуляемся-

Случай в соседнем дворе



ка во двор, который ты так хотел поскорее покинуть.

Во дворе их уже ждало небольшое собрание, окружившее корпулентную даму в легкомысленном сарафане. Дама кипела гневом:

– Совсем уже стыд потеряли! Белым днем! У честной пенсионерки!

– Тихо, граждане! – призвал к порядку Петрович. – Рассказывайте, что тут произошло.

– Я шла домой из магазина, – внезапно успоко-

ившись, рассказала дама. – На входе во двор на меня напали двое: вот этот бандит и его поделница. Бандит вырвал у меня из рук пакет с продуктами, а девица – сумочку. А в сумочке кошелек, ключи, документы, все! А в пакете продуктов на пять тысяч!

– Что за поделница? Вы ее запомнили? Описать сможете?

– Конечно, смогу! Блондинка крашенная, в зеленом платье. Такая верткая! Он пакет вырвал, она – сумку. И разбежались в разные стороны.

– В разные, значит... Понятно, – хмыкнул Петрович и обратился к юноше. – Куда подружка твоя побежала?

– Не знаю никакой подружку. Ничего не знаю, – молодой человек отвернулся и насупился.

– Ладно, – Петрович снова обратился к потерпевшей. – Опишите девушку подробнее.

– Ну, маленькая, мне по плечо где-то, крашенная блондинка. А может, и натуральная... Не успела я ее как следует рассмотреть...

– Я ее знаю, Машка это, студентка, в том подъезде живет, – раздался голос из окружающей даму толпы.

– Кто это сказал? – встрепетул Петрович. – Поближе подойдите, пожалуйста.

Изза потерпевшей вышла худенькая старушка в кипенно-белой панаме.

– Я это сказала. И повторю, если надо: Машка это, студентка, квартиру тут снимает. Во-он в том подъезде живет, – старушка показала скрюченным паль-

чиком куда-то за спину Петровича.

– Номер квартиры какой? – уточнил Петрович.

– Десятая, третий этаж.

– Хорошо. Я пойду проверю Машку, а вы, – обратился он к двум дюжим молодцам из окружающей толпы, – посторожите пока этого спринтера и полицию вызовите заодно.

Один из молодцов молча схватил воришку за плечо огромной лапицей, второй достал из кармана мобильный телефон.

Дверь десятой квартиры не открывали несколько минут, пока Петрович не пригрозил вызвать слесаря и вскрыть ее. Щелкнул замок, и на пороге появи-

лась невысокого роста девица в купальном халате. Голова ее была замотана полотенцем.

Вам чего? – спросила девица, удивленно хлопая густо накрашенными ресницами.

– Вы Мария? – уточнил Петрович.

Девица кивнула.

– Где вы были пятнадцать минут назад?

– Как где? Душ принимала. Вы что, не видите? – девица демонстративно поправила полотенце на голове.

– Вижу. И даже больше, чем вы предполагаете. Сами сумочку ворованную отдадите или понятия вызывать будем, чтобы обыск произвести?

Виктория АНДРЕЕВА



Почему Петрович не поверил девице?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 25: Пушкин никогда не выезжал за границу, поэтому его путевых записок из поездки в Италию не существует. Большого любителя старины Сергея Николаевича обманули нечистые на руку «продавцы антиквариата».

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Боулинг. VetBoom Кубок России. Трансляция из Красноярска. (0+)

08.00, 10.00, 12.50 Новости «Стадион». Документальный фильм. (6+)

08.50 «Чагин. Царь пустыни». Специальный репортаж. (12+)

09.10 «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)

09.30 «Что по спорту? Тольяти». (12+)

10.05 Бокс. Кубок Победы. Финал. Трансляция из Санкт-Петербурга. (16+)

12.00 «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)

12.15, 21.40 «Лица страны». Никита Володин. (12+)

12.30 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (6+)

12.55 Регби. PARI Чемпионат России. «ВВА-Подмосковье» (Монино) – «Металлург» (Новокузнецк). Прямая трансляция

14.55 Лёгкая атлетика. Кубок России. Прямая трансляция из Чебоксар

19.00 «Небесная грация». (0+)

19.20 Спортивная неделя. Итоги. (12+)

19.50 Регби. PARI Чемпионат России. «Красный Яр» (Красноярск) – «Динамо» (Москва). (12+)

22.00 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)

22.30 Автоспорт. СМП РСКГ Эндурэнс. Кубок России. «Moscow Raceway». Трансляция из Волоколамска. (6+)

00.40 Спортивная неделя. Итоги. (12+)

01.10 Лёгкая атлетика. Кубок России. Трансляция из Чебоксар. (6+)

03.20 «Чагин. Царь пустыни». Специальный репортаж. (12+)

03.40 Регби. PARI Чемпионат России. «ВВА-Подмосковье» (Монино) – «Металлург» (Новокузнецк). (12+)

05.30 «Что по спорту? Тольяти». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Караокинг. (16+)

07.00 PR0-новости. Лучшее. (16+)

07.30 У-Дачный чарт. (16+)

08.30 Тееп чарт. (16+)

09.00 Очень караокеч. (16+)

09.30 МУЗ-ТВ чарт. (16+)

10.35 Лига свежих клипов. (16+)

11.00 Юмор FM чарт. (16+)

12.00 Самая блестящая: Жанне Фриске – 50 лет. (16+)

13.00 Плейлист I Под шашлычок. (16+)

14.00 Моя волна. (16+)

15.00 10 самых! (16+)

Горячий, яркий и актуальный топ-10!

15.30 Хит-Стариз. Жанна Фриске «Малинки». (16+)

16.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)

17.00 Искры летят. (16+)

19.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)

21.00 Плейлист I Лето. (16+)

22.00 ВК Меломаны. (16+)

23.00 ВК Громкий вопрос. (16+)

00.00 ВК Контакты. (16+)

01.00 Муз'итив. (16+)

03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00, 20.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)

11.00 «Тайны Медовой долины». (0+)

В городе, расположенном на берегу моря, живут животные. Это Медовая долина, где периодически происходят странные вещи. Разбираться в хитросплетении событий всем помогает сова Софи, у неё гениальный ум и она прирождённый детектив. Расследования выходят забавными, фанаты детективов почувствуют настоящий азарт при просмотре.

12.00, 02.20 «Фиксики. Дай пять!» (0+)

15.50, 00.00 «Фиксики». (0+)

ДимДимыч – обычный мальчик, который в один из дней знакомится с Фиксиками и они начинают дружить. Вместе герои не только развлекаются, но и разбираются в том, как устроен мир, а сами Фиксики не забывают подробно рассказать всё самое интересное зрителям. Как что устроено, почему и зачем работает – ответы на многие подобные вопросы можно найти в мультсериале.

05.00 «Ум и Хрум». (0+)

06.00 «ДиноСити». (0+)

07.00 «Ничего себе имя!» (0+)

07.30 «Три кота». (0+)

10.00 «Еда на ура! Как в сказке». (0+)

10.20 ! Кино! «Шмяк. Волшебная лавка Есенин». (0+)

Полнометражный фильм о магии настоящей дружбы.

11.25 «Спроси у ТриО!» (0+)

11.30 «Оранжевая корова». (0+)

Мультсериал о приключениях оранжевых коров!

14.20 «Ничего себе имя!» (0+)

14.50 «Смешарики. Пинкод». (6+)

17.30 ! Кино! «Белка и Стрелка. Карибская тайна». (6+)

Белка и Стрелка снова отправляются на задание: на этот раз их ждёт не космос, а остров Куба, Атлантический океан, Карибское море и тайны подводного мира.

18.45 «Царевны». (0+)

21.30 «Смешарики». (0+)

01.00 «Турбозавры». (0+)

03.00 «ДиноСити». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 14.00, 22.00 «Тара Дункан». (6+)

11.30, 19.30, 03.30 «Команда Флоры». (6+)

Каждый день Команда Флоры предотвращает экологические бедствия, переживает захватывающие приключения и узнает что-то новое об окружающем мире.

Чем опасен простой пластиковый пакет, выброшенный в море? Как правильно разделять мусор и утилизировать батарейки? Можно ли привозить экзотических животных в чужую для них среду? На эти и многие другие вопросы ответит Флора и ее удивительные друзья со сверхспособностями. Применяя силу растений и удивительную технику, изобретенную Флорой, команда спешит туда, где раздался сигнал «Зеленой тревоги».

