

Большая и удобная ТВ-программа для Санкт-Петербурга и Ленинградской области

№38  
(234)

ТВ-программа с 26 сентября по 2 октября 2022 года

# ТЕЛЕДЕК

35

КАНАЛОВ

ТВ

ИСТОРИЯ  
И ТРАДИЦИИ.  
РОЖДЕСТВО  
БОГОРОДИЦЫ

стр. 9

ПЕРЕКУСИМ  
АППЕТИТНО  
И СО ВКУСОМ

стр. 8

ТЕПЛИЦА:  
ОСЕННИЙ УХОД  
ШАГ ЗА ШАГОМ

стр. 27

КАК  
СБРОСИТЬ ВЕС  
С ПОМОЩЬЮ  
ПИЛАТЕСА

стр. 7

С ЧЕМ СОЧЕТАТЬ  
ЧЁРНЫЙ ЦВЕТ  
В ГАРДЕРОБЕ

стр. 28

АЛЕКСЕЙ  
ВОРОБЬЁВ

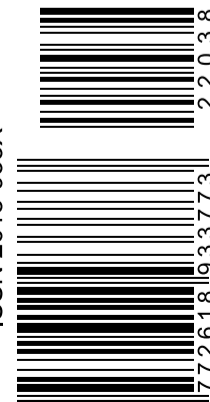
МЕНЯТЬСЯ СО ВРЕМЕНЕМ –  
ЭТО НОРМАЛЬНО

стр. 2

12+

Фото Евгения Николаева

ISSN 2618-933X



9172618933773 22038

Оценивать выступления талантливых людей всегда сложно, даже если можно разделить ответственность за решение с десятками других специалистов.

**Ч**лены судейской сотни шоу «Ну-ка, все вместе!» это прекрасно понимают и не отказываются от помощи. В новом выпуске, который выйдет в эфир 23 сентября, такую дополнительную профессиональную поддержку сотне окажет популярнейший певец, актер и музыкант Алексей Воробьев. Мы расспросили Алексея о впечатлениях от съемок, разносторонних увлечениях и любви к отдыху в одиночестве.

### Оценки всегда субъективны

– Алексей, вы творческая и яркая личность, вас обожают приглашать в телевизионные шоу! Расскажите о своих впечатлениях от участия в проекте «Ну-ка, все вместе!» телеканала «Россия» в качестве члена жюри.

– Мне доставило огромное удовольствие видеть столько талантливых артистов, слышать их прекрасные голоса, и, конечно, было очень интересно слушать мнения моих коллег, ведь такое количество экспертов вместе собирается нечасто, – целая сотня жюри отдает голоса понравившимся конкурсантам!

– Всегда ли вы были согласны с сотней жюри во главе с Сергеем Лазаревым?

– Конечно, не всегда, но так и должно быть. Нам всем нравится и не нравится разное, это всегда очень субъективно. В сущности, оценивать выступления – дело неблагодарное, поскольку каждый из выходящих на сцену – состоявшаяся личность и, как артист, не обязан подстраиваться под чье-то, даже самое профессиональное мнение.

– И всё же участники шоу только начинают свой путь к музыкальной славе. А ваши музыкальные амбиции на сегодняшний день удовлетворены? Над чем работаете в этой сфере?

– Через пару недель выпускаю новую песню для международного рынка, клип на ко-

## Алексей ВОРОБЬЁВ:

# Меняться со временем – это нормально



### Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Смотрите немое кино – оно научит вас действовать, а не разговаривать.

### Детали Вопреки приговору врачей

– Алексей Воробьев – ещё и режиссёр. Расскажите, как появилось желание снимать?

– После инсульта врачи говорили, что я никогда не смогу вернуться на сцену, и я пытался найти себе применение по другую сторону камеры. Начал писать сценарии. Сделал несколько работ как режиссер и сценарист для студентов Киноакадемии в Лос-Анжелесе, снял свой первый короткий фильм. И понял, какое это невероятное счастье – видеть, как идея, появившаяся у тебя в голове, материализуется и становится способна вызывать отклик и дарить эмоции зрителям!

торую уже снял. Клип невероятно смешной – как я люблю, а песня хоть и кажется легкой и простой, наполнена смыслом в каждой строчке. Название в переводе на русский звучит так: «Это нормально быть ненормальным».

### Книга как будто для себя

– Расскажите о творческих планах. Удалось ли приступить к съёмкам фильмов по вашим сценариям?

– Полным ходом идет подготовка к запуску 8-серийного проекта, который я скоро начну снимать по собственному сценарию. Как только смогу рассказать больше – обязательно поделюсь с вами!

– Вы пишете не только сценарии, но и прозу. Что смотивировало вас, эстрадного певца, взяться за перо? Откуда такая любовь к слову?

– Как и все, чем я на сегодняшний день занимаюсь профессионально, писательство – это мое хобби. Я обожаю читать, и мне было невероятно интересно попробовать написать книгу, которую я бы сам хотел прочитать.

– Какие темы волнуют вас как автора? Что хотите донести до читателя?

– В моей книге будет много рассуждений о сущности человека, о зле, которое часто становится последствием добра, дабы баланс, в котором существует вселенная, не был нарушен. О Боге, который всех прощает, но только после того, как накажет. О любви, которая порою губит людей больше, чем ненависть.

### Нужно всегда развиваться

– Как вы думаете, что помогло вам стать успешным, знаменитым и любимым публикой? Только ли везение и удача?

– Огромное количество часов работы над собой и своими профессиональными навыками, развитие их до того уровня, когда навык становится умением, а затем – и полноценной профессией, мастерством.

– Если можно, такой философский вопрос: что важно в вашей жизни и профессию?

### Кстати

#### Отдых по дороге к океану

– Смеем предположить, что работа занимает у вас львиную долю времени, но есть ещё свой дом и возможность в нём отдохнуть. Как отдыхает Алексей Воробьев, любит ли кулинарию, что-то делать в саду? Алексей и быт – понятия совместимые?

– Быт для человека с сильно развитым воображением и желанием творить так же интересен, как спорт для покойника. Он, может, и существует, но никто не видел, чтобы я им занимался. Готовить я не умею и не люблю. А отдыхаю я очень просто: включаю в наушниках аудиокнигу, беру камеру, сажусь в машину и еду по серпантину к океану.



– Я понял, что человек со временем меняется. Меняется взгляд на себя, на других и на саму жизнь. И это нормально. Но это этапы развития, с которыми надо идти в ногу и не отставать.

между интересным собеседником и размышлениями в одиночестве, я, конечно, отдам предпочтительный вариант. Но в остальных случаях я склоняюсь к интересному разговору с самим собой.

– И последнее. Как часто сегодня удаётся брать в руки аккордеон?

– На удивление, аккордеон в мои руки попадает с завидной периодичностью. Инструмент, как и человек, способен подарить вдохновение. Несколько сыгранных нот могут просто порадовать своим звучанием, а могут и подтолкнуть к созданию новой песни.

### «Мне комфортно одному»

– В одном из интервью вы сказали, что любите одиночество. Хотела уточнить: одиночество или уединение? Разные понятия...

– Понятия разные, а результат один. Мне комфортно одному, я не испытываю необходимости в чьем бы то ни было присутствии. Если выбирать



Подготовила Наталья АНОХИНА

## Вахтанг Беридзе рассказал о капитане Морозове

В эфире телеканала НТВ – премьера остросюжетного детектива «Стая». В центре истории – капитан полиции Сергей Морозов. Главную роль в картине исполнил актер театра и кино Вахтанг Беридзе. Также в картине задействованы Андрей Градов, Филипп Бледный, Николай Иванов, Александр Зельский и другие артисты.



– На мой взгляд, «Стая» – история о человеке, который, оказавшись в безвыходной ситуации, не сломался, а нашел в себе силы стать сильнее и победить, – говорит исполнитель главной роли Вахтанг Беридзе. – Выход есть всегда, как бы сложно ни было. Главное – идти вперед и верить в себя. Все в наших руках, поэтому нельзя их опускать. Мой герой Сергей Морозов – капитан полиции. Он обладает взрывным характером, абсолютным бесстрашием, одержим справедливостью. Морозов умеет любить и быть преданным любимой женщине. Предательство воспринимает остро и бескомпромиссно, как и я. По сюжету, в провинциальном городе происходят два убийства, которые должны быть расследованы как можно скорее. Но Морозову быстро становится понятно, что его коллеги не очень-то спешат с раскрытием преступлений, порой скрывают и «теряют» важные улики – одним словом «сливают» следствие. И тогда Морозов начинает самостоятельное расследование. Однако не все этому рады.

Съемки картины проходили в Москве и Московской области.

Фото PR НТВ

## «Повара на колёсах» колесят по России

Первый канал выпускает новое реалити-шоу – «Повара на колёсах». Шеф-повара в ярком фургоне выезжают в города Центральной России: Рязань, Тулу, Воронеж, Липецк, Суздаль, Кострому, Ростов Великий, Ярославль, Сергиев Посад, Нижний Новгород – десять городов, в которых они приготовят свои фирменные блюда по местным рецептам и угостят всех желающих.



Например, рыба и овощи – кулинарный козырь Ростова Великого. Даже окрошку здесь делают на рыбе. А главные деликатесы – фаршированная рыбой кулебяка и щучья котлета.

А в Костроме повара посетили музей сыра, где узнали историю и технологию производства знаменитого костромского сыра, а на пасеке – тонкости пчеловодства. В осетровом хозяйстве попробовали сразу несколько видов черной икры, а на самой большой в мире лосиной ферме продегустировали свежее лосиное молоко.

Фото Первого канала

## Дизайнеры помогут вашей кухне

На телеканале «Домашний» – премьера передачи «Спасите мою кухню». Ведущими шоу стали профессиональный дизайнер и декоратор Кирилл Лопатинский и организатор пространства Дарья Каракулова. Создатели проекта уверены, что кухня – это сердце и душа любого дома. Именно поэтому так важно подобрать гарнитур – и не раскаяться после того, как его установят.

Ведущие вместе с бригадой по ремонту будут выезжать в семьи, чтобы помочь им преобразовать пространство.

– В проекте есть несколько компонентов, которые мне очень близки, – рассказал нам Кирилл Лопатинский. – Мне хочется показать зрителю, как можно разнообразить свою жизнь и заставить себя самого получать удовольствие от этого.

Фото телеканала «Домашний»

## Начались съёмки комедии «Не дождётесь»

В Москве начались съёмки комедийного сериала «Не дождётесь». По сюжету сериала молодой мошенник Виталик устраивается на работу в дом престарелых, чтобы спрятаться от преследователей. Он относится к своей работе лишь как к способу «переждать бурю». Вскоре Виталик понимает, что постояльцами дома престарелых являются настоящие «старички-разбойники». Главную роль играет молодой артист Владислав Кунеевский. Режиссером и автором сценария стала Ольга Арлаускас.

Кроме того, запланировано, что в фильме появятся Эммануил Виторган, Светлана Немоляева, Евгения Симонова, Евдокия Германова, Светлана Тома и другие артисты. Они объединились, чтобы сыграть ключевые роли в сериале для крушения стереотипов о старшем поколении.



## Первый канал представил премьеры

Первый канал не стал устраивать интриги из того, что же увидят зрители в новом телевизионном сезоне. И он обещает стать богатым на сюрпризы: должны состояться премьеры масштабных исторических сериалов, ретромелодрам, детективов, исторических фильмов и новых сезонов популярных проектов. Ожидаются продолжения сериальных хитов и большие премьеры фильмов «Триггер 2», «Мажор 4», а также картины «Союз спасения. Время гнева» и исторического фильма о Фаине Раневской – «Фаина».

Как нам удалось узнать, запланирован выход третьего сезона «Шифра» (его премьера состоится в ближайшее время).

Также ждет своего часа и третья часть «Теста на беременность». Нельзя не отметить и новый сезон эпохального «МОСГАЗа» с Андреем Смоляковым.