13.30, 21.30, 05.30 «Енотки». (0+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

06.00 «ДиноСити». (0+)

07.00 «Енотки. Первые слова». (0+)

07.05 «Енотки». (0+)

08.00 «Лудлвилль». (0+)

09.00 «Бодо Бородо. Путешествия». (0+)

10.30 «Бодо Бородо. Букварь». (0+)

11.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

12.00 «Простоквашино». (0+)

18.00 «Бодо Бородо. Путешествия». (0+)

19.30 «Буба». (6+)

21.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

22.30 «Белка и Стрелка: Карибская тайна». (6+)

У берегов Кубы происходит загадочная аномалия – огромный водяной смерч всасывает воду, осушая океан...

23.55 «Царевны». (0+)

01.00 «Три богатыря и Морской царь» (субтитры). (6+)

02.20 «Простоквашино» (сурдопереводом). (0+)

02.45 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 Евангелие вслух. (0+)

05.50 В поисках Бога. (12+)

06.20 Профессор Осипов. (0+)

06.55 Пилигрим. (6+)

07.55 Колокола России. (0+)

09.00 Простые чудеса. (12+)

10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)

12.45 Завет. (6+)

13.50 Расскажи мне о Боге. (6+)

14.20 Русское кладбище под Парижем. (12+)

15.15 Русский мир. (12+)

16.20 «КАРУСЕЛЬ НА БАЗАРНОЙ ПЛОЩАДИ». (0+)

СССР, 1986 г. В ролях: Регимантас Адомайтис, Сергей Гармаш, Елена Бондарчук

18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)

19.30 Шипков. (12+)

19.40 «МОРСКОЙ ОХОТНИК». (12+)

21.10 Афон. Восхождение. (0+)

22.05 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)

23.05 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)

00.20 Спас-стрим. (16+)

01.45 День Патриарха. (0+)

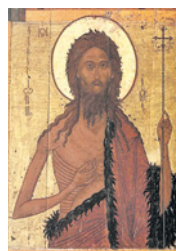
01.55 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)

03.20 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)

04.10 Русское кладбище под Парижем. (12+)

Православный календарь

7 июля
Неделя 2-я по Пятидесятнице.
Всех святых, в земле Русской
просиявших. Глас 1.
Рожество честного славного Пророка,
Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.



Мчч. семи братьев: Орентия, Фарнакия, Ероса, Фирмоса, Фирмина, Кириака и Лонгина. Прп. Антония Дымсково, Новгородского. Правв. отроков Иакова и Иоанна Менужских, Новгородских. Собор всех преподобных и Богоносных отцов, во Святой Горе Афонской просиявших. Коробейниковской-Казанской иконы Божией Матери.

Петров пост. Разрешается рыба.
«...Желая пребывать вовеки, мы должны творить волю Бога, Который вечен».
Сщмч. Киприан Карфагенский

ВЕРА
СВЕТЛОЕ РАДИО

Вышний Волочек
104,5 FM

Губкин
104,0 FM

Задонск
103,9 FM

Липецк
97,9 FM

Москва и область
100,9 FM

Мосолово
101,0 FM

Орёл
95,6 FM

Осташков
99,4 FM

Ржев
102,4 FM

Рязань
102,5 FM

Смоленск
88,4 FM

Старый Оскол
104,0 FM

Тверь
89,4 FM

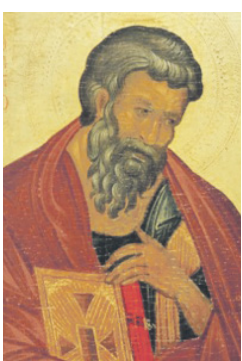
ДОСТУПНО
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ЕВАНГЕЛИЕ

«...Я сделаю вас ловцами человеков»



Проходя же близ моря Галилейского, Он увидел двух братьев: Симона, называемо-го Петром, и Андрея, брата его, закидывающих сети в море, ибо они были рыболовы, и говорит им: идите за Мною, и Я сделаю вас ловцами человеков. И они тотчас, оставив сети, последовали за Ним. Оттуда, идя далее, увидел Он других двух братьев, Иакова Зеведева и Иоанна, брата его, в лодке с Зеведем, отцом их, починивающих сети свои, и призвал их. И они тотчас, оставив лодку и отца своего, последовали за Ним. И ходил Иисус по всей Галилее, уча в синагогах их и проповедуя Евангелие Царствия, и исцеляя всякую болезнь и всякую немощь в людях. (Мф, 4:18-23)

«Вся жизнь наша есть великая тайна Божия. Все обстоятельства жизни, как бы ни казались они ничтожны, имеют огромное значение. Смысл настоящей жизни мы вполне поймем в будущем веке. Как осмотрительно надо отнестись к ней, а мы перелистываем нашу жизнь, как книгу, лист за листом, не отдавая себе отчета в том, что там написано. Нет случайного в жизни, всё творится по воле Создателя.
Преподобный Варсонофий (Плиханков) Оптинский

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 7 июля, в воскресенье.

Р емеслом, которым занимались апостолы до своего служения, была ловля рыбы. Это был тяжёлый изнурительный труд, которым они зарабатывали себе на пропитание. Надо полагать, что соответствующим был и характер учеников. Простые работяги. Люди малообразованные. Они связывали все свои надежды на лучшую участь с приходом Мессии. «Вот придет избранник, – думали они, – и на земле будет Царство Божие». А в их представлении это что-то вроде сказочного мира, где они живут в идеальном обществе. А потому надо понимать, что за Христом они пошли не только потому, что глубоко вникли в суть Его учения. Было в этом поступке и много человеческого. Да, безусловно, тогда на берегу Тивериадского озера их сердец коснулась благодать, но для того, чтобы пришло ясное понимание, что такое быть на самом деле учеником Христа, нужно было очень многое пережить. Скажи тогда Господь, через что им придется пройти, через какие скорби, страдания, унижения и страхи, пошли бы они за Ним с таким энтузиаз-

мом? Евангельские рассказы свидетельствуют о том, что они больше думали о земной славе, чем о кресте. И, тем не менее, Господь. Он попускает им пережить грандиозные потрясения, ощутить себя покинутыми, забытыми, попускает даже трусость, предательство, отречение и малодушие. И лишь когда в результате этой турбулентности все их прежние представления окончательно рассыпаются в прах, Он дает им Духа, Который поселяется в их сердцах и открывает им истинное знание Бога. Тогда они и становятся «ловцами человеков».

Подобным образом Господь действует и в нашей жизни. Он призывает нас в Церковь при помощи Своей благодати. Удивительным образом она соседствует в нашей душе с той массой предрассудков и заблуждений. И, тем не менее, Господь все терпит. Он милостиво снисходит к нашей немощи. Но снисходит не для того, чтобы мы оставались в том состоянии, в котором призваны, и укоренялись в своих заблуждениях, а для того, чтобы, как апостолов, за ручку провести по этой жиз-



Комментирует священник Дмитрий Барический

ни. Провести через всякий опыт, который существенно изменит наш ум, нашу душу и даже наше тело. В том числе это опыт горький, скорбный, вплоть до невыносимо тяжкого ощущения тупика и богооставленности. «Многими скорбями предстоит вам войти в Царство Небесное», – говорит Он Своим ученикам. Все это лишь для того, чтобы разбить наши ложные представления о Нем, о самих себе и об окружающих. Для того, чтобы каждый из нас в свою меру оказался готовым принять Его Духа и подобно апостолам свидетельствовать о Боге своим личным опытом, стать «ловцом человеков» для Царства Небесного.

ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

С НАМИ ТЕПЛО. УЮТНО. НАДЕЖНО!

ОКНА ПВХ

ОКНО от 6200 руб.

REHAU НЕМЕЦКИЙ ПРОФИЛЬ + фурнитура премиум-класса

- По доступным ценам!
- Собственное производство!
- Замер, доставка – бесплатно!
- Уборка, демонтаж в подарок!
- Пенсионерам льготы!
- Москитная сетка в подарок!

БАЛКОН от 5800 руб. СКИДКА до 57%

8 (495) 745-29-54, 8-915-320-75-66

ЗАВОД ОКНА ПВХ, БАЛКОНОВ ОСТЕКЛЕНИЕ ПВХ, АЛЮМИНИЕВОЕ ДЕРЕВО

РЕМОНТ ОКОН, БАЛКОНОВ, ЖАЛЮЗИ

- ОТДЕЛКА пенсионерам – скидка до 35%
- УТЕПЛЕНИЕ 8 (495) 740-76-09
- КРЫШИ 8 (495) 941-96-29
- ШКАФЫ

СЕЗОННЫЕ СКИДКИ

ОКОННЫЙ ЗАВОД

ОКНА ПВХ ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ И ЛОДЖИЙ

НЕМЕЦКИЕ ОКНА ЖАЛЮЗИ САЙДИНГ, ОБШИВ, ВСЕ ВИДЫ РАБОТ БЕЗ ВЫХОДНЫХ, ГАРАНТИЯ, ДОГОВОР

МОНТАЖ 1 день +7 (495) 532-71-88

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

- 8 (903) 681-02-37 Недорогие переезды дач, квартир, офисов. Грузчики-славяне, машины со двоеной кабиной на 5 мест. Перевозка домашних животных, утилизация старой мебели и вещей. Скидка пенсионерам и ветеранам ВОВ. Работаем круглосуточно. Тел.: 8 (903) 681-02-37
- 8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80 Автогрузоперевозки + грузчики. Квартирные переезды по Москве, МО, РФ, СНГ. «Газель». Разборка, сборка, упаковка, утилизация мебели. 24 часа. Недорого. Тел.: 8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80
- 8 (499) 390-62-65 Недорогой переезд любой сложности. Дачные и квартирные. Москва, МО и регионы. Любые расстояния и направления. Можно с животными. Автотранспорт: грузовые, легковые, фермер, каблук, микроавтобус и др. Грузчики-славяне. Вежливо и аккуратно. Без выходных. Пенсионерам скидки. Тел.: 8 (499) 390-62-65
- 8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99 Грузовые и легковые перевозки НЕДОРОГО. Дачи. Грузчики. Квартирный переезд, упаковка. Сборка, разборка мебели. Недорого. Пенсионерам СКИДКА. Индивидуальный подход к каждому клиенту. Утилизация мусора. Тел.: 8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99
- 8 (495) 589-00-78 Недорогой переезд. Квартирные, дачные. Грузчики. Разборка, упаковка, утилизация мебели. Тел.: 8 (495) 589-00-78
- 8 (968) 058-66-78, 8 (916) 624-10-58 Доставка, перевозки квартирные, дачные и др. Москва, МО, регионы. Работаю сам – БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ, диспетчеров и т.п. Время – не ограничено. Цельнометаллический фургон «Пежо Боксер» (свой, не аренда). Человеческий подход к делу. Без выходных и праздников. Тел.: 8 (968) 058-66-78, 8 (916) 624-10-58

УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ

- 8 (495) 978-80-80, 8 (901) 517-60-06 УНИЧТОЖИМ ВСЕХ НАСЕКОМЫХ. Цены низкие. РЕЗУЛЬТАТ 100%. Метод «Холодный и горячий туман» и мелкодисперсное опрыскивание. Эффективные препараты со слабым запахом. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ. Договор. Гарантия. Без выходных. Работаем с 2016 года. Барьер в подарок. ООО «Санитары столицы». Тел.: 8 (495) 978-80-80, 8 (901) 517-60-06
- 8 (965) 386-47-09 СЭС. 100% ПРОФЕССИОНАЛЬНО УНИЧТОЖЕНИЕ любой сложности – КЛОПОВ, ТАРАКАНОВ, КЛЕЩЕЙ НА УЧАСТКЕ, ПЛЕСЕНИ И т.д. Пар холодно-горячего туманов. Безопасные препараты для людей, животных, растений. ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА – официальный договор. Работаем 24/7. Система скидок. Москва и МО. Тел.: 8 (965) 386-47-09
- 8 (917) 548-19-76 ГОРОДСКАЯ САНЭПИДЕМСТАНЦИЯ. Уничтожим тараканов, клопов, грызунов, плесень. Обработка садовых участков. С ГАРАНТИЕЙ И НАВСЕГДА! Сертифицированные дезинфекторы, эффективные и безопасные средства без запаха. Конфиденциально. Бесплатный выезд (Москва и МО). ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА! Тел.: 8 (917) 548-19-76
- 8 (495) 363-80-48 От 700 руб! Профессионально и НАДОЛГО УНИЧТОЖИМ тараканов, клопов, блох, грызунов, плесень и запахи «холодным туманом». Препараты БЕЗОПАСНЫ для детей и животных. В подарок выпомним БАРЬЕРНУЮ ЗАЩИТУ от живности соседей! САНЭПИДЕМСТАНЦИЯ. Тел.: 8 (495) 363-80-48

НЕДВИЖИМОСТЬ

- 8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82 Квартиру/комнату СНИМУ у добропорядочных хозяев. Чистоту, порядок, своевременную оплату гарантирую. Срочно! Тел.: 8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82
- 8 (903) 515-85-33 Срочно выкуплю для себя квартиру, комнату. Сложные документы не пугают. Можно без ремонта, после пожара. Возможно с задолженностями и др. проблемами. Выкуплю из ипотеки. Тел.: 8 (903) 515-85-33, Эля.

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

КУПЛЮ ДОРОГО

Награды, знаки, медали, монеты, банкноты, часы, ЗОЛОТО, КОРОНКИ, вазы, СЕРЕБРО, статуэтки СССР, марки, сервизы, бронзу, картины, книги, открытки, АВТОГРАФЫ, шкатулки, янтарь, фото, дом.архив и другое. **ВЫЕЗД 24ч**

Тел. 8 (903) 666-33-55

ДОРОГО КУПИМ

- ИКОНЫ, СТАТУЭТКИ.
- ФАРФОР (любой, можно с дефектами).
- СЕРЕБРО. ЗОЛОТО (изделия).
- БРОНЗУ. БУДДЫ. ЗНАКИ.
- Часы. Картины. Архивы.
- ЛЮБОЙ АНТИКВАРИАТ.

Выезд, оплата – 24 часа
Ирина Николаевна, Борис Евсеевич

8 (903) 964-67-77

КОМИССИОНТОРГ

ВЫКУПИТ ДОРОГО

ВСЁ ДО 1980 г., в том числе: СТАТУЭТКИ, СЕРВИЗЫ (остатки), ВАЗЫ, ЧУГУН, БРОНЗУ, ФАРФОР Кузнецова, Гарднера, ЗНАЧКИ, НАГРАДЫ, ИКОНЫ, ВСЁ из Китая, КОСТЬ, Часы, Монеты, Портсигары, Хрусталь и др. предметы старины

Выезд, оплата сразу, оценка бесплатно

8 (916) 359-05-00
8 (968) 907-44-82

8 (495) 643-72-12 Книги куплю, значки, ИКОНЫ, фарфор, СТАТУЭТКИ, подстаканники, самовары угольные, портсигары, Будды, шкатулки, монеты, ёлочные и детские игрушки СССР, открытки до 1940 г., бижутерия, генеральскую форму, фотоаппараты, часы и прочее. Оплата сразу. Выезд бесплатно. Тел.: 8 (495) 643-72-12

- 8 (915) 287-71-38 Куплю предметы старины, СССР: книги, открытки, фото, статуэтки, посуду, сервизы, фарфор, вазы, хрусталь, гжель, мельхиор, серебро, часы, подстаканники, портсигары, самовары, патефоны, бижутерию, игрушки ёлочные, бинокли, значки, магнитофоны, разный антиквариат. Выезд бесплатно. Тел.: 8 (915) 287-71-38
- 8 (925) 514-36-14 Фарфор, ВАЗЫ, СТАТУЭТКИ, СЕРВИЗЫ, ГРАФИНЫ, КУБКИ, посуду, ножи. ГЖЕЛЬ. Пив. круж. «Мадонна». Самовары. Подстаканники. Хрусталь. МЕЛЬХИОР, СЕРЕБРО. ОТКРЫТКИ, АКТЕРЫ. ФОТО. Значки, ФАНТИКИ. Дет. книги, журналы. Машины, ж. дорогу «Рiко». ЁЛОЧ. ИГР. Картины. ИКОНЫ. Бронзу, чугун Касли. Часы. Моб. ТЕЛЕФОНЫ. ВИДЕОКАМЕРЫ. МАГНИТОФОНЫ, КАССЕТЫ, CD, пластинки. Патефоны, приёмники, муз. инстр., НОТЫ. Фотоаппараты, ОБЪЕКТИВЫ, БИНОКЛИ. Готовальни. Печат. шв. машинки. Керосин. лампы. Подсвечники. Примусы. ПОРТСИГАРЫ. Пер. ручки. Жест. банки. Юбилейн. руб., монеты. БРОШЬ. БИЖУТЕРИЮ. ДУХИ. Шкатулки и др. Тел.: 8 (925) 514-36-14