Фото Первого канала

## Герой Ивана Янковского ищет опасного преступника

В Москве завершились съёмки сериала «Фишер» – о серийном убийце в истории СССР. Главные роли в детективном триллере, основанном на реальных событиях, исполнили Иван Янковский, Александра Бортич и Александр Яценко. Режиссерами стали Сергей Тарамаев и Любовь Львова.

История начинается в 1986 году. В районе дач на Рублёвском шоссе одного за другим убивают подростки. Следователь Валерий Козырев (его играет Александр Яценко), его напарник из Ростова Евгений Боков (эта роль досталась Ивану Янковскому) и совсем молодая следователь Наталья Добровольская (этот образ воплотила Александра Бортич) начинают расследование...

– Во время подготовки мы изучали тему маньяков, смотрели интервью с ними, и что нас больше всего поразило: глядя на них, трудно представить, что эти обычные на вид люди могли изощренно, зверски убивать других людей, – рассказал режиссер Сергей Тарамаев. – Это еще раз говорит о том, что зло может маскироваться под обольстительные образы и не сразу бросаться в глаза.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АКАДЕМИЧЕСКИЙ  
ТЕАТР КОМЕДИИ  
ИМЕНИ Н.П. АКИМОВА

akomedia.ru

СПб ГБУК «Академический театр Комедии им. Н.П. Акимова»,  
ОГРН 1027809181542, 191011, Санкт-Петербург, Невский пр., д.56

№1 Про любовь  
№2 Русская классика  
№3 Сказочные выходные  
№4 Современная пьеса  
№5 Шварц для всех

Выгодная покупка!

# АБОНЕМЕНТЫ

**СЕКРЕТ УСПЕХА**

**Готовимся к разговору с начальством**

Хотите, чтобы начальник не только нашёл время на разговор с вами, но и согласился с вашими предложениями? Для этого следует подготовиться.



**ДОВОДЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ**

Готовясь к разговору, определите его:

- цель,
- проблему,
- факты,
- возможные варианты решения.

Если по каждому пункту вам есть что сказать, то 80% успеха вам обеспечено.

**ГОЛОСОВЫЕ НАСТРОЙКИ**

Во время разговора важно быть убедительным. Говорите спокойным, уверенным голосом. Не стоит вдаваться в детали, просто говорите о главном. Начальник может даже не знать нюансов вопроса, ему это не нужно, главное – понять основную вектор движения.

**ВСЁ ПО ПЛАНУ**

- Четко сформулируйте цель разговора и озвучьте ее вначале. Начальник должен понимать, чего вы от него хотите.
- Подумайте, какие пути решения вы можете сами предложить. Выбрать всегда проще, чем придумать свой вариант.
- Все ваши утверждения должны подкрепляться фактами.
- Откажитесь от оценки других сотрудников и партнеров.
- Помогите начальнику принять правильное решение, описывая возможные результаты каждого предложенного варианта.

Помните, что время разговора должно проходить эффективно, ведь начальник очень им дорожит. Будьте полезны своему начальнику так же, как и он вам, тогда и результат приятно удивит.

# Трое: муж, жена и... автомобиль



Зачастую в семьях, где машину водят оба супруга, во время совместной поездки повышается уровень стресса, причём у обоих.

**П**очему это происходит и как изменить эту неприятную ситуацию? Попробуем разобраться.



## Стандартная ситуация на дороге

Если на переднем пассажирском сиденье находится подруга (друг), коллега или взрослый ребенок, то вы чувствуете себя спокойно и расслабленно.

Если же на этом месте оказывается муж/жена, то начинаются постоянные замечания. То скорость не та, то парковаться не умеешь, то грубишь навигатору... Да мало ли еще поводов для придирок?! Ученых-исследователей заинтересовал вопрос: что раздражает мужчину в манере вождения жены и что раздражает женщину, когда за рулем оказывается ее супруг?

– Дорогой, посмотри, я припарковала машину не слишком далеко от обочины?  
– От правой или от левой?



## Когда за рулём Она

Выяснилось, что мужчинам сложно смириться с тем, что их жены за рулем не могут включить вовремя нужную передачу, едут слишком медленно и совсем не умеют обгонять. Чуть меньше мужчин признались, что при приближении к перекрестку/развязке автоледи начинают излишне осторожничать. Слишком активное торможение также раздражает мужчин. И еще мужчинам не нравится неуверенная парковка около бордюра. По их мнению, парковаться нужно ближе, чем это делает их вторая половина. А замыкают рейтинг раздражающих женских ошибок превышение скорости и агрессивное поведение на дороге.

**С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ.** Как сильные, так и слабые стороны женщины-водителя не могут не остаться незамеченными мужчинами. Причем ошибки замечаются с большим энтузиазмом. Определенно, женщина, которая вцепилась в руль, может показаться со стороны несколько неуверенной, но это не значит, что она плохой водитель и не сможет доехать без происшествий и нарушений до пункта назначения. Чаще всего такая настороженность связана с тем, что дама боится просмотреть какую-нибудь деталь, например, знак дорожного движения. Хочется отметить и тот факт, что во время управления автомобилем женщины больше, чем мужчины, думают не только о собственной безопасности, но и о безопасности пассажиров.

## Если ведёт Он

Если на водительском месте находится мужчина, то большинству жен не нравится хамство их партнеров по отношению к другим участникам дорожного движения. Чуть меньшее количество женщин настораживает, что их мужья очень поздно начинают тормозить перед препятствием. А если супруг начинает грубить навигатору, то это также может не понравиться его прекрасной половине. Если муж не соблюдает дистанцию, это повод, чтобы его жена напряглась. Чуть реже женщины жалуются на громкую музыку во время движения, а замыкают рейтинг опасные обгоны.

**С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ.** Мужчины за рулем мыслят стратегически, так как фокусируют свое внимание на достижении цели. В отличие от женщин, они способны замечать меньше деталей, поэтому стиль их вождения более резкий, причем на большей скорости. Вероятно, поэтому мужчины легче маневрируют и более расслаблены на дороге. При этом скорость реакции у них выше, чем у женщин, что позволяет им найти больше возможностей избежать ДТП.

## Решение для обоих

Как вести себя во время движения, чтобы обойтись без конфликта?

• **Вместо крика – штраф.** Вместо того, чтобы вышатыреть голос и размахивать руками, договоритесь, что за каждую ошибку водителя или громкое замечание пассажира ждет штраф в размере... в том, о каком договоритесь. Это заставит водителя быть внимательнее и собраннее, а партнеру поможет отказаться от проявления агрессивного поведения.

• **Место в последнем ряду.** Вместо того, чтобы сидеть рядом с гонимым водителем (по мнению партнера), лучше займите место в «последнем ряду». Вам станет легче, проверено. С заднего сиденья все воспринимается по-другому.

• **Дистанция внутри авто.** Даже если вы привыкли всех и все контролировать, постарайтесь отпустить ситуацию. «Будь что будет» – пусть станет вашим новым девизом, когда вы оба садитесь в одну машину.

*Учитесь быть терпимее, спокойнее и уважительнее друг к другу. Пусть все дороги ведут к дому, а рядом будет тот, с кем вам всегда по пути.*

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

**БЫВАЕТ И ТАКОЕ**

## Секрет под скорлупой

Какие же выдумщики учёные! Еще в XVI-XVII веках итальянский философ, врач и алхимик Джамбаттиста Делла Порта придумал очень необычный способ передавать засекреченные сообщения. Для этого он использовал обычное яйцо. На скорлупе при помощи смеси растительных пигментов и квасцов писалось сообщение. «Чернила» быстро засыхали, проникая внутрь скорлупы. После этого яйцо варилось, и все видимые надписи смывались. Адресату оставалось просто снять скорлупу – сообщение проявлялось на яичном белке.



## Лотерея из штрафов

В Стокгольме, столице Швеции, водителей приучают соблюдать правила дорожного движения очень необычным способом. Камеры наблюдения фиксируют не только нарушителей, но и тех, кто ведет себя за рулем идеально. Среди законопослушных водителей разыгрывается лотерея с осязательным денежным призом, который складывается из штрафов. Интересная идея – поощрять хороших за счет плохих, не правда ли? Плохим это скоро надоедет, и они станут хорошими.



## Царь-рыба

В реке Тихая Сосна, протекающей в Воронежской и Белгородской областях, в 1924 году была выловлена самая дорогая рыба в истории. Это была белуга весом 1227 килограммов. В ее брюхе обнаружили целых 245 килограммов черной икры, которая считается деликатесом и в наши дни стоила бы больше 11 миллионов рублей. Этот случай был занесен в Книгу рекордов Гиннеса.



## Труд вместо денег

В мае 1827 года в городе Цинциннати, США, Джосайя Уоррен открыл необычный магазин. Назывался он Cincinnati Time Store. И нет, он торговал не часами, а самыми обычными продуктами. Время в магазине было не товаром, а... деньгами. Чтобы купить, к примеру, несколько килограммов крупы, покупателю нужно было потратить час и выполнить какую-то определенную работу. Минимальные наценки и интересный способ оплаты товаров и услуг притягивали в магазин большое количество людей.

Светлана СИДОРЧУК

# КАК ИЗЛЕЧИТЬСЯ ОТ ПРОСТАТИТА И ИМПОТЕНЦИИ

## Уникальная возможность с потрясающим результатом!



Дорогие друзья, в этом году исполняется 10 лет знаменательному для всех мужчин событию. Появился наш защитник от простатита – медицинский урологический аппарат «Эретон».

Компания Prodex выражает огромную благодарность всем, кто 10 лет назад поверил в его возможности! Спасибо Вам огромное за доверие, которое Вы оказали нам и этому аппарату! Вы своим опытом доказали, что простатит излечим, если имеешь такого прекрасного помощника, как «Эретон»!

Это уже потом было медицинское признание, участие в различных выставках и многочисленные награды. Это потом пошли благодарные отзывы от пользователей. А тогда этого ничего не было. Но Вы поверили и помогли себе и тысячам других мужчин!

Здоровья Вам, дорогие Друзья!

Основатель компании Prodex  
Александр Юрьевич Пимонов

металле» такой аппарат, который был бы компактным и доступным по цене.

### ВРЕМЯ ИНЖЕНЕРОВ. ПОБЕДА!

Пришло время инженеров. И они не подвели! В научно-производственной компании «Невотон» из Санкт-Петербурга удалось создать гениальный аппарат «Эретон»!

И это вовсе не удивительно! Ведь компания «Невотон» 30 лет разрабатывает и производит медицинские аппараты. Она получила государственный диплом «За высокие показатели качества»! В «Невотоне» трудятся лучшие специалисты страны! И неудивительно, что именно там был создан аппарат для доступного лечения простатита в домашних условиях!

И вот в июле 2012 года свершился прорыв в области доступного лечения простатита и аденомы простаты – появился специализированный урологический аппарат «Эретон»!

И как всякий серьёзный медицинский аппарат, он был отправлен на клинические испытания. Которые прошёл с блеском!

### ЭКСПЕРТЫ ГОВОРЯТ: «ДА!»

«Эретон» зарегистрирован как медицинское изделие Росздравнадзором. Прошёл клинические испытания в ведущих клиниках Санкт-Петербурга – Национальном медико-хирургическом центре им. Н. И. Пирогова и в Клинической больнице № 122 им. Л. Г. Соколова. Клинические испытания показали феноменальную эффективность в лечении простатита и аденомы простаты – 91,9%!! А эффективность лечения импотенции достигала невероятных 100%!<sup>1</sup>

Поразительный результат! Больше 9 человек из 10 получили оздоровление! «Эретон» помогает даже при крайне трудно излечимом синдроме хронической тазовой боли!

Так что неудивительно, что специалисты, проводившие клинические испытания, выбрали аппарат по домам! По принципу: «Такой аппарат не отдам никому! Такая «корова» нужна самому!»

«Эретон» – это Вам не «чудо-пилюли»! Его действие – это медицинский факт!