- 8 (926) 705-30-59 Куплю: чугунные, бронзовые, фарфоровые статуэтки ЛОЗ, Гарднера, Кузнецова, самовары, подстаканники, картины, монеты, значки, фото, архивы, документы, мундиры, открытки, старые детские и ёлочные игрушки, патефоны, часы, иконы, и др. старинные вещи. Тел.: 8 (926) 705-30-59
- 8 (963) 921-08-38 Книги, архивы, иконы, монеты Царской России и СССР, юбилейные рубли, знаки ударников, бижутерию, часы, янтарь, подстаканники, портсигары, коронки, мельхиор, столовое серебро до 350 руб./г, фотоаппараты, открытки, фото, фарфор. статуэтки, сервизы, хрусталь, Китай, духи, самовары. КУПЛЮ ДОРОГО. Тел.: 8 (963) 921-08-38

8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93, СПАСИБО ЗА ЗВОНОК. КУПЛЮ: открытки, фото, плакаты, картины, графику, документы, архивы, автографы, значки, игрушки, статуэтки, изделия из фарфора, стекла, любого металла. ВСЁ О САМОЛЁТАХ, ДИРИЖАБЛЯХ, КОСМОСЕ, РЕКЛАМЕ И ОЧЕНЬ МНОГОЕ ДРУГОЕ. Книги, журналы до 1945 г. Тел.: 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93

Статуэтки, сервизы полные и нет, иконы, книги, грампластинки, аудиокассеты, значки, награды, столовые приборы, лампы, вазы, конфетницы, подстаканники, портсигары, детские и ёлочные игрушки, янтарь, фигурки из бронзы, чугуна, дерева, хрусталь, фотоаппараты, фото, мебель, часы. Тел.: 8 (925) 626-97-59, Геннадий

- 8 (905) 796-72-32 Куплю дорого. Выезд. Книги, ёлочные игрушки, бижутерию, фарфор. сервизы, статуэтки, золото до 6000 руб./г, серебро до 300 руб./г, иконы, мельхиор, значки, монеты, открытки, фото, часы, хрусталь, марки, Китай, банкноты и другой винтаж. Тел.: 8 (905) 796-72-32
- 8 (495) 128-50-09 Книги. Выезд от 130 экз. Оплата сразу. Тел.: 8 (495) 128-50-09

КОЛЛЕКЦИОНЕР ДОРОГО. Награды, значки, медали, монеты, банкноты, подстаканники, портсигары, фарфор. посуду, статуэтки, Касли, столовое серебро, иконы, игрушки СССР, ГДР, кортики, сабли, интересные старинные предметы. Выезд БЕСПЛАТНО. БУДНИ, ПОСЛЕ 19.00 ИЛИ В ВЫХОДНЫЕ. ОПЛАТА СРАЗУ. Тел.: 8 (985) 179-79-30, ВЛАДИМИР

8 (916) 993-36-64 Времён СССР: пригласительные билеты, меню, этикетки, рекламные листовки и буклеты, каталоги, прекурсанты, акции времён приватизации. Довоенные: альбомы военных заведений, карты географические и военные, чертежи техники, открытки и конверты, бонны и купюры, вексели, счета и прочее. Тел.: 8 (916) 993-36-64

Библиотеку домашнюю: собрание сочинений русских и зарубежных авторов, любую научную и техническую литературу, ноты, фото, архивы, открытки, живопись, фарфор, мебель, самовары, значки, статуэтки, бронзу, монеты, модели машин, ёлочные игрушки, иудаику и любой антиквариат. Тел.: 8 (964) 585-40-04

8 (916) 774-00-05 КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8 (916) 774-00-05

8 (925) 404-06-99, АЛЕКСАНДР. КУПЛЮ... СТАРИНУ, сервиз, СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ, посуду, ФАРФОР, мельхиор, СТАТУЭТКИ, самовары, ФИГУРКИ, вазы, СКУЛЬПТУРЫ, книги, ДЕРЕВЯННУЮ МЕБЕЛЬ, часы, ЛАМПЫ, игрушки, ФОТО, открытки, ЗНАЧКИ, картины, МАГНИТОФОНЫ, радио, проигрыватели, РАЗНОЕ... АЛЕКСАНДР, тел.: 8 (925) 404-06-99

ЗНАКОМСТВА

8 (985) 985-60-25 Профессиональная сваха. УСТАЛИ ОТ ОДИНОЧЕСТВА? Звоните! Знакомства для Москвы и Московской области. До 90 лет. Тел.: 8 (985) 985-60-25

ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ



ВЕТКЛИНИКА
ВЫЕЗД ВЕТВРАЧА 24 Ч.
Лечебный (срочный). СТРИЖКА.
БЕЗОПАСНОЕ УСЫПЛЕНИЕ.
КРЕМАЦИЯ.
Тел.: 8 (916) 797-29-40,
8 (495) 728-45-03

КУПЛЮ

8 (999) 715-35-60 Куплю вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны и другие. Военный антиквариат, старинные награды, значки, иконы, картины, книги (домашние библиотеки целиком), фарфор, янтарь, портсигары, литые фигуры, часы, ювелирные изделия. Тел.: 8 (999) 715-35-60

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

ЗАМКИ

ВРЕЗКА
ЗАМЕНА
РЕМОНТ
УСТАНОВКА
УКРЕПЛЕНИЕ
ВСКРЫТИЕ

(495) 740-21-51
круглосуточно

8 (495) 978-03-44 КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ КОМНАТЫ, КВАРТИРЫ НЕДОРОГО И ПОЭТАПНО. Обои, покраска, плитка, сантехника, электрика. Ванна под ключ. ЦИКЛЁВКА и ремонт паркета. Укладка линолеума, ЛАМИНАТА, доски. НАТЯЖНОЙ потолок. ОКНА. Отделка ванных, лоджий панелями. Доставка материалов. Пенсионерам скидки. Тел.: 8 (495) 978-03-44

8 (916) 685-74-83 Изготовление установочной деревянных оконных, балконных блоков, изготовление различных столярных изделий, плотничные работы, устройство и ремонт металлических и мягких кровель, ремонт и перетяжка мебели, сварочные работы. Гарантия. Телефон: 8 (916) 685-74-83

ЭМАЛИРОВКА БАНН

от завода

8 (495) 782-63-86
8 (495) 782-51-63

выезд по Москве и МО без выходных

Ключ-Сервис

ЗАМКИ

замена, ремонт
8 (495) 997-91-37

8 (905) 745-72-90 Малярные работы. Выравнивание стен, потолков и шпателька. Покраска. Обои. Ламинат. Электрика. Тел.: 8 (905) 745-72-90

8 (977) 354-98-39 Ремонт квартир, демонтаж, штукатурка стен и потолков, стяжка, электрика, шпателька, поклейка обоев, укладка ламината, натяжные потолки. Качественно и в срок. Пенсионерам скидки. Тел.: 8 (977) 354-98-39, Владимир

8 (905) 557-77-37 Косметический ремонт за 3 дня! Идеальная чистота и качество. Обои, покраска, подготовка стен и потолков, электрика, ламинат, плинтусы. Семейная пара – Слава и Ольга. Доставка материалов. Пенсионерам скидки! Работа на результат. Тел.: 8 (905) 557-77-37



Заборы. Ворота.
Калитки. Навесы. Выезд
замерщика – бесплатно.
Гарантия 2 года.

8 (993) 273-33-03,
8 (916) 268-42-25

8 (495) 902-77-12, 8 (965) 161-74-85 КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ КВАРТИР. СЕМЕЙНАЯ ПАРА. Без предоплаты! Поклейка обоев любых видов за 1 день (малярка, покраска, ламинат). НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ – большой ассортимент расцветок и фактур, материалы от лучших производителей. Ванна под ключ. Пенсионерам скидки! Тел.: 8 (495) 902-77-12, 8 (965) 161-74-85

8 (966) 099-99-53 РЕМОНТ КВАРТИР ОТ ПРОФЕССИОНАЛОВ. Делаем все виды ремонтных работ по доступным ценам, предоплату не берём, оплата по факту. Наш рекомендацию друзьям и знакомым. Выезд мастера БЕСПЛАТНО! Пенсионерам скидки. Помощь в подборе и покупке материалов. Тел.: 8 (966) 099-99-53

Все объявления на правах рекламы

ДВЕРИ

ДОК ПРОИЗВОДСТВО ДВЕРЕЙ
ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ ВХОДНЫЕ ДЕРЕВЯННЫЕ И СТАЛЬНЫЕ

- ЗАМЕР
- ДОСТАВКА
- УСТАНОВКА
- 100% КАЧЕСТВО

СКИДКИ до 30%
ВETERANAM
НОВОСЕЛАМ
СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ

ЗАМЕНА ЗАМКОВ

ДЕРЕВЯННЫЕ ДВЕРИ: межкомнатные, входные, для ванной и туалета, для офисных помещений, арки, порталы, шкафы, антресоли.
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ: квартирные, тамбурные, парадные, противопожарные, решетки, козырьки, ворота, ограды, заборы и т.п.

Более 1000 моделей от простых до элитных любых размеров
ДВЕРНЫЕ ЗВОНКИ, ВИДЕОГЛАЗКИ ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ И СИГНАЛИЗАЦИЯ

ОТДЕЛ ПРОДАЖ 7:00 – 23:00 ЕЖЕДНЕВНО

РАССРЧКА: 0%
ДОСТАВКА: 0P
ВЫЕЗД ЗАМЕРЩИКА: 0P

8 (495) 208-03-88

Заводские двери «АМПИР»

- Входные
- Металлические
- Деревянные
- Замки
- Ручки
- Сервисное обслуживание
- Шкафы купе
- Шкафы
- Антресоли любых размеров
- Замена, врезка замков
- Обивка дверей
- Замена панелей

СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ
Тел.: 8-499-408-40-71

Замер, доставка бесплатно
Установка

ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ – СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ. Из своего материала или материала заказчика. РЕМОНТ КРЫШ. ФУНДАМЕНТЫ. Отмостки. ПРИСТРОЙКИ к дому, беседки. Сайдинги, внутр. отделка. ДОРОЖКИ и ЗАЕЗДЫ. Ремонт печ. РЕСТАВРАЦИЯ СТАРЫХ ДОМОВ. Пенсионерам СКИДКА 30%. Работаем БЕЗ предоплаты. Тел.: 8 (977) 999-87-35, 8 (906) 740-38-95, Валерий

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ

- помощь обманутым вкладчикам
- реестр недобросовестных юристов
- расторжение договора с юристами и помощь по возврату денежных средств
- жилищные и наследственные споры
- улучшение жилищных условий
- расторжение договоров аренды
- банкротство физ. лиц

8 (499) 938-96-11

Юристы и адвокаты. Пенсионерам скидка до 50%! Консультация бесплатная! Тел.: 8 (495) 201-25-12

8 (499) 409-91-42 Московская социальная юридическая служба. БЕСПЛАТНЫЕ консультации. 20 лет адвокатской практики. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т.ч.: вернём или рассудим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Автодела. Банкротство физлиц. www.socuristy.ru. Тел.: 8 (499) 409-91-42

СООБЩЕНИЯ

NOTICE OF DISSOLUTION
Zumstock Limited (IBC No. 185202)

Notice is hereby given that Zumstock Limited is being dissolved and the dissolution commenced on the 17th day of June 2024. Who has any claims against the company must lodge their claims with the liquidator within two weeks hereof.

Mr. Anton Plotnichenko of apt 69, bld 211, Nagornaya Str, Samara City, Russia has been appointed as a liquidator of the company.

Dated 17th day of June 2024 Mr. Anton Plotnichenko, Liquidator

ОБЪЯВЛЕНИЕ О ЛИКВИДАЦИИ
Zumstock Limited (IBC No. 185202)

Настоящим сообщается, что Zumstock Limited ликвидируется, дата начала ликвидации - 17 июня 2024 года. Все претензии к компании должны быть поданы ликвидатору в течение 2 недель.

В качестве ликвидатора компании назначен Антон Плотниченко, кв. 69, д. 211, ул. Нагорная, Самара, г. Россия.

17 июня 2024 г. Г-н Антон Плотниченко, ликвидатор

МЕБЕЛЬ

8 (495) 771-28-64 ОБИВКА, РЕСТАВРАЦИЯ МЕБЕЛИ В ЦЕХУ и ДОМА. ВЫБОР ТКАНИ, КОЖЗАМ, КОЖА. Вызов консультанта на дом. Тел.: 8 (495) 771-28-64

8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25 ПОДУШКИ ДЛЯ СОФЫ. Матрасы ортопедические, пружинные, беспружинные. Замена раскладушек в диване. Профессиональная ОБИВКА МЕБЕЛИ. Большой выбор мебельных тканей. Гарантия. Доставка бесплатно. svk-matras.ru. Тел.: 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25.

8 (968) 089-44-57 Абсолютно любой ремонт и обивка мяг. мебели. Кожаной, корпусной. Большой выбор тканей, кожи, кожзам. Замена различных механизмов, пружин. Не-стандартная мебель. Тел.: 8 (968) 089-44-57

РАБОТА

КРУПНАЯ ТОРГОВАЯ КОМПАНИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ
ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ Г. МОСКВЫ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- Работу в крупнейшей компании России;
- Стабильный оклад **35 000 РУБЛЕЙ** + бонусы по результатам работы;
- Выдача заработной платы **БЕЗ ЗАДЕРЖЕК**;
- Ежедневный аванс;
- Надбавку за стаж работы от 3 месяцев работы;
- Подходящий вам график работы: 2/2 и 6/1;
- Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- Бесплатное проживание в общежитии, заселение в день обращения.

М. «Марьяна роща», ул. Полковная, д. 3, стр. 2, подъезд 1
Телефон для связи: 8 (965) 354-39-02, 8 (925) 507-46-48

АВТО

8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00 **АВТОВЫКУП МАКСИМАЛЬНО ДРОГО!!! АВАРИЙНЫЕ, БИТЫЕ, ПОДЕРЖАННЫЕ** автомобили всех марок купим **ДРОГО** в день обращения. Выезд, оценка, снятие с учёта. ЭВАКУАЦИЯ – Москва, МО. **БЕСПЛАТНО. РАСЧЁТ НА МЕСТЕ. ВЫКУПАЕМ ДРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ. ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ПОРЯДОЧНОСТЬ.** Тел.: 8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00

8 (916) 841-89-94 Срочный выкуп абсолютно любого авто максимальной дорож. С абсолютно любыми проблемами. С запретом регистрационных действий, арест, кредитные, без ПТС. Старые, новые любые, Москва и МО, не на ходу. Приеду в любое время, деньги сразу, оформление полностью за мой счёт. Куплю дорого. Тел.: 8 (916) 841-89-94

8 (926) 032-69-99 **АВТОВЫКУП ОЧЕНЬ ДРОГО!!!** В любом состоянии, все марки: битые, целые, горелые, кредитные, залоговые купим очень дорого!!! Порядочность 100%. Снимаем с учёта, деньги сразу. Тел.: 8 (926) 032-69-99

РАЗНОЕ

8 (915) 228-08-90 Инвалид очень нуждается в поддержке приёмной семьи. Помогите, пожалуйста! Телефон: 8 (915) 228-08-90

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

РЕМОНТ
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН

8 (495) 177-45-76
8 (901) 519-52-48

Вызов бесплатно
Пенсионерам скидки

РЕМОНТ НА ДОМУ
• Стиральных машин
• Холодильников

от 400 р.
Гарантия
Скидка до 50%
Выезд бесплатно

8-495-109-33-56
8-977-000-93-81

РЕМОНТ
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,
ХОЛОДИЛЬНИКОВ, ЭЛЕКТРОПЛИТ

Пенсионерам Бесплатный СКИДКА до 50% **ВЫЕЗД**

8 (495) 106-25-69

8 (495) 142-81-39, 8 (977) 753-51-48 **ДОМ БЫТА** – ремонт крупной бытовой техники. Выезд на дом, профессиональные мастера. **СРОЧНЫЙ РЕМОНТ** всех моделей Холодильников, Стиральных машин, Телевизоров (плазма, ж/к, кинескопные), ремонт Антенного кабеля, настройка ТВ, ремонт Швейных машин, Оверлоков, Электроплит, Газовых плит, Индукционных плит, электропанелей. Гарантия, скидки! Тел.: 8 (495) 142-81-39, 8 (977) 753-51-48