На всероссийских конкурсах «Знак качества XXI века» «Эретон» завоевал Золотую и две Платиновые медали! Получил звание лауреата Программы «100 лучших товаров России»!

Всего за несколько лет «Эретон» получил широчайшую известность и признание мужчин.

### Юрий, 57 лет

«Эретон» – просто моё спасение! Уже после пары сеансов мне стало намного легче! Через 2 недели вернулась нормальная жизнь! Кто прошёл через «это», тот понимает. Это счастье! Уже 2 года я живу без простатита! «Эретон» всем советую!



### Александр Иванович, 62 года

«Эретон» купила жена по совету доктора. Были 4 года мучений. Медикаменты пил, плюс физиопроцедуры и массаж. А на них надо ездить за 110 км! Вот жена и купила «Эретон». Мне он стал помогать очень быстро, мочеиспускание наладилось уже через неделю. ПСА почти 12 был, сейчас держу на 4. Нет больше резей. Замечательный аппарат!

### Игорь, 53 года

Пока с кошмаром простатита не столкнёшься – не поймёшь. Я ведь ещё не стар. Хочется полноценно жить. И половой жизнью в том числе. Мучился, лечился, но боль внизу живота и пояснице снять не мог. А «Эретон» меня спас! Жизнь налаживается, боли не возвращаются.

### «ЭРЕТОН» – УДОБНО, ПРОСТО, ЭФФЕКТИВНО!

И при такой высочайшей эффективности «Эретона» Вы можете пользоваться им дома! На процедуру тратится не больше 12 минут в день. Представляете – не часы, а несколько минут! И Вы спокойно проходите процедуру дома, в удобном месте, в удобное время! Не надо далеко ездить в клинику. Уныло сидеть в очереди на неприятные и дорогие процедуры.

Мало того, компактный и автономный аппарат (на батарейках) можно брать с собой на дачу и в длительную поездку. Не надо прерывать курс лечения! Это потрясающе удобно!

А курс – не полгода антибиотиков, а 10–12 дней! И Вы снова Мужчина! А ещё это Ваш аппарат, а значит, Вы всегда можете пройти профилактический курс. Не оглядываясь на толщину кошелька и недостаток времени.

**НИКАКОГО РИСКА!  
ГАРАНТИРУЕМ РЕЗУЛЬТАТ  
ИЛИ ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ!<sup>2</sup>**

### ПОМОГИ СЕБЕ САМ!

«Эретон» не просто снимает воспаления и отёки. Он способен наладить клеточный обмен и обновить ткани в простате. То есть Ваша простата фактически молодеет!

Обычно уже после первого применения «Эретон» снимает боль. Представляете, какая красота, когда ничего «внизу» не болит и всё функционирует! А значит, Вы можете жить полноценной жизнью во всех её проявлениях!

С каждым днём растёт Ваша уверенность в себе! Всё по плечу. Жена счастливая. Никаких семейных скандалов! Жизнь снова прекрасна! И это сделал «Эретон»!

Не откладывайте своё здоровье на потом. Простатит сам не проходит! С каждым днём он развивается. И какое счастье, что 10 лет назад появился «убийца» простатита – «Эретон»! Что он «набрался сил», стал известным, прославился! И теперь он Вам доступен! «Эретон» – Ваша уверенность в завтрашнем дне!

### ТОЛЬКО СЕГОДНЯ! ТОЛЬКО ДЛЯ ВАС!

В честь 10-летнего юбилея «Эретона» компания проводит впечатляющую акцию!

Вы ничем не рискуете, приобретая «Эретон». Ведь 10 лет применения тысячами мужчин показали

высочайшую его эффективность! А если вдруг в Вашем случае аппарат окажется неэффективным, Вам просто вернут деньги!

А ещё – обычная цена на «Эретон» невероятно снижена! Ваша экономия – больше 10 000 рублей! Почти полцены! Уникальный шанс! Поторопитесь – акция не вечна! И выпуск аппаратов «Эретон» ограничен.

Звоните и заказывайте себе здоровье! Сейчас самое время!

**ЗВОНИТЕ И ЗАКАЗЫВАЙТЕ  
ОРИГИНАЛЬНЫЙ «ЭРЕТОН»  
8-800-333-43-46**  
433507, г. Димитровград, а/я 476.  
Официальный интернет-магазин  
**prodex.ru**

**ЯВЛЯЕТСЯ  
МЕДИЗДЕЛИЕМ**

ОДОБРЕНО И ЗАРЕГИСТРИРОВАНО  
Федеральной службой по надзору  
в сфере здравоохранения



Остерегайтесь подделок! Оригинальный аппарат имеет защитную голограмму на упаковке.

Также Вы можете сделать заказ на **apteka.ru**

Реклама 18+. ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. ФСР 2012/13534. <sup>1</sup> Протокол исследования 27/11 от 10.10.2011 г. СПКК ФГБУ «НМХЦ им. Н. И. Пирогова». <sup>2</sup> Информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Есть актрисы, которые притягивают внимание.

Если они участвуют в проекте – сто процентов, что будет трогательная и нежная история, в финале которой главная героиня обязательно станет счастливой несмотря ни на что. Екатерина Копанова – как раз такая. Ее героини – девушки добродушные, открытые, наивные. Может показаться, что они невезучие, – но на деле им везет много больше, чем красоткам с модельной внешностью, – вспомните хотя бы «В ожидании чуда», «Вы мне подходите» или «Крем».

## Шесть кустов огурцов

– В ваших роликах этим летом со всех ракурсов засветился балконный огород. С чего всё началось?

– С решения посадить огород на балконе. Выяснила, какие нужны семена, чтобы выросли огурцы и помидоры без опыления. Заказала разный грунт и керамзит. С середины марта прорасивала семена под лампой. Подросшую рассаду пересаживала по одному кусту в отдельную пятилитровую пластиковую бутылку. Поливала только водой, один раз удобрила специальными средствами. Но у меня и так все росло как на дрожжах: лес помидоров и заросли огурцов! (Улыбается.) А еще вырос прекрасный пышный куст зеленого базилика в пятилитрушке!

– Каким урожаем можете похвастаться?

– У нас было шесть кустов огурцов и девять – томатов, но ни разу не получилось даже тарелку овощей набрать: каждый подходит и пробует! Огурцы в нашей семье – продукт, на который все имеют виды! (Смеется.)

## Екатерина КОПАНОВА:

# // Без чувства юмора не прожить!



– И ухаживали за урожаем все?

– Ну, кто-то, если хочет, поливал – мне не принципиально. Мне очень хотелось самой, я сама за ним ухаживала.

– Все огородники делают заготовки...

– Ну, я ж не настоящий огородник – только балконный! И только ягоды замораживаю. И хочу в этом году попробовать вялить помидоры, но еще не купила аппарат. Говорят, в нем

быстрее, чем в духовке: не девять часов, а пять.

## «Про меня много всего придумывают»

– Читала, что у вас не сложилось с балетной карьерой. Легко пережили отказ от мечты?

– Про меня много всего придумывают! Я никогда не хотела стать артисткой балета. Вот и с мужем я не

знакомилась на съемках, и он никогда не снимался в массовке, да и вообще не снимался...

– Вас сравнивают с Натальей Гундаревой и Ириной Муравьевой. Лытит?

– Они обе – прекрасные актрисы. А лытит ли мне это? Я занимаюсь личностным ростом и саморазвитием, и у меня нет внутренних сомнений и переживаний. У меня все проработано, и мнение о себе в принципе высокое. Если тебе лытит сравнение с кем-то – это от неуверенности, а мне такие сомнения несвойственны. (Смеется.)



– Первое ваше значимое кино – «В ожидании чуда». Внимание прессы, зрители, награды... Как вы это пережили?

– Главное же – быть готовым к переменам в жизни. Я понимала, что это будет, так что нормально отнеслась и пережила.

– Ваши прекрасные героини в чём-то похожи между собой...

– И всех моих милых и добрых, частенько толстух – очень люблю! Мне нравится их играть. И они вовсе не одинаковые...

– «Жизнь и приключения Мишки Япончика» – проект, в котором ваша

## Детали

### «Мне всё нравится!»

– Ваши любимые занятия с детьми?

– Путешествия! Да и все, что я с ними делаю, – все люблю! А иначе ради чего все? Только чтобы быть счастливым и заниматься тем, чем хочешь! Мне все нравится!

– Вы строгая мама?

– Я мама с юмором – без него никак! (Смеется.)

героиня отличается от многих, сыгранных вами...

– Это мой любимый проект! И как оказалось, не только мой. Там и шикарный актерский состав, и музыка, и режиссер, и декорации – все сыграло! Думаю, это тот фильм, который будут пересматривать. Фильм в точку!

Светлана МАРГОЛИС

## Кстати

### «У кого-то проблемы, у кого-то – задачи»

– Скоро на телеканале «Домашний» будет премьера сериала «Уроки любви». От вашей героини Кати уходит муж, на работе – проблемы, да и отражение в зеркале не радует...

– Но при этом она очень хорошая, добрый человек, без гнильцы, без червячка. К ней люди тянутся, она приходит на помощь друзьям, не делает гадости. Так что ей должно повезти: мечты исполнятся!

– Кто ваши партнёры в проекте?

– Мне всегда во всех фильмах везет на партнеров. Я снова встретила с Володей Фе-

кленко и Сашей Пацевич – мы снимались вместе в фильме «Вы мне подходите».

– То было хорошее, доброе кино с прекрасными Юлией Галкиной, Еленой Великановой и Виолеттой Давыдовской: четыре подруги ищут своё счастье, и им удаётся не пропустить его! Кстати, как?

– Если говорить на примере Кати из «Уроков любви» – то она не сразу, но понимает, что ей было некомфортно жить с мужем и не надо держаться за эти отношения. Да и в обычной жизни, если отношения не делают тебя счастли-

вым – зачем они? Стоит отпустить плохое – и его место занимает что-то новое: доброе, светлое и прекрасное... Так что, если кто-то несчастлив – прощайтесь и отпускайте прошлое без сожалений и обид!

– Что вас спасает в трудных ситуациях?

– Трудная ситуация – для всех разное понятие: у кого-то есть проблемы, у кого-то – задачи. Кто-то делает неразрешимой проблему, а кто-то воспринимает ее как задачу, которую надо решить. Пока решаешь – двигаешь, и проблемы остаются позади!

Фото из личного архива Екатерины Копановой

ДОМАШНИЙ ПОВАР СВ

№3 / 2022

100 ВКУСНЫХ рецептов

СЫРНИКИ, ЗАПЕКАНКИ, ОЛАДЬИ



## ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✓ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✓ Все блюда можно приготовить из **доступных продуктов**, купленных в обычном магазине

- ✓ Каждый рецепт имеет **информацию** о калорийности, количестве персон и времени приготовления блюда
- ✓ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ!  
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Реклама. 12+

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

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

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

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал Домашний повар 100 вкусных рецептов

<sup>1</sup> ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

<sup>2</sup> ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

Неправильно было бы думать, что похудеть можно только при активных тренировках – мол, чем энергичнее вы занимаетесь, тем больше потеряете калорий.

**Н**а самом деле даже спокойные занятия позволяют израсходовать достаточное количество калорий, при этом воздействие на тело будет более щадящее, а следовательно, и ограничений для занятий будет минимум. Один из вариантов – пилатес. Почему стоит заниматься именно им?

### Лёгкое восстановление

Пилатес подразумевает сосредоточенность на дыхании и самих упражнениях. Дыхание должно быть ровным и глубоким. Старайтесь дышать полной грудью, раскрывая грудную клетку на вдохе и максимально сократив мышцы на выдохе. Выполняя упражнения, важно сосредоточиться на мышцах, которые работают в данный момент. Упражнения выполняются плавно, от простых элементов к более сложным. По сравнению с другими видами фитнеса усталость после пилатеса будет более глубокой, но менее мучительной.

# Чего ждать от пилатеса?



**В диете главное – сон! Не уснула вовремя, всё – объедалась...**

### Улучшение сна

Так как упражнения выполняются в спокойном темпе, много элементов на вытяжение мышц, это позволяет расслабить тело. Помимо мышечного расслабления, успокаивается нервная система, проходит стресс. И, как следствие, ваш сон станет полноценным и более глубоким. А значит, на следующий день вам не будет докучать гормон стресса кортизол и не будет одолевать постоянное чувство голода. Будет проще удержаться от конфет и пирожных и легче похудеть.

### Одежда и обувь

Чтобы чувствовать себя на занятиях пилатесом комфортно, важно правильно подобрать одежду. Она должна быть облегчающей, но при этом не стеснять движения, не давить, «дышать» и хорошо тянуться. Что же касается обуви, то в идеале лучше от нее отказаться и заниматься босиком.

### Энергозатратность

Пилатес только на первый взгляд выглядит просто. При выполнении упражнений может израсходоваться от 200 до 400 ккал за час в зависимости от разновидности упражнений (для новичка или опытного), а также от индивидуальных особенностей организма. К примеру, при беге трусцой вы потратите порядка 380 ккал за час, а во время езды на велосипеде – от 220 до 450 ккал. Как видите, расход калорий при занятиях пилатесом сопоставим с другими видами фитнеса.



### Мнение специалиста В чём отличие от йоги?

**Выяснить важные подробности о пилатесе нам поможет тренер Юлия Панкратова.**

– Отличается ли пилатес принципом воздействия на тело от йоги?

– И йога, и пилатес способствуют проработке глубоких мышц тела, постуральной мускулатуры (той, которая удерживает тело в определенной позе). Пилатес основной упор делает на мышцы спины и живота, а йога направлена на все тело. Дыхание в пилатесе грудное, а в йоге полное. И йога, в отличие от пилатеса, работает не только с телом, но и прорабатывает духовную составляющую. Кроме того, в классической йоге упражнения выполняются в статике, когда, выполняя упражнение, вы задерживаетесь в нем на нескольких секундах. В пилатесе же упражнения всегда носят динамический характер.

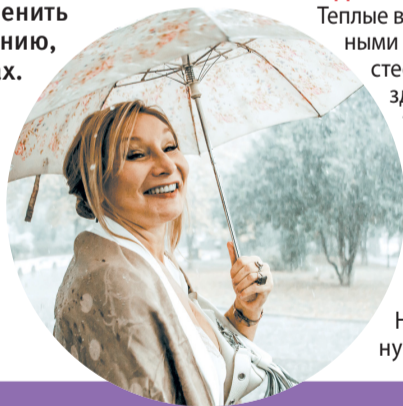
– Сколько раз в неделю достаточно заниматься для получения результата?

– Трех раз в неделю будет достаточно.

Татьяна МИХАЛЁВА

### НА ЗАМЕТКУ

Перепады атмосферного давления, похолодание и сырость – и вот уже суставы «заныли» свою грустную осеннюю песню. Что делать? Отменить осень, к сожалению, не в наших силах. Зато можно попытаться сделать так, чтобы суставы перенесли межсезонье легко и по возможности безболезненно.



## Пусть суставы не ноют, а поют

### ОДЕВАЕМСЯ ПО ПОГОДЕ

Теплые вещи могут быть стильными и удобными! Так что не стесняйтесь утепляться, здоровье важнее. И потом, гораздо приятнее купить себе теплую обновку, чем потратить те же деньги на лекарства от артрита и ревматизма.

### ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ

Наращивать мышечную массу, чтобы обе-

спечить поддержку суставам, в разгар осени уже поздно. Зато можно ежедневно делать зарядку. Мышцы придут в тонус и будут лучше обеспечивать суставы кислородом и питательными веществами.

### СТАБИЛИЗИРУЕМ ВЕС

Если есть лишний вес, то от него лучше избавиться. Но осенью сделать это сложнее, поэтому по возможности хотя бы стабилизируем существующий и не набираем новые килограммы. Тазобедренные, коленные и голеностопные суставы точно скажут спасибо!

Корректируем питание

Осенью стоит ввести в меню на постоянной основе овощи – свеклу, брокколи, морковь, лук-порей, шпинат, цикорий, а также фрукты – груши, яблоки и сливы (лучше местного производства, а в идеале – со своей дачи). Плюс пти-

цу, белую морскую рыбу и желейные конфеты. Недостаток коллагена и аминокислот можно также восполнить с помощью пищевых добавок.

### СОБЛЮДАЕМ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Для суставов очень важно, чтобы синовиальной жидкости было достаточно и она имела возможность восстанавливаться. Для этого необходимо ежедневно соблюдать питьевой режим.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

СОРТ № RU.77.99.19.003.E.000022.01.15 от 12.01.2015 г. Реклама



## ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

### Геленк Нарунг – источник коллагена Здоровье суставов и позвоночника

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках  
вашего города.

СПРАВКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ: 8-800-333-06-07 (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ), Москва 8 (495) 220-76-76

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия. [www.provista-ag.ru](http://www.provista-ag.ru)

НЕ ВРЕДИТЕ СЕБЕ ЛЕКАРСТВОМ

Многие задаются вопросом: что взять с собой на работу в качестве перекуса или даже обеда? И не всегда ответ на этот вопрос однозначен, ведь он зависит от многих факторов, иногда самых неожиданных. Например, от наличия в офисе микроволновки или определённой посуды.

Конечно, вариантов много. И у многих есть свои, что называется проверенные временем, рецепты. Сегодня мы вам предложим несколько интересных и вкусных блюд для перекуса или обеда на работе.

### БРТУЧ

Армянская кухня. На 2 персоны. Калорийность (на 100 г): 127 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 куриное филе
- 1 тонкий лаваш
- 200 г белокачанной (или китайской) капусты
- 1 огурец
- 1 морковь
- 0,5 луковицы
- небольшой пучок зелени
- 100 г брынзы (или любого соленого сыра)
- 100 г сметаны
- 1 ст. л. лимонного сока
- молотый черный перец
- соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Филе запечь в духовке до готовности (или обжарить в небольшом количестве масла на сковороде), нарезать небольшими ломтиками.



- 2 Капусту тонко нашинковать, огурец и морковь натереть на крупной терке, чеснок и петрушку мелко нарубить.

- 3 Сыр натереть на крупной терке.

- 4 Сделать соус: соединить сметану, чеснок, петрушку и лимонный сок, посолить, поперчить, перемешать.

- 5 Лаваш выложить на стол, равномерно распределить овощи, сверху выложить ломтики курицы, полить соусом, посыпать сыром, свернуть.

- 6 Обжарить бртуч на сухой сковороде до румяности (с двух сторон).

### Кстати

Армянский бртуч – едва ли не самый демократичный из всех национальных фастфудов. Это блюдо не имеет канонического рецепта и может состоять буквально из чего угодно. Его можно приготовить из любого мяса и даже вообще без мяса. Набор овощей, как и то, будут ли в бртуче овощи вообще, – зависит только от вашего вкуса. Неизменны только три ингредиента: соленый сыр, зелень и сметанный соус.



# ПЕРЕКУСИМ

## аппетитно и со вкусом



### БУРРИТО С КУРИЦЕЙ

Мексиканская кухня. На 2 персоны. Калорийность (на 100 г): 225 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 100 г куриного филе
- 1 помидор
- 0,5 банки консервированной фасоли
- 1/4 банки консервированной кукурузы
- 0,5 сладкого (болгарского) перца
- 40 г тертого сыра
- 4-5 веточек кинзы
- 1 кукурузная лепешка тортилья (можно заменить тонким лавашем)
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль



#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Помидоры нарезать кубиками, филе и овощи – соломкой, чеснок – кубиками, кинзу нарубить.

- 2 Обжарить филе на сильном огне 2-3 минуты, добавить овощи (кроме помидора), жарить, помешивая, еще 3 минуты, добавить помидор, тушить на среднем огне 8-10 минут, посолить, поперчить, добавить кинзу, перемешать, снять с огня.

- 3 На тортилью выложить филе с овощами, фасоль, кукурузу, посыпать сыром; свернуть, закрывая края, выложить в форму для запекания.

- 4 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке до расплавления сыра (7-10 минут).

### Пословицы

Так как сегодняшние рецепты связаны с перекусом на рабочем месте, наша подборка пословиц посвящена работе.

*Птицу узнают в полете, а человека – в работе.*

*Была бы охота – будет ладиться работа.*

*Муравей не велик, а горы копает.*



### КЛАБ-СЭНДВИЧ С ЯЙЦОМ

Британская кухня. На 2 персоны. Калорийность (на 100 г): 164 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 яйца
- 2 огурца
- 2 пера зеленого лука
- 4 куска хлеба для тостов
- 0,5 ст. л. натурального йогурта
- 0,5 ст. л. горчицы
- 0,5 ст. л. майонеза
- соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Яйца сварить вкрутую, нарезать кубиками. Огурцы почистить, снять с помощью овощечистки мякоть тонкими лентами. Зеленый лук порубить.

- 2 Сделать соус: соединить йогурт, горчицу, майонез и зеленый лук, перемешать. Заправить соусом яйца.

- 3 На 2 куска хлеба выложить ленты из огурцов, сверху – яичную массу, накрыть оставшимися кусками хлеба. При подаче разрезать сэндвичи пополам.



### ДОНЕР-КЕБАБ ИЗ ИНДЕЙКИ

Турецкая кухня. На 2 персоны. Калорийность (на 100 г): 176 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г мяса индейки
- 2 помидора
- 1 огурец
- пучок зелени (петрушка, укроп)
- пучок листового салата
- 150 мл натурального йогурта
- 3 ст. л. феты
- 0,5 ч. л. паприки
- 1 ч. л. хмели-сунели
- 1 тонкий лаваш
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Мясо индейки нарезать полосками, помидоры и огурец – соломкой, чеснок и зелень мелко нарубить.

- 2 Чеснок обжарить в течение 30 секунд на хорошо разогретом масле, извлечь из сковороды, отложить.

- 3 На чесночном масле обжарить мясо индейки до готовности. Сделать соус: соединить йогурт, обжаренный чеснок, зелень, фету, все специи, посолить, перемешать.

- 4 Разложить на столе лаваш, сверху выложить листья салата, на салате разложить овощи и индейку, посолить, поперчить, залить соусом. Завернуть лаваш так, чтобы начинка была полностью закрыта.

### ГИРОС

Греческая кухня. На 2 персоны. Калорийность (на 100 г): 103 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 150 г свиной вырезки
- 2 питы
- 2 огурца
- 1 помидор
- 0,5 красной луковицы
- 200 г греческого йогурта
- 45 мл растительного (оливкового) масла
- 0,5 лимона
- щепотка майорана
- 4-5 веточек петрушки
- паприка
- молотый черный перец
- соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Чеснок пропустить через пресс или натереть на мелкой терке, из лимона выжать сок.

- 2 Сделать маринад: смешать 30 г йогурта, 0,5 ст. л. масла, половину лимонного сока, половину чеснока, паприку, майоран, соль, молотый перец.

- 3 Мясо нарезать ломтиками, отбить, покрыть маринадом, убрать в холодильник на 1-2 часа.

- 4 Один огурец очистить, разрезать пополам, удалить семена, натереть на крупной терке, выложить на бумажные полотенца, отжать.

- 5 Сделать соус: смешать оставшийся йогурт, тертый огурец, лимонный сок, чеснок, масло, соль, перец.

- 6 Сделать салат: помидор и оставшийся огурец нарезать небольшими кубиками, лук – тонкими перьями, петрушку измельчить; все смешать.

- 7 Мясо поджарить на гриле (или сковороде) до готовности, нарезать тонкими полосками. Мясо, салат и соус разложить по пите.

Светлана ИВАНОВА





Рождество Богородицы православные христиане встречают 21 сентября.