8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48 **РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ** от 300 руб. Городская мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АТ-ЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др. Пенсионерам и льготникам скидка до 50%. **ВЫЗОВ БЕСПЛАТНО.** Тел.: 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48

8 (499) 394-06-57 Ремонт, установка, настройка: компьютеров, ноутбуков, Apple, планшетов, смартфонов, телевизоров, стиральных и посудомоечных машин, холодильников, электро- и газовых плит, СВЧ. Услуги сантехника, электрика, муж на час, ремонт квартир. Гарантия, качественно, пенсионерам скидка 30%! Тел.: 8 (499) 394-06-57

8 (499) 703-41-94 Ремонт: телевизоров! Холодильников! Компьютеров! Швейных машин и оверлоков! Ремонт и подключение: стиральных и посудомоечных машин! Электро- и газовых плит! Тел.: 8 (499) 703-41-94

8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28 РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ всех типов. Подключение и настройка каналов. Разводка антенны. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 20%. Без выходов. Гарантия. Опыт работы 20 лет. Тел.: 8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28.

ПРИГЛАШАЕМ:
ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ
на личном автомобиле

З/п от 90 000 – 150 000 руб.
График: 4 дня в неделю (Москва и МО)

- Получение печатной продукции на складе в Москве, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.
- Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.
- Знание Москвы и МО, наличие моб. приложения «WhatsApp» – **ОБЯЗАТЕЛЬНО.**

8 (903) 135-29-85, 8 (965) 353-81-09 Антон Юрьевич

8 (495) 234-12-62, 8 (495) 234-14-82 Гостиница «Космос» (м. «ВДНХ») приглашает на работу: администраторов службы приёма и размещения, горничных, поваров, официантов, мойщиков и др. вакансий. Условия: официальное трудоустройство, «белая» з/п, ДМС, питание. Конт. тел.: 8 (495) 234-12-62, 8 (495) 234-14-82, эл. почта: mvasileva@cosmoshotels.ru

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ
ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»

ПО ТЕЛЕФОНУ	8 (495) 792-47-73
ПО ПОЧТЕ	reklama@kardos.ru
ПО АДРЕСУ	г. Москва, м. «Марьяна Роща»
ЦЕНА	Стоимость срочного объявления от 1000 рублей за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

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

По вопросам размещения рекламы в газете «ТЕЛЕК» звоните!

8 (495) 792-47-73

РАЗНОЕ

УРОКИ РЕМЕСЛА:
КАК СКЛАДЫВАТЬ СЛОВА

ПИСАТЕЛЬ
ВАРДВАН ВАРЖАПЕТЯН

8 (910) 441-50-59

ЗДОРОВЬЕ

НАРКОХЕЛП Как уговорить лечиться?
ЗАПОИ

ВЫЗОВ НАРКОЛОГА НА ДОМ
ПО МОСКВЕ И ПОДМОСКОВЬЮ
Круглосуточно. Приезд врача от 30 мин.
ПОМОЩЬ

НАРКО- И АЛКОЗАВИСИМЫМ АНОНИМНО Болезнь не приговор!
8 (495) 776-30-03
www.n-help.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.
ООО «НаркоХелп» Лиц. № ЛО-77-01-002153

Телефон – это моё пространство. Я сутками решаю свои вопросы, просьбы и проблемы родственников, друзей, знакомых и не очень людей именно благодаря этому чудесному изобретению человечества.

Мой телефон постоянно звонит, и мне это нравится – сквозь призму звуков я ощущаю свою нужность. Кстати, каким-то внутренним чутьем я отличаю тревожные звонки от радостных.

За чашкой утреннего кофе

– Валуша, это катастрофа! Мы растаемся, и не надо ничего говорить, я своих решений не меняю, – звонок племянницы застал меня за традиционной утренней чашкой свежесваренного кофе.

– Перезвони через пятнадцать минут и внятно все расскажи.

Нарушить многолетнюю привычку может только землетрясение или цунами, и то при условии моего непосредственного нахождения в эпицентре. Перипетии в Юлькиной личной жизни, которыми она виртуозно жонглирует, к этому явно не относятся. Я спокойно стала допивать волшебный напиток, просматривая новости в телефоне.

Распорядок в моей жизни установлен давно и надолго. С мужчинами как-то не повезло с самого начала, и после нескольких неудачных попыток построить свои личные отношения я переключилась на социальное. Вот здесь моим успехам, думаю, позавидовали бы и именитые психологи, и новомодные свахи. А награда за труды – многочисленные приглашения на свадьбы и просьбы стать крестной матерью малышей. Так что пережить разочарования дали мощный толчок в накоплении жизненного опыта.

Секреты долго не живут



“
Если хочешь быть любимым – люби.
”
Сенека



Фотография из ниоткуда

Не дожидаясь звонка родственницы, набрала ей сама. Так уж вышло с самого начала, что мне, а не родителям, она доверяет все свои тайны.

– Рассказывай.

– У него есть ребенок! – выпалила Юлька. – Такое предательство я прощать не собираюсь.

– Как узнала?

– Я видела их. Он качал маленького мальчика на качелях, а потом подбрасывал его на руках.

– И ты считаешь это веским поводом для твоих умозаключений?

В трубке слышались всхлипывания, переходящие в рыдания:

– Еще я нашла фотографию – красивая молодая женщина с малышом. И подпись на обороте: «Нашему самому дорогому человеку». Фото появилось будто из ниоткуда, сто раз копалась в том ящике.

Я задумалась. Год назад наша Юля вышла замуж. В чреде ее многочисленных по-

клонников (ярких, шумных, уверенных парней) появился немногословный, простоватый Андрей. Он настолько отличался от привычного круга знакомых племянницы, что заявление о том, что она выходит замуж, мы сначала восприняли как шутку.

Они познакомились на автозаправке – только-только получившая права Юлька, вырвавшая, задела машину Андрея. К удивлению, мужчина не стал качать права и вызывать гаишников. Он просто очень вежливо попросил номер ее телефона, и со словами «впредь будьте более внимательными», уехал.

Через три дня они встретились в кафе, а через месяц он сделал ей предложение. За прошедший год со дня свадьбы в их жизни царил любовь и взаимопонимание. Во всяком случае, нам так казалось.

– Юля, ты должна с ним поговорить.

– Не разговариваю с предателями, – сказала как отрезала племянница. – Я уже купила билет на самолет – море, солнце, новые люди, переза-

грузка. Прилечу – подам на развод. Только родителям пока ничего не говори.

Тайное становится явным

Итак, я снова оказалась втянутой в межличностные отношения своей дорогой племянницы. Сколько раз давала себе слово: больше никогда. И вот снова, здравствуйте! С другой стороны, девочка доверяет только мне, и мой долг – во всем разобраться.

По привычке потянулась за телефоном. Нет, надо лично встречаться и разговаривать. Я могу за 10 секунд определить, лжет человек или нет, – правда написана на лице. Говорят, у африканских аборигенов детектором лжи является особое страусиное яйцо. Когда хотят проверить человека, ему в руки дают яйцо, если он врет – оно лопается. Мне же достаточно лишь взглянуть в глаза собеседника. Интересно слушать ложь, особенно когда знаешь правду.

Встретиться с Андреем договорились в кафе в конце рабочего дня. Он с легкостью пошел на контакт, а это уже немаловажный факт. И вообще, он был мне симпатичен. Как-то не укладывалось в голове, что он ведет двойную жизнь.

Я пришла на полчаса раньше назначенного времени – хотела взглянуть на него со стороны. Села за столик у окна. С моего места прекрасно просматривался внешний и внутренний вход в кафе.

Андрей пришел минута в минуту, его пунктуальность пошла в зачет. Я наблюдала, как он уверенно и спокойно открыл с улицы дверь, зашел в зал, поискал глазами свободный столик... Я махнула рукой, Андрей поспешил ко мне.

– Добрый вечер, что-то случилось? – вежливо спросил он. – Вам нужна моя помощь?

Я внимательно следила за его мимикой, жестами, взглядом. Мой собеседник был или гениальным актером, или честным человеком. Я склонилась ко второму.

– Думаю, помощь нужна тебе.