Этот праздник относится к числу 12 особо важных дней церковного года – двенадцатых праздников христианства. В этот день мы вспоминаем события рождения Пресвятой Девы, которую назовут Престолом Бога, Дверью, через которую в мир явится Спаситель. С Ее рождением начинается и история Нового Завета. О событиях праздника упоминается в Церковном Предании со II века. Отмечать праздник как отдельный и значимый стали во второй половине V века, а первый храм в честь Рождества Богородицы построили по приказу равноапостольной царицы Елены еще в IV веке в Иерусалиме.

### Кто были родители Богородицы

Господь избрал благочестивых, уже не молодых Иоакима и Анну стать прародителями Спасителя. Как пишет евангелист Матфей, Господь призывает судить о всяком дереве по его плодам. Праведные Иоаким и Анна, родители Пресвятой Богородицы, подарили миру Деву, чистую сердцем и всецело преданную Богу.

Димитрий Ростовский писал, что родители Пречистой Девы жили в Назарете Галилейском. Иоаким и Анна жили безбедно вместе уже 50 лет (согласно их житий). Об одном скорбелом семействе – об отсутствии детей. В это время, более двух тысячелетий назад, количество детей привыкло связывать с праведностью каждой пары: считалось, что чем больше детей посылал Бог, тем выше Он ценил благочестие семейства. А в один из праздников первосвященник и вообще отклонил дар Богу от Иоакима, так как тот «не создал потомства Израилю». Праведник удалился в горы, где в пустынном уединении и постничестве просил о даре Господнем.

Жена Иоакима, праведная Анна, узнав о случившемся, стала в посте и молитве с еще большим рвением просить Бога о даровании ей ребенка. В одно из таких молитвенных бдений ей явился Ангел и сказал, что молитвы ее услышаны Господом и их семье будет даровано дитя, о котором будут го-

# Рождество Богородицы



### ДЕТАЛИ

Первый двенадцатый православный праздник церковного года, начавшегося 14 сентября, называется Рождество Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии и отмечается ежегодно в один и тот же день – 21 сентября.



Святой Игнатий Богоносец так писал о Богородице: «В Ней соединилось естество ангельское с человеческим».

### Когда празднуется Рождество Богородицы

Рождество Богородицы – непереходящий праздник, имеет 1 день предпразднства и 4 дня поспразднства, т.е. продолжается с 20 по 25 сентября. Святой Андрей Критский, который составил на праздник слова и канон, говорит в нем, что Рождество Богородицы является для всех христиан и Церкви Божией значимым и радостным торжеством. В каноне он говорит, что «веселится небо и радуется земля».

### Как встретить праздник

Рождество Богоматери принято отмечать как великий праздник. В этот день торжественная служба проходит во всех православных храмах. По древней традиции многие верующие пекут хлебцы с выдавленными буквами «Р» и «Б» (Рождество Богородицы). Их раздают близким, чтобы те приобщились к празднику. Хозяйки пекут пироги с рыбой, грибами или сладкой начинкой и угощают всех зашедших в гости. Принято оказывать помощь нуждающимся, навещать родителей.

### Кстати

В конце каждой службы священник перечисляет имена святых, которых Церковь почитает в эти дни. Но есть два имени, которые звучат каждый день и на каждой службе, – имена родителей Богородицы. 22 сентября празднуется память святых праведных Богоотцев Иоакима и Анны. А наименование «Богоотцы» они получили, потому что являются прямыми предками Господа Иисуса Христа.

### Родственные связи

Иоаким происходил из дома царя Давида, а Анна – из рода священников. Праведная Елисавета, которая стала матерью Иоанна Крестителя, была племянницей Анны и двоюродной сестрой будущей Богоматери. Это Елисавета, когда встретила Марию, исполнилась Святого Духа, и ей принадлежат слова: «благословенна Ты между женами, и благословен плод чрева Твоего!» (эпизод описан в Евангелии от Луки). Эти слова мы ежедневно произносим во время молитвы: «Богородице Дево, радуйся, благодатная Мария, Господь с Тобою, благословенна Ты в женах и благословен Плод чрева Твоего, яко Спаса родила еси душ наших».

ворить во всем мире. Радостная Анна пообещала отдать ребенка на служение Господу.

Эту же весть Ангел передал Иоакиму в пустыне, а знамение верности слов пообещал, что Анна встретит его у Золотых ворот Иерусалима.

### Испрошенное чадо

Все случилось, как сказал Небесный вестник. Спеша поделиться радостью, праведные супруги встретились у Золотых ворот и вернулись домой в Назарет.

В положенное время у Святого семейства родилась Дочь, которую назвали Марией.

По прошествии года Иоаким устроил пир, на котором друзьям, священникам и старейшинам представил свою Дочь, которую все благословили. Марии была предначертана исключительная роль в жизни человечества – начать историю спасения.

Рожденная Дева продолжает библейскую тему «испрошенных» у Бога детей, которым предстоит великое будущее. Сыном молитвы называют и Иоанна Предтечу (Крестителя), и пророка Самуила (Самуил – «испрошенный у Господа»).



ПЕРВЫЙ



18.00 Вечерние новости (с субтитрами)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
09.55 «Жить здорово!» (16+)
10.45 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Информационный канал. (16+)
21.00 «Время»
21.45 «СОБОР». (16+)
22.40 «Большая игра». (16+)
23.40 Информационный канал. (16+)
03.00 Новости

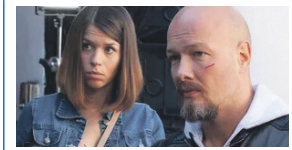
РОССИЯ



21.20 «ЧАЙКИ». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ЧАЙКИ». (12+)
Отец Кати в больнице. Ситуация критическая, ему требуется операция. Хотя и с ней шансов на выздоровление мало. После произошедшего Тополя донимают журналисты. Они надеются узнать подробности недавнего скандала, но тренер «Чайки» не даёт комментариев.
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.00 «МОРОЗОВА». (16+)
02.50 «СРОЧНО В НОМЕР!-2». (16+)

НТВ



20.00 «ЛИХАЧ». (16+)

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ЛЕСНИК». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.20 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ЛИХАЧ». (16+)
Лихача вызывают в Петербург для участия в сводной группе, созданной министерством в рамках расследования дела банды.
21.45 «СТАЯ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
01.55 «МЕНТ В ЗАКОНЕ». (16+)

СТС



11.50 «ДАМБО». (6+)

- 06.05 «Три кота». (0+)
06.15 «Страстный Мадагаскар». (6+)
06.35 «Монстры против овощей». (6+)
07.00 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
09.40 «БЛИЗНЕЦЫ». (0+)
11.50 «ДАМБО». (6+)
14.00 «КЛАССНАЯ КАТЯ». (16+)
20.00 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (16+)
22.50 «НЕБОСКРЁБ». (16+)
00.50 «Кино в деталях». (18+)
01.45 «ДЖЕК РАЙАН: ТЕОРИЯ ХАОСА». (12+)
Аналитик ЦРУ Джек Райан приезжает в Москву, чтобы проверить операции компании, принадлежащей миллиардеру Виктору Черевину. Кажется бы, рутинная работа рядового сотрудника - ничего сложного, но Джека пытаются убить...
03.30 «6 кадров». (16+)

ТНТ



21.00 «КАПЕЛЬНИК». (16+)

- 07.00 «Смешарики». (0+)
09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
13.00 «САШАТАНЯ». (16+)
18.00 «ПАТРИОТ». (16+)
20.00 «БАРАБАШКА». (16+)
Премьера! В квартире Артёма, находящегося во время пандемии коронавируса на самоизоляции, происходят странные вещи: предметы то исчезают, то появляются. Он сообщает об этом своей жене Ольге, которая на время карантина переехала с маленьким сыном к отцу на дачу. Но та считает, что ему всё это кажется.
21.00 «КАПЕЛЬНИК». (16+)
22.00 «АФЕРА». (16+)
00.40 «ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО». (16+)
02.15 «Такое кино!». (16+)
02.40 «Импровизация». (16+)
03.30 «Comedy Баттл». (16+)
04.10 «Открытый микрофон». (16+)
05.50 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

REN



20.00 «КАРАТЕЛЬ». (16+)

- 06.00 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
07.00 «С бодрым утром!». (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «КАРАТЕЛЬ». (16+)
22.20 «Водить по-русски». (16+)
23.30 «Документальный спецпроект». (16+)
00.30 «РОБОКОП». (16+)
02.20 «РОБОКОП-2». (16+)

5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
05.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-4». (16+)
08.20 09.30 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)
09.00 13.00 «Известия». (16+)
13.30 18.00 «УЧИТЕЛЬ В ЗАКОНЕ: СХВАТКА». (16+)
17.30 «Известия». (16+)
19.20 «СЛЕД». (16+)
23.10 «СВОИ-5». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)
03.05 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
ЗВЕЗДА
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.20 «БИТВА ЗА МОСКВУ». (12+)
11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
13.20 15.05 03.25 «БРАТСТВО ДЕСАНТА». (16+)
18.15 «Специальный репортаж». (16+)
18.50 «Битва оружейников». (16+)
19.40 «Загадки века». (12+)
22.55 «Между тем». (12+)
23.25 «КОРПУС ГЕНЕРАЛА ШУБНИКОВА». (12+)
01.15 «ВОРОТА В НЕБО». (12+)