Андрей дал слово

Мы просидели до самого закрытия кафе. За несколько часов общения я узнала об Андрее больше, чем за все время со дня нашего знакомства.

У него был друг. Вместе они пошли в первый класс, вместе сидели за одной партой, вместе влюбились в одну и

ту же девушку. История весьма банальная, если бы девушка сразу выбрала кого-то одного из парней. Но она никак не могла определиться, а потому «работала на два фронта». И делала это настолько виртуозно, что долгое время каждый из ребят считал себя счастливым избранником. До тех самых пор, пока она не узнала, что беременна.

Когда правда вылилась наружу, разразился скандал. Некогда закадычные друзья в одночасье стали врагами. Оставалось выяснить, кто из них является настоящим отцом будущего малыша.

– Что-то мне подсказывает, что это не ты, – сказала я Андрею.

– Вы правы. Анализ ДНК, который был проведен до рождения ребенка, показал, что я к нему не имею никакого отношения. Еще до оглашения результатов теста я перестал с ней общаться – как отрезало. Кстати, у друга случилось то же самое.

Ребята помирились, и товарищ взял с Андрея слово помогать малышу, если с ним что-то случится. Как чувствовал. Вскоре он разбился на мотоцикле. Все мы расплачиваемся за свои поступки, порой спонтанные, необдуманные, которые становятся роковыми.

– Я не могу нарушить слово и буду всегда помогать сыну друга. Моя вина в том, что не рассказал обо всем сразу Юле. Боялся ее реакции.

– Ты ее любишь?

– Очень и не хочу терять.

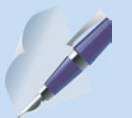
– Тогда лети к ней.

В турке закипал кофе, когда затрещал телефон. Звонком отозвался легкой радостью в сердце.

– Валуша, – звенел счастливый голос племянницы. – Андрей тут такое отчебучил! Весь номер завален цветами, я такой красоты не видела никогда. Ну все, пока, мы побежали на море. Скажи моим, что прилетим через неделю...

ВАЛЕНТИНА

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



В ПРОДАЖЕ С 31 МАЯ. СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ru¹

WILDBERRIES
wildberries.ru²



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:

Сканворды КАРДОС

¹ ООО «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741. 2 ООО «Вайлдберриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

Реклама

LEOMAX

Оформи заказ по телефону:
8 (800) 500-18-45 и получи **ПОДАРОК***!

Скидки на ТВ-ХИТЫ до **-60%**

Садовый фотофасад «Яркая жизнь»
лот 104236 ~~2999 р.~~ **1999 р.**

• Декорирование забора, беседки и др.
• Защищает от непогоды, насекомых, ограждает личное пространство.
• Легкий монтаж.
Материал: ПВХ, металл. Люверсы для крепления.

Размер: **310x158 см**

«Палисадник»

Розовый

Костюм спортивный «Амазонка»
лот 301542 ~~4999 р.~~ **2999 р.**

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

Терракотовый

до 70-го размера

Леопардовый узор может отличаться от представленного.

Компактная мини-духовка, 7 л
лот 202693 ~~5999 р.~~ **3999 р.**

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

Мощность: 600 Вт. Объем: 7 л. Размер: 20x32x24 см. Вес: 1,98 кг. В комплекте: мини-духовка, решетка, противень. Цвет: «зеленое яблоко».

Электрический измельчитель «Молния»
лот 22634 ~~2499 р.~~ **1699 р.**

• 3 в 1: заменит блендер, миксер и мясорубку.
• Простое управление.

Материал: пластик, нержавеющей сталь. Напряжение: 220 В. Мощность: 300 Вт. Объем чаши: 1,8 л. В комплекте: измельчитель, одинарный нож, двойной нож.

Универсальная чистящая паста «Просто блеск», 3 шт.
лот 103628-01 ~~1499 р.~~ **999 р.**

• Справляется с разными загрязнениями.
• Чистит до блеска без разводов почти все.
• Состав: кварцевый песок, порошок диоксида кремния, деионизированная вода, ароматизатор, кокосовое масло.

В комплекте: 3 банки по 500 г.

Изолирующая лента «Супер Фикс» + ПОДАРОК!
лот 16466-02 ~~1999 р.~~ **999 р.**

• Заклеит, уплотнит, отремонтирует.
• Можно использовать под водой. Контактует с поверхностями из ПВХ, акрила, металлов, дерева, керамики, стекла и др. Материал: клей, ПВХ. Размер: 20x150 см, лента в ПОДАРОК: 10x100 см.

Гольфы компрессионные хлопковые
лот 309867 ~~999 р.~~ **699 р.**

• Хлопковые гольфы с мягким компрессионным эффектом снимают усталость, улучшают кровообращение и помогают предотвратить отеки.
• Усиленные мысок и пятка.
Материал: 80% хлопок, 15% ПЭ, 5% эластан. Размер: 36-37, 38-39, 40-41, 42-43, 44-45.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Кроссовки «Спорт шик»
лот 703979 ~~1999 р.~~ **1499 р.**

• Легко надевать и снимать.
• Амортизирующая подошва.
• Короткий задник.
• Универсальные.
• Комфорт и вентиляция для ваших ног.
Материал: иск. кожа, ТПР. Размер: с 36 по 42.

Белый

Босоножки «Авеню»
лот 702126 ~~1999 р.~~ **1499 р.**

• Подходят для проблемных ног.
• «Дышащий» материал.
• Амортизирующая подошва.
Материал: 100% ПЭ (верх), полиуретан (подошва). Размер: с 37 по 41.

Синий

до 41-го размера

Бритва 3 в 1 «Леомак Рейзер»
лот 402968-01 ~~1999 р.~~ **999 р.**

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

Ножницы для педикюра
лот 402091-02 ~~899 р.~~ **599 р.**

• Ножницы для педикюра из нерж. стали с длинной ручкой и угловым лезвием для стрижки жестких ногтей.
• Подходят для тех, кому сложно нагнуться.
Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 20x5,9 см, длина лезвия: 3,5 см.

Умный браслет «Здоровье»
лот 402115-02 ~~2999 р.~~ **1299 р.**

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

Усилитель звука «Чуткий слух»
лот 402930 ~~1499 р.~~ **999 р.**

• Может усиливать звуки до 40 дБ.
• 6 уровней громкости.
Материал: металл, пластик, силикон. Размер: 5x4,5x1,7 см. Вес: 10 г. В комплекте: усилитель звука, 2 батарейки AG3 (1,5 В), вкладыши в трех размерах, контейнер для хранения. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Корректор осанки «Здоровая спина»
лот 400573 ~~1999 р.~~ **999 р.**

• Эффективный способ сформировать правильную осанку.
• Магниты улучшают кровообращение и питание тканей.
Размеры по обхвату талии, см: 60-90 (1), 80-110 (2), 100-130 (3). Материал: неопрен. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Наколенник «Двигайся легко», 2 шт.
лот 45295 ~~1999 р.~~ **999 р.**

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

Велотренажер «Кардио»
лот 401808 ~~3999 р.~~ **1999 р.**

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

Вес: 2,4 кг. Размер: 40x53,5x25,5 см. Материал: металл, пластик.

***ВАШ ПОДАРОК: при заказе от 3499 р. Мини-фен складной**
• Компактный.
• Три температурных режима работы.
• Два режима скорости. Мощность: 1000 Вт. Материал: пластик. Вес: 135 г. Цвет в ассортименте.

Стул «Титан» для купания в ванной и душе
лот 28594-06 ~~3999 р.~~ **2999 р.**

• 6 положений высоты.
• Отверстие для фиксации душевой лейки.
• Нескользящие и нецарапающие ножки.
Вес: 2,3 кг. Материал: пластик, алюминий. Ножки регулируются по высоте от 39 до 52 см. Размер (ШxГxВ): 51x31x50 см. Максимальная нагрузка: 120 кг. В ПОДАРОК: Самоклеящаяся противоскользящая накладка!

Складная стиральная машинка «Мини Автомат» + карандаш-пятновыводитель в ПОДАРОК!
лот 102943 ~~4999 р.~~ **2999 р.**

• Работает от электросети или от PowerBank.
• Удобно брать в поездку, на дачу.
• Можно использовать как посудомоечную машину.
Размеры: 9x5,4 см (стиральная машинка); 25x20 см (ведро). Вес: 600 г. Напряжение: 220 В. Потребляемая мощность: 10 Вт. Длина провода: 143 см. Материал: пластик, силикон. В комплекте: стиральная машинка с USB-проводом и блоком питания для сети, 2 фиксатора для провода, складное силиконовое ведро (5 л). В ПОДАРОК: Карандаш-пятновыводитель универсальный!