ТВ-3

- 06.00 «ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ». (16+)
06.30 «Мультфильмы». (0+)
09.00 Дом исполнения желаний. (16+)
09.30 17.20 «Слепая». (16+)
11.15 Знаки судьбы. (16+)
11.50 Вернувшиеся. (16+)
12.50 Всё в твоих руках. (16+)
13.25 Гадалка. (16+)
19.30 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)
21.15 «ОБМАНИ МЕНЯ». (16+)
23.15 «АГЕНТ ЕВА». (18+)
01.15 «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (18+)
ЧЕ!
06.00 Улётное видео. (16+)
06.15 Идеальный ужин. (16+)
08.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
09.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
13.00 Решала. (16+)
14.00 Охотники. (16+)
15.00 «СОЛДАТЫ-2». (12+)
20.00 Решала. (16+)
21.00 Охотники. (16+)
22.00 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
00.00 Опасные связи. (18+)
02.50 Улётное видео. (16+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
08.50 Давай разведёмся! (16+)
09.45 Тест на отцовство. (16+)
12.00 «Понять. Простить». (16+)
13.00 22.45 «Порча». (16+)
13.30 «Знахарка». (16+)
14.05 00.25 «Верну любимого». (16+)
14.40 «СТАРУШКИ В БЕГАХ». (16+)
19.00 «ПЕРВОКУРСНИЦА». (16+)
23.50 «Знахарка». (16+)
00.55 «Понять. Простить». (16+)
ОТР
07.30 «Календарь». (12+)
10.10 18.00 «МАНЕКЕНЩИЦА». (16+)
11.30 «Новости Совета Федерации». (12+)
11.45 «ДЕТИ ДОН КИХОТА». (12+)
15.10 23.05 «ПЁТР ЛЕЩЕНКО: ВСЁ, ЧТО БЫЛО...» (12+)
17.45 «Песня остаётся с человеком». (12+)
21.00 «ОСЕННИЙ МАРАФОН». (12+)
22.30 «Очень личное». (12+)
00.30 «Финансовая грамотность». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- МИР
06.00 Мультфильмы. (0+)
06.55, 10.20 «ОТРАЖЕНИЕ». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 02.30 Новости
10.10 Белорусский стандарт. (12+)
13.15, 17.55 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.05, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.10 Дела судебные. Новые истории. (16+)
17.05 Мировое соглашение. (16+)
18.50 Слабое звено. (12+)
19.40 Игра в кино. (12+)
21.00 Назад в будущее. (16+)
22.40 Всемирные игры разума. (12+)
23.10 «ВОРЫ В ЗАКОНЕ». (16+)
00.50 Наше кино. История большой любви. (12+)
01.15 «АНТОН ИВАНОВИЧ СЕРДИТСЯ». (0+)
ПОБЕДА
04.20 «Путь к Победе». (16+)
05.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)
06.30 «ОТЛИЧНИЦА». (16+)
13.00 «КРАСНАЯ КОРОЛЕВА». (18+)
Сериял. Россия, Украина, 2015г. Биография известной советской манекенщицы Регины Збарской. Ее называли «советской Софи Лорен» и «самым красивым оружием Кремля». Ей восхищались Карден, Диор и Феллини. Жизнь одной из самых известных манекенщиц Советского Союза и первой советской модели, ставшей известной на Западе, была полна тайн...
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...». (16+)
02.50 «БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)
NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 Научные глупости. (16+)
06.25, 07.15 Сесар Миллан: главный в стае. (16+)
08.10, 09.00 Инстинкт выживания. (16+)
09.55, 10.45 Авто-SOS. (16+)
11.40 Дикая тунец. (16+)
12.30 Дикая тунец: Лучшее. (16+)
13.20, 14.10 Расследования авиакатастроф. (16+)
15.00 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+)
15.50 Служба безопасности аэропорта: Бразилия и Перу. (16+)
16.40 Затерянные сокровища Египта. (16+)
17.35 Европа с высоты птичьего полета: Ирландия. (16+)
18.25, 18.50 Фабрика еды. (16+)
19.15 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
20.10 Расследования авиакатастроф. (16+)
21.00, 21.50 Европа с высоты птичьего полета. (16+)
22.45, 23.35 Международный аэропорт Дубай. (16+)
00.30 Служба безопасности аэропорта: Бразилия и Перу. (16+)
01.20 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+)
02.05, 02.50 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
03.35 Европа с высоты птичьего полета. (16+)
04.20 Труднейший в мире ремонт. (16+)
05.05 Игры разума. (16+)
05.40 Научные глупости. (16+)
VIASAT HISTORY
06.20, 07.20 Гробницы Египта: самая важная миссия. (12+)
08.15 Первый полет: покорение неба. (12+)
09.10 Секреты утерянного ковчега. (12+)
09.55 Мрачная страница истории древнего Египта. (12+)
10.45 Запретная история. (16+)
11.35 Гробницы Египта: самая важная миссия. (12+)
12.30 Мрачная страница истории древнего Египта. (12+)
13.15 Сокровища с Беттани Хьюз. (12+)
14.05 5000 лет истории Нила. (12+)
14.55 Тайны египетских пирамид. (12+)
15.50 Запретная история. (16+)
16.40 Секреты утерянного ковчега. (12+)
17.25 Тайны мумий животных. (12+)
18.20, 23.45 Истоки Испании: Конкиста. (16+)
19.15, 00.40 Вена: империя, династия и мечта. (12+)
20.10, 01.35 Запретная история: Контроль ЦРУ над разумом: из рассекреченного. (18+)
20.55, 02.20 Королевские жены на войне. (12+)
22.00, 03.20 Шесть королей Генриха VIII. (12+)
22.50, 04.05 Мифы и тайны королевской истории: Мария-Антуанетта: обреченная королева. (16+)
05.05 Мрачная страница истории древнего Египта. (12+)

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

Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет











Вздыхнув, я выудила из ящика стола баночку с кремом, отвернула крышку.

Так и есть, осталось на донышке. Еще пару раз помазать, а потом без перчаток и посуду не помоешь. Хотя что те перчатки? Никогда они мои ручки от экземы не защищали. Эх... В кошелек заглядывать было еще страшнее. Там, боюсь, и на донышке уже ничего нет.

### За печеньем

– Катюша, ты чего там затихла? – мама кричала из соседней комнаты. – Ты не ушла? Принеси мне, пожалуйста, чаю, я что-то захотела пить.

– Хорошо, мам, – крикнула я в ответ и снова вздохнула. С тех пор, как у мамы отказали ноги, мне пришлось их ей заменить. Я целыми днями носилась из кухни в ее спальню, из спальни в ванную, из ванной на балкон, выбегала между делами в магазин и летала со скоростью звука по инстанциям за справками, бумажками, печатями и прочая, прочая...

– Держи, мамуль, с мятой, – через пять минут я уже была у мамы в комнате с чашкой душистого чая.

– А печенье, мое любимое? – просительно проговорила мама.

– Закончилось, – от чего-то виновато пожала я плечами, хотя, честное слово, ни одной штучки не съела из пачки.

– А ведь магазин внизу до семи работает? Может, добежишь? – мама пошарила рукой по дивану, нащупала пульт, нажала кнопку любимого канала и тут же погрузилась в разгадывание загадок и интриг одного из нескончаемых шоу про то, кто кому брат, чей запил сват и кто усыновил шурина пропавшей двадцать лет назад тети Матрёны, которая оказалась внебрачной до-

# Мама, кот, мужчина и немного надежды



“Любовь – как дерево; она вырастает сама собой, пускает глубоко корни во все наше существо и нередко продолжает зеленеть и цвести даже на развалинах нашего сердца.”  
Виктор Гюго

черью ушедшего в леса миллионера, спустившего все свое состояние на шапочку из фольги.

– Схожу, – в который раз за вечер вздохнула я, понимая, что мама меня даже не услышала.

### Пушистый друг в придачу

– Ты чей?

У входа в магазин под ноги мне, жалобно мяукая, кинулся чумазый котенок. Я огляделась по сторонам, но ничего, а вернее, никого, кто мог бы ответить на мой вопрос, не увидела.

приберет. Зима скоро, все равно околеет.

Выдавив из себя сухое, как прошлогодний кленовый лист, «спасибо», я сгребла с прилавка сдачу и пулей вылетела из магазина. Котенок все еще сидел на крыльце, подобрав под себя хвост и повесив уши.

– Замерз? – присела я рядом с ним на корточки. – Пойдешь со мной? Дорогого корма не обещаю, а миску молока вполне. Все лучше, чем на улице.

Котенок смело забрался на подставленные мной руки и доверчиво заглянул в глаза. «Ох, то-то мама «обрадуется». Она всю жизнь котам терпеть не могла», – запоздало подумала я, но отступить было некуда.

### В омут ночи

– Куда?

Я пыталась собраться тихо, чтобы не разбудить маму, но та спала чутко и теперь недоумевала, куда это я собралась в два часа ночи.

– Мам, котенку плохо. У него судороги какие-то, рвет его, мне в ветеринарку надо.

– Ночью? – не поверила мама.

– Да, я позвонила в дежурную, нас там ждут, – торопясь натянуть пальто, я уже в третий раз промахнулась мимо рукава, в сердцах выругалась.

– Не было печали... – скрипучим спросонья голосом пробасила мама. – И вот надо оно тебе было? Выкинь его на улицу, да и дело с концом.

– Не выкину, – неожиданно жестко даже для самой себя ответила я маме. Затем, испугавшись этой дерзости, юркнула озябшими ногами в ботинки, схватила коробку с усатым страдальцем и ринулась вниз по подъездной лестнице.

Внизу меня ждало такси, и я с ужасом думала, во что встанет мне эта ночная поездка в платную ветклинику.

– Не надо денег, – отмахнулся от меня водитель такси, с сочувствием заглядывая в коробку у меня на коленях. – Что я, зверь, что ли? Поди, на лечение сейчас ползарплаты отдадите. Знаю я эти коммерческие клиники, собаку недавно лечил. Отдал столько, что можно было на байдарке два дня рыбачить новым спиннингом, – поделился он наболелшим.

Я искренне поблагодарила мужчину за участие, но его рассказ о ценах в клинике вверг меня в уныние.

### И платье для свидания

– Малыш просто переел, – констатировал врач, оглаживая сонного котонайденыша по вымытой мной с вечера шерстке. – Хороший паренек вырастет. Только кормить нужно правиль-

но. Прививки делать, витамины давать. Он ведь уличный, я прав? Давно он у вас?

– С сегодня, то есть уже со вчера, – виновато посмотрела я на врача. – Это я его перекормила, да?

– Ну, просто молоко для котят не так полезно, как принято считать, – улыбнулся мне мужчина. – Я распечатал для вас все рекомендации по кормлению, прививкам, защите от паразитов.

– Сколько вам должна? – холодея от ужаса предстоящего ответа, выдавила я из себя.

– Нисколько, – отмахнулся от меня врач, чем поверг меня в настоящий шок. – Оставьте свой телефон, я завтра, то есть уже сегодня, позвоню вам и узнаю, как дела у нашего пациента.

И ведь Анатолий правда позвонил. Часа в два дня. И мы долго разговаривали о Марсе, так я назвала своего нового питомца, о его диете, о моей диете, о моей любви к кофе и о любви Анатолия к рыбным сэндвичам и, в общем, как-то незаметно договорились о встрече в кофейне.

«Ох, а мужчин мама не любит еще больше, чем котов», – запоздало и от чего-то весело подумала я, кинувшись к гардеробу выбирать платье для свидания.

ЕКАТЕРИНА

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



## Судоку

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

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

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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



# КРОССВОРД

Разгадайте в головоломке афоризм поэтессы Дороти Паркер (54 буквы).

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

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

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

1) как только вы нашли одну из букв, можно сразу вычеркнуть все буквы вокруг нее (в задании несколько букв уже найдено);

2) если стрелка указывает, что в ряду 0 букв, то можно сразу же вычеркнуть весь ряд. Если стрелка указывает, что в ряду одна буква, и вы ее уже нашли, то остальные буквы в ряду можно вычеркнуть, и т.д.;

3) если на какой-то ряд не указывает стрелка, всё равно можно посчитать (или примерно прикинуть), сколько там искомых букв, зная общее количество букв в загаданной фразе, и количество букв в параллельных нашему рядух;

4) если в ряду загаданной буквой может быть только одна из двух соседних, вы можете смело вычеркивать буквы на этих же местах в двух соседних рядах;

5) когда уже не помогает умение считать, просто попытайтесь понять, какие не вычеркнутые буквы составят осмысленную фразу или хотя бы часть ее.

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

Ответ на задание в № 37:  
Махатма Ганди:  
«Умение прощать – свойство сильных. Слабые никогда не прощают».

# ХРОНОЛОГИКА

ДОМАШНИЙ ПОВАР №5 / 2022

## КАШИ, СЫРНИКИ, БУТЕРБРОДЫ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

### Дорогие друзья!

Любите ли вы завтраки так, как любим их мы? Если нет, то уверяем вас: прочитав наш сборник рецептов, вы тоже станете поклонниками каш, сырников и бутербродов – традиционных блюд для начала удачного и вкусного дня. Именно они настроят вас на волну позитива, а ваш организм – на здоровье и энергичное настроение. И если вы до сих пор уверены, что каш бывает всего три (манка, овсянка и рисовая), а бутерброды делают только с маслом, колбасой и сыром, то вас ждет масса приятных и вкусных открытий.

ПОТОМУ ЧТО В НАШЕМ СБОРНИКЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- рецепты рассыпчатых и вязких каш на разных видах молока или без молока вовсе;
- секреты приготовления знакомых с детства и необычных круп, которые появились на прилавках сравнительно недавно;
- советы по выбору творога для правильных сырников;
- идеи для вкуснейших топингов и соусов к воздушным сырникам, которые наверняка пригодятся еще и при подаче блинов и оладий;
- подсказки по гармоничному сочетанию разных видов хлеба и ингредиентов для бутербродов;

- способы приготовления и подачи как традиционных, так и горячих бутербродов, а также сэндвичей и тостов.

Готовьте с нами, чтобы  
каждое ваше утро было  
вкусным и добрым!

**НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!**

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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

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

12+ Реклама

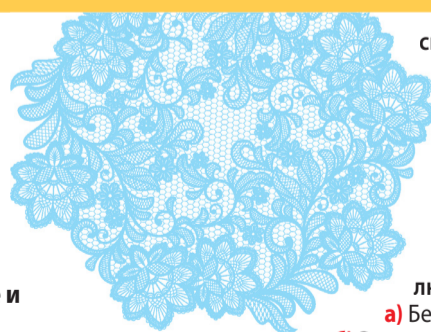
## НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

### Кружева России

Кружево бывает плетёное, вязаное, шитое, узелковое и даже кованое. В нашей стране мастерицы отдали предпочтение кружеву, плетённому на коклюшках. До сих пор продолжают старинные российские кружевные традиции в Вятке, Вологде, Ельце, Ростове, Орле, Мценске, Михайлове, Кадоме и Белёве. О них и поговорим.

**1** В России традиционно кружево создавалось на коклюшках тремя различными способами: численным, парным и сцепным. Численное – это когда кружево плетётся с учётом переплетений, узоры геометри-

ческие, сколка (подготовительный рисунок) не требуется. Парное – когда узор и фон плетутся вместе по сколке, а сцепное отличается от всех наличием плетёной тесьмы, которую соединяют крючком в разные формы по



сколке. В каком городе отличительная черта кружева – сцепная техника, а основной узор складывается из тесьмы-вилюшки?

- а) Белёв.  
б) Вологда.

в) Елец.  
**2** В этом городе, в слободе Кукарка, была открыта школа кружевниц, где преподавали ученицы Мариинской школы из Санкт-Петербурга. Где столичные мастерицы научи-

ли местных плести кружева, на которых порхали бабочки и распускались цветы среди ромбов и зигзагов?

- а) Вятка.  
б) Орёл.  
в) Мценск.

**3** Это кружево – единственное в мире цветное, плетённое на коклюшках. Создают его по устоявшимся традициям, используя преимущественно красный цвет, как и раньше в Рязанской губернии. Какой город может похвастаться таким уникальным промыслом?

- а) Ростов.  
б) Кадом.  
в) Михайлов.



### ОТВЕТЫ

- 3-в. Михайлов.  
2-а. Вятка.  
1-б. Вологда.

**1 ПЕРВЫЙ**



21.00 «Время»

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!» (16+)
- 10.45 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 Информационный канал. (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «СОБОР». (16+)
- 22.45 «Большая игра». (16+)
- 23.45 Информационный канал. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Информационный канал. (16+)

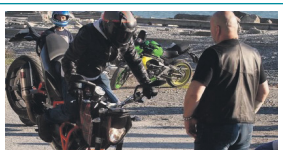
**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



21.20 «ЧАЙКИ». (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 16.00 20.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ЧАЙКИ». (12+)
- Лена доставляет едва живую Рыжик в больницу. Они решают скрыть от команды, что у неё аппендицит. Булгарина и Тополь придумывают, как раскрыть потенциал Екатерины Малышевой, дав ей новый стимул для победы. «Чайке» предстоит игра в Москве с фаворитом - командой «Молот».
- 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 01.00 «МОРОЗОВА». (16+)
- 02.50 «СРОЧНО В НОМЕР!-2». (16+)

**НТВ**



20.00 «ЛИХАЧ». (16+)

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ЛЕСНИК». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 20.00 «ЛИХАЧ». (16+)
- 21.45 «СТАЯ». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 ЧП. Расследование. (16+)
- 00.35 «Поздняков». (16+)
- 00.50 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
- 01.45 «МЕНТ В ЗАКОНЕ». (16+)

**СТС**



18.30 «КЛАССНАЯ КАТЯ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Три кота». (0+)
- 06.15 «Рождественские истории». (6+)
- 07.00 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
- 08.45 «Смешарики. Дежавю». (6+)
- 10.25 «2012». (16+)
- 13.35 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
- 18.30 «КЛАССНАЯ КАТЯ». (16+)
- 20.00 «ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ». (16+)
- 22.05 «ЭЛИЗИУМ». (16+)
- 2154 год. Земля страдает от перенаселения, болезней и войн. Самые богатые люди переселились на космическую станцию «Элизиум» с высшим уровнем здравоохранения и чистой окружающей средой. Остальные остались на Земле, где вынуждены бороться за выживание.
- 00.20 «ТУРИСТ». (16+)
- 02.10 «6 кадров». (16+)

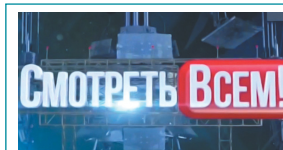
**ТНТ**



09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)

- 07.00 «Смешарики». (0+)
- 08.30 «Перезагрузка». (16+)
- 09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
- 13.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 18.00 «ПАТРИОТ». (16+)
- 20.00 «БАРАБАШКА». (16+)
- Премьера! Артема приютил у себя начальник. Артем шлет кучу эсэмэсок Ольге с извинениями. Ольга их читает, но ее отец, возмущенный поведением зятя, против, чтобы она отвечала на них.
- 21.00 «ЯЙЦО ФАБЕРЖЕ». (16+)
- 22.45 «НЕПОСРЕДСТВЕННО КАХА». (16+)
- Каха запал на прекрасную Софу, но, чтобы подобраться к её сердцу, ему нужно на своей «копейке» обогнать новенькую BMW.
- 01.00 «ИДЕАЛЬНЫЙ ШТОРМ». (12+)
- 03.05 «Импровизация». (16+)
- 03.50 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.35 «Открытый микрофон». (16+)

**REN**



22.00 «Смотреть всем!» (16+)

- 06.00 18.00 02.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Неизвестная история». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ОГРАБЛЕНИЕ НА БЕЙКЕР-СТРИТ». (16+)
- 22.00 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.30 «ОПАСНЫЙ БИЗНЕС». (18+)

**5 5-Й КАНАЛ**

- 05.00 «Известия». (16+)
- 05.25 «ОРДЕН». (12+)
- 08.35 «День ангела». (0+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.30 «ОПЕРАЦИЯ ГОРГОНА». (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 «ПОДСУДИМЫЙ». (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 18.00 «ПОДСУДИМЫЙ». (16+)
- 19.55 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 23.10 «СВОИ-5». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 03.05 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
- ЗВЕЗДА
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.20 «БИТВА ЗА МОСКВУ». (12+)
- 13.20 15.05 03.35 «БРАТСТВО ДЕСАНТА». (16+)
- 15.00 Военные новости. (16+)
- 18.15 «Специальный репортаж». (16+)
- 18.50 «Битва оружейников». (16+)
- 19.40 «Код доступа». (12+)
- 22.55 «Между тем». (12+)
- 23.25 «СЛЕДЫ НА СНЕГУ». (12+)
- 01.10 «КОМАНДИР КОРАБЛЯ». (12+)

**ТВ-3**

- 06.00 «ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ». (16+)
- 06.30 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 17.20 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 11.50 Мистические истории. (16+)
- 12.50 Всё в твоих руках. (16+)
- 13.25 Гадалка. (16+)
- 19.30 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)
- 21.15 «ОБМАНИ МЕНЯ». (16+)
- 23.15 «ЭФФЕКТ ЛАЗАРЯ». (16+)
- 00.45 «ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ». (16+)
- ЧЕ!
- 06.00 Улётное видео. (16+)
- 06.15 Идеальный ужин. (16+)
- 08.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
- 09.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
- 13.00 Решала. (16+)
- 14.00 Охотники. (16+)
- 15.00 «СОЛДАТЫ-3». (12+)
- 20.00 Решала. (16+)
- 21.00 Охотники. (16+)
- 22.00 «+100500». (16+)
- 23.00 «+100500». (18+)
- 00.00 Опасные связи. (18+)
- 02.50 Улётное видео. (16+)

**ДОМАШНИЙ**

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.45 Давай разведёмся! (16+)
- 09.40 Тест на отцовство. (16+)
- 11.55 «Понять. Простить». (16+)
- 12.55 23.30 «Порча». (16+)
- 13.25 00.35 «Знахарка». (16+)
- 14.00 01.05 «Верну любимого». (16+)
- 14.35 «КАК МЫ ЛЮБИЛИ ДРУГ ДРУГА». (16+)
- 18.45 Спасите мою кухню. (16+)
- 19.00 «ИЩУ ТЕБЯ». (16+)
- 01.35 «Понять. Простить». (16+)
- ОТР
- 07.30 11.05 «Календарь». (12+)
- 10.10 18.00 «МАНЕКЕНЩИЦА». (16+)
- 11.30 «РАБА ЛЮБВИ». (12+)
- 15.10 23.20 «ПЁТР ЛЕЩЕНКО: ВСЁ, ЧТО БЫЛО...» (12+)
- 16.00 05.00 «Финансовая грамотность». (12+)
- 16.30 Научограды. (12+)
- 17.00 «Коллеги». (12+)
- 17.45 00.15 «Большая страна». (12+)
- 21.00 «ПРЕДСКАЗАНИЕ». (16+)
- 22.50 «Моя история». (12+)
- 00.30 «Дом «Э». (12+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

- МИР
- 06.10 Мультфильмы. (0+)
- 07.00, 10.10 «СТАНИЦА». (12+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 02.35 Новости
- 13.15, 17.55 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 14.05, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 15.10 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 17.05 Мировое соглашение. (16+)
- 18.50 Слабое звено. (12+)
- 19.40 Игра в кино. (12+)
- 21.00 Назад в будущее. (16+)
- 22.40 Всемирные игры разума. (12+)
- 23.10 «ОПЕКУН». (12+)
- 00.40 Наше кино. История большой любви. (12+)
- 01.05 «АРШИН МАЛ АЛАН». (0+)
- 02.50 Специальный репортаж. (12+)
- ПЯТНИЦА
- 05.40, 01.50, 04.00 Пятница News. (16+)
- 06.10, 07.10 Кондитер-3. (16+)
- 08.20, 09.10 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
- 10.10, 13.30, 15.00, 16.30, 17.40 Четыре свадьбы. (16+)
- 12.00 Любовь на выживание (субтитры). (16+)
- 19.00 Новые Пацанки. (16+)
- 22.00 Оторвы. (16+)
- 23.00 Детектор (субтитры). (16+)
- 00.10 «КОЛДУНЬЯ». (16+)
- 02.20, 03.10 Инсайдеры. (16+)
- 04.30 Черный список-2 (субтитры). (16+)
- ПОБЕДА
- 04.30 «Путь к Победе». (16+)
- 05.30 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+)
- 06.50 «28 ПАНОФИЛОВЦЕВ». (12+)
- 08.40 «КОНВОЙ PQ-17». (16+)
- 15.30 «ЗАСТАВА ЖИЛИНА». (16+)
- Военная драма, разворачивающаяся на фоне первых дней войны. Это история становления человека, который на наших глазах из неопытного мальчика превращается в мужчину, не боящегося ответственности, инстинктивно знающего, что нужно делать даже в таких ситуациях, где пасуют старшие и, казалось бы, более опытные люди...
- 23.59 «Путь к Победе». (16+)
- 01.00 «ВЫСОТА 89». (16+)
- 02.40 «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД». (16+)
- NATIONAL GEOGRAPHIC
- 06.00 Научные глупости. (16+)
- 06.25, 07.10 Сесар Миллан: главный в стае. (16+)
- 08.05, 09.00 Инстинкт выживания. (16+)
- 09.50, 10.45 Авто-SOS. (16+)
- 11.35 Дикий туец. (16+)
- 12.25 Дикий туец: Лучшее. (16+)
- 13.15, 14.10 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 15.00 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+)
- 15.50 Служба безопасности аэропорта: Бразилия и Перу. (16+)
- 16.45 Дикий туец. (16+)
- 17.35 Европа с высоты птичьего полёта: Португалия. (16+)
- 18.25, 18.50 Фабрика еды. (16+)
- 19.15 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
- 20.10 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 21.00, 21.50 Контрабанда с Марианной Ван Зеллер. (16+)
- 22.45, 23.40 Международный аэропорт Дубай. (16+)
- 00.30 Служба безопасности аэропорта: Бразилия и Перу. (16+)
- 01.20 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+)
- 02.05, 02.50 Расследование авиакатастроф. (16+)
- 03.35 Контрабанда с Марианной Ван Зеллер. (16+)
- 04.20 Труднейший в мире ремонт. (16+)
- 05.05 Игры разума. (16+)
- 05.40 Научные глупости. (16+)
- VIASAT HISTORY
- 06.05 Невероятные изобретения. (12+)
- 06.30 Вена: империя, династия и мечта. (12+)
- 07.20 Истоки Испании. (16+)
- 08.15 Тайная история рыцарей Храма. (12+)
- 09.10 Гробницы Египта: самая важная миссия. (12+)
- 10.10 Американские принцессы на миллион долларов. (12+)
- 11.00 Вена: империя, династия и мечта. (12+)
- 11.55 Затерянная пирамида Египта. (6+)
- 12.45, 13.40 Последние часы Помпеев: новые загадки. (12+)
- 14.35 Помпеи: после извержения. (12+)
- 15.45 Американские принцессы на миллион долларов. (12+)
- 16.40 Тайная история рыцарей Храма. (12+)
- 17.35 Гробницы Египта: самая важная миссия. (12+)
- 18.30, 23.30 По следам вождя гуннов Аттилы. (12+)
- 19.15, 00.15 Забытая армия викингов. (12+)
- 20.10, 01.05 Американские принцессы на миллион долларов. (12+)
- 21.00, 01.55 История нераскрытых дел: Заговор в гареме - дело Рамзеса III. (16+)
- 21.55, 02.50 Расшифровка тайн: Вампиры Нового Орлеана. (12+)
- 22.40, 03.30 Карты убийства: Бак Ракстон - убийца-расчленитель. (16+)
- 04.15 Карты убийства. (16+)
- 05.05 Гробницы Египта: самая важная миссия. (12+)

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

Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет.



ПЕРВЫЙ



01.10 «СУДЬБА НА ВЫБОР». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
09.55 «Жить здорово!» (16+)
10.45 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 15.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 Фантастика. (12+)
00.10 «Юрий Любимов. Человек века». (12+)
01.10 «СУДЬБА НА ВЫБОР». (16+)
02.10 Информационный канал. (16+)

РОССИЯ 1



21.30 «Ну-ка, все вместе!» (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.15 Вести. Местное время
21.30 «Ну-ка, все вместе!» (12+)
23.45 «Улыбка на ночь». (16+)
00.50 «БУДЕТ СВЕТЛЫМ ДЕНЬ». (12+)
Даниил и Елена поженились сразу после окончания университета. Вскоре после их свадьбы в страшной аварии погибает мать Даниила, а его отец становится инвалидом. Елена посвящает себя уходу за свёкром и его реабилитации.
04.06 Перерыв в вещании

НТВ



20.00 «ЛИХАЧ». (16+)

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)
09.25 10.35 11.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 19.00 «Сегодня»
16.20 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.45 «ДНК». (16+)
17.55 «Жди меня». (12+)
20.00 «ЛИХАЧ». (16+)
21.45 «СТАЯ». (16+)
23.55 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)
01.45 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
02.10 «Квартирный вопрос». (0+)
03.05 «Их нравы». (0+)
03.40 «МЕНТ В ЗАКОНЕ». (16+)

СТС



23.20 «ХИЩНИК». (18+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Три кота». (0+)
06.20 «Рождественские истории». (6+)
06.40 «Страстный Мадагаскар». (6+)
07.00 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
09.00 Суперлига. (16+)
10.30 «ЭЛИЗИУМ». (16+)
12.40 Уральские пельмени. (16+)
13.10 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
21.00 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ». (16+)
Частное детективное агентство Таунсенд, возглавляемое таинственным Чарли, открывает свои офисы по всему миру. Девушкам-агентам Сабине, Джейн и Элене предстоит выкрасть разработку новой технологии у бандитов, которые намерены сделать из открытия оружие массового уничтожения...
23.20 «ХИЩНИК». (18+)
01.25 «СПУТНИК». (16+)

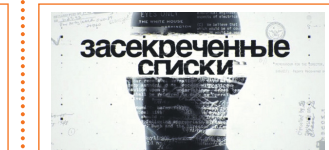
ТНТ



23.00 «Новые танцы». (16+)

- 07.00 «Принцесса и дракон». (6+)
08.30 «Звездная кухня». (16+)
09.00 «САШАТАНЯ». (16+)
18.00 «Лучшие на ТНТ». (16+)
19.00 «Я тебе не верю». (16+)
20.00 «Однажды в России». (16+)
21.00 «Комеди Клуб». (16+)
22.00 «Открытый микрофон». (16+)
Премьера! Самые талантливые, но пока ещё не самые популярные комики продолжают бороться за место под солнцем. Им предстоит впечатлить Нурлана Сабурова, Алексея Щербакова, Ивана Абрамова или Юлию Ахмедову, чтобы доказать своё право биться за главный приз проекта.
23.00 «Новые танцы». (16+)
01.00 «ЗОМБОЯЩИК». (18+)
02.05 «Импровизация». (16+)
03.40 «Comedy Баттл». (16+)
05.15 Открытый микрофон. Дайджест. (16+)

REN



15.00 «Засекреченные списки». (16+)

- 05.00 09.00 «Документальный проект». (16+)
06.00 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «АРМАГЕДДОН». (12+)
23.00 Бойцовский клуб РЕН ТВ. В. Вагабов - А. Николсон. Суперсерия. Прямая трансляция. (16+)
00.30 «ПОЕДИНОК». (16+)
02.20 «КОНЕЦ СВЕТА». (16+)

5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
05.35 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-4». (16+)
08.10 09.30 «ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
09.00 13.00 «Известия». (16+)
13.30 18.00 «ПОДСУДИМЫЙ». (16+)
17.30 «Известия». (16+)
19.45 «КУКОЛЬНИК». (16+)
23.10 «Светская хроника». (16+)
00.10 Они потрясли мир. (12+)
00.55 «СВОИ-5». (16+)
03.30 «СВОИ-2». (16+)
04.45 «ФИЛИН». (16+)
07.10 09.20 «СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ». (12+)
10.50 «СЛЕДЫ НА СНЕГУ». (12+)
12.35 13.20 15.05 17.05 19.00 «БИТВА ЗА МОСКВУ». (12+)
18.40 «Время героев». (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.55 «ИНСПЕКТОР РОЗЫВНОГО УГОЛОВНОГО РАЙОНА». (12+)
01.40 «БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)
03.05 «ЛУЧ НА ПОВОРОТЕ». (16+)

ТВ-3

- 06.00 «ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ». (16+)
06.30 «Мультфильмы». (0+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.15 Знаки судьбы. (16+)
11.50 Мистические истории. (16+)
12.50 Всё в твоих руках. (16+)
13.25 Гадалка. (16+)
14.30 Вернувшиеся. (16+)
15.40 Гадалка. (16+)
17.20 «Слепая». (16+)
19.30 «АПГРЕЙД». (16+)
21.30 «МАТРИЦА». (16+)
00.15 «ЖЕНА АСТРОНАВТА». (16+)
06.00 Улётное видео. (16+)
06.15 Идеальный ужин. (16+)
07.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
08.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
13.00 Улётное видео. (16+)
16.00 Утилизатор. (12+)
Самая неожиданная автомобильная викторина. Отвечай на вопросы правильно, иначе машину на твоих глазах раздавит бульдозер.
16.30 Утилизатор. (16+)
20.00 Решала. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
08.50 Давай разведёмся! (16+)
09.45 Тест на отцовство. (16+)
12.00 «Понять. Простить». (16+)
13.05 23.00 «Порча». (16+)
13.35 00.05 «Знахарка». (16+)
14.10 00.40 «Верну любимого». (16+)
14.45 «ДВОЙНАЯ ПЕТЛЯ». (16+)
19.00 «МЕХАНИКА ЛЮБВИ». (16+)
01.10 «Понять. Простить». (16+)
07.30 «Календарь». (12+)
10.10 Интервью Константина Симонова с маршалом Г.К. Жуковым. (12+)
11.30 «4:0 В ПОЛЬЗУ ТАНЕЧКИ». (0+)
15.50 01.40 «Хроники общественного быта». (6+)
16.00 «Им в России жить хорошо». (12+)
17.00 «ПРЕДСКАЗАНИЕ». (16+)
21.00 «О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО». (12+)
23.45 «Свет и тени». (12+)
00.10 «ГИГАНТ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

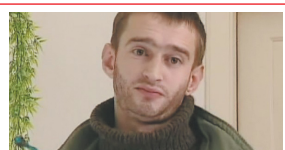
- 07.10, 10.20, 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
07.55, 11.05, 14.05, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
08.45, 09.30, 11.55, 15.10, 17.55 Дела судебные. Новые истории. (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
10.10 В гостях у цифры. (12+)
17.05 Мировое соглашение. (16+)
18.50 Слабое звено. (12+)
19.40 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (0+)
21.20 «ОПЕКУН». (12+)
Комедия, СССР, 1970 г.
22.55 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (0+)
00.30 «РОЗЫГРЫШ». (16+)
01.55 «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ». (0+)
04.50 «Путь к Победе». (16+)
05.40 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (18+)
07.50 «РЖЕВ». (16+)
09.50 «ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
12.20 «НЕМЕЦ». (16+)
Сериал. Драма, Беларусь, 2011 г. В ролях: Маркус Кунце, Даниил Страхов, Анатолий Кузнецов, Армен Джигарханян, Виктория Толстоганова
18.20 «ТУМАН». (16+)
Сериал. Драма, Россия, 2010 г. В ролях: Игорь Шмаков, Василий Ракша, Артем Крестников, Григорий Калинин, Евгений Куршинский
21.20 «ТУМАН-2». (16+)
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
02.40 «СМЕРШ». (16+)
06.00 Научные глупости. (16+)
06.20, 07.10 Сесар Миллан: главный в стае. (16+)
08.00, 08.55 Инстинкт выживания. Китай. (16+)
09.45, 10.40 Авто-SOS. (16+)
11.35 Дикий тунец. (16+)
12.20 Дикий тунец: Лучшее. (16+)
13.15, 14.05 Расследования авиакатастроф. (16+)
14.55 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+)
15.45 Служба безопасности аэропорта: Бразилия и Перу. (16+)
16.40 Контрабанда с Марианной Ван Зеллер. (16+)
17.35 Европа с высоты птичьего полёта: Исландия. (16+)
18.25, 18.50 Фабрика еды. (16+)
19.15 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
20.10 Расследования авиакатастроф. (16+)
21.00, 21.50 Охотник за динозаврами. (16+)
22.45, 23.35 Международный аэропорт Дубай. (16+)
00.30 Служба безопасности аэропорта: Бразилия и Перу. (16+)
01.20 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+)
02.05, 02.50 Расследование авиакатастроф. (16+)
03.35 Охотник за динозаврами. (16+)
04.20 Труднейший в мире ремонт. (16+)
05.05 Игры разума. (16+)
05.40 Научные глупости. (16+)
06.10 Первый полет: покорение неба. (12+)
07.05 Забытая армия викингов. (12+)
07.55 По следам вождя гуннов Аттилы. (12+)
08.40 Тайная история рыцарей Храма. (12+)
09.40 Гробницы Египта: самая важная миссия. (12+)
10.35 Американские принцессы на миллион долларов. (12+)
11.25 Забытая армия викингов. (12+)
12.15 Гробницы Египта: самая важная миссия. (12+)
13.15 История нераскрытых дел. (16+)
14.10 Расшифровка тайн. (12+)
14.55 Карты убийства: Бак Ракстон - убийца-расчлениватель. (16+)
15.45 Американские принцессы на миллион долларов: Свадьба столетия. (12+)
16.35 Тайная история рыцарей Храма: Загадочное наследие тамплиеров. (12+)
17.35 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)
18.25, 23.40 По следам вождя гуннов Аттилы. (12+)
19.10, 00.25 Жертвы викингов. (16+)
20.10, 01.25 Американские принцессы