Портативный вентилятор-лампа «Солнечный ветерок»
лот 103991-01 ~~1999 р.~~ **1299 р.**

• 2 в 1: вентилятор и лампа.
• Крепление на прищепке.
Материал: АБС-пластик. Размер: 21x18,7x8,7 см. Мощность: 5 Вт. 3 скорости. Работает от аккумулятора, заряжается через USB провод (в комплекте). Лампа LED.

Вертикальный пылесос 2 в 1 «Кристалл»
лот 16593 ~~5999 р.~~ **3999 р.**

• 2 в 1: вертикальная и ручная модель.
• Тройная система фильтрации.
• Насадка для пола и ковровых покрытий, щелевая насадка, насадка-щетка для мебели.
• Вертикальная парковка.
Материал корпуса: пластик. Напряжение: 220-240 В. Потр. мощность: 700 Вт. Вес: 1,58 кг. Мощность всасывания: 130 Вт. Размер: 40x10x10 см (пылесос), 107 см (высота в собранном виде). Длина шнура питания: 4 м. Объем контейнера для пыли: 1,2 л.

Жидкая резина «Фикс Про 3 в 1»
лот 102640 ~~1299 р.~~ **999 р.**

• 3 в 1: герметик, жидкая резина и клей.
• Предотвращает образование ржавчины и коррозии.
Цвет: черный, белый, прозрачный. В комплекте: 2 баллона (450 мл) одного цвета.

Ультразвуковой отпугиватель насекомых и грызунов «Защитник»
лот 10034 ~~1499 р.~~ **999 р.**

• Электромагнитные импульсы отпугивают крыс, тараканов, пауков, мух и комаров.
Зона влияния: до 200 кв. м. Материал: пластик. Размер: 11x7,5x6,5 см. Работает от сети 230 В.

Чудо-эмульсия «Антикор» 5 в 1, 3 шт.
лот 19128-02 ~~1499 р.~~ **999 р.**

• Готовит поверхность к покраске.
• Устраняет коррозию и не дает появиться новой.
Состав: вода, ортофосфорная кислота, функциональные добавки. Объем: 500 мл. В комплекте: 3 шт. При работе используйте средства защиты кожи, органов дыхания и зрения!

Антимоскитная чудо-сетка, 2 комплекта
лот 17609 ~~1999 р.~~ **1599 р.**

Материал: ПЭ, пластик, магнит. Размер: 210x100 см. В одном комплекте: сетка (2 шт.), 8 липучек, 17 кнопок, 13 пар магнитов. Дизайн: «Море», «Бабочки», «Сакура».

ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК! ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ ТЕРРИТОРИИ РОССИИ!
* При одновременном заказе на сумму от 3499 рублей без почтового сбора. Все цены указаны в рублях. Бесплатная доставка при оплате картой. Информацию об организаторе, правилах, сроках проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора по тел.: 8 (800) 500-18-45. Предложение действительно с 01.06.24 по 31.08.24 г. Продавец: ООО «ЕВРОШОП». ОГРН 1097746479270, 115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 13, стр. 62. Сайт: leomax.ru. E-mail: catalog@leomax.ru. Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по номеру телефона (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ):

8 (800) 500-18-45

Сосудистый комплекс – помощник при шуме в голове

Организм человека – это сложный и хорошо отлаженный природой механизм, который при любом сбое, пусть даже незначительном, сразу же посылает нам сигнал



Замечательный подарок для работы на даче
+ бальзам для восстановления и поддержания работы печени
«Печеночный дозор»

Именно поэтому постоянный шум в голове относится к таким важным «звоночкам», свидетельствующим о развитии какого-либо недомогания. Это бомба замедленного действия в вашем организме. Шум может иметь различную интенсивность, постоянный или приступообразный характер. Очень часто неприятные ощущения сопровождаются головокружением, тошнотой, снижением работоспособности и другими последствиями для вашего организма.

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

Что будет, если не обратиться к специалисту?



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

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

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

Как правильно питать организм и восстановить вашу иммунную систему?

Как вам поможет прием сосудистого комплекса?

Улучшится обмен веществ в клетках за счет нормализации капиллярного кровотока. Усилятся процессы вывода шлаков и токсинов из клеток и органов. Укрепнет иммунитет.

Вы почувствуете новый прилив сил и активности. Вернется ощущение свежести, бодрости, поднимется настроение.

За счет улучшения чистоты внутренних органов ваш организм начнет активно сопротивляться разрушительному течению времени – другими словами, повысится ваш уровень молодости.

А ТЕПЕРЬ САМОЕ ВАЖНОЕ:

✓ Сосудистый комплекс – наиболее мощное оружие современной практики при шуме в голове.

✓ Сосудистый комплекс – можно эффективно использовать совместно с любыми лекарственными продуктами, без каких-либо побочных эффектов.

✓ Сосудистый комплекс – УПОТРЕБЛЯЮТ тысячи людей в НАШЕЙ СТРАНЕ.

✓ Производится в России.

✓ Многоуровневый контроль качества.

Кроме этого, сосудистый комплекс восстановит вашу иммунную систему. Он поможет при очищении организма от шлаков и токсинов. Это повысит ваш уровень молодости и предотвратит развитие многих возрастных патологий. Вы будете оставаться крепким и активным до глубокой старости, а не вести вялотекущий образ жизни, ожидая помощи от своих детей, врачей, родных и близких.

Главная причина шума в голове и ушах

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

мозг четко и корректно управляет этими процессами.

Шум в голове (как и любые другие симптомы) возникает от совокупности различных факторов. Эти факторы приводят к сбою в работе определенных отделов головного мозга и нарушениям нейронных связей. Другими словами, мозг перестает отдавать «правильные» приказы для четкой работы вашей системы кровообращения, что приводит к появлению шумов, а потом и к более серьезным последствиям, которые отмечались выше.

Летняя скидка*
с 26.06.24 по 26.07.24
–40%

Как победить шум в голове и ушах быстро и эффективно?

Ответ очевиден: необходимо регулирование процессов внутреннего обмена веществ – первопричины расстройств системы кровообращения. Очень важно затормозить склеивание тромбоцитов, проще сказать – разжижить кровь. А еще – ускорить образование тканей при повреждении. Необходим продукт, который восстановит работу мозговых центров, отвечающих за регуляцию кровеносной системы.

Сосудистый комплекс рекомендован людям с целью питания и укрепления сердечной мышцы, а также лечения сердечно-сосудистых заболеваний. У кого уже есть проблемы с сердцем, сосудистый комплекс необходим при комплексном лечении стенокардии, аритмии, сердечной недостаточности, во время реабилитации после инфаркта миокарда. Регулярный прием магии снижает риск инфаркта в 2 раза, прием калия снижает риск инсульта на 40%.

Почему так важен сосудистый комплекс?

Селен в сочитании с Калием и Магнием питает и укрепляет сердечную мышцу, нормализует обменные процессы в миокарде, улучшает работу сердца, предотвращает преждевременное старение и изнашивание миокарда, препятствует развитию атеросклероза, гипертонии, аритмии, ИБС и метаболических изменений в миокарде.

Как это работает?

Альгинат натрия, входящий в состав сосудистого комплекса, воздействует на управляющие центры головного мозга.

Мозг начинает вырабатывать десятки нейрогормонов и формировать «корректирующие» нервные импульсы.

Нейрогормоны во много раз эффективнее самых мощных лекарств, помогают в лечении. Нервные импульсы устраняют патологические процессы на клеточном уровне и корректируют работу других органов и систем организма.

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



www.vita-li.ru

* Сроки проведения акции с 26.06 по 26.07.2024 г. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону 8 (495) 221-92-01.

Vita Li
8 (495) 221-92-01
8 (925) 985-92-25
Наш магазин: Москва, ул. Заповедная дом.16, корп.1
Бесплатные звонок, консультация специалистов, а также бесплатная адресная доставка.
ИП Петрова Е.С. Юр. адрес: Москва, ул. Заповедная д.16, корп.1, ИНН 771532709964, ОГРНИП 323774600475864 от 31.07.23. РЕКЛАМА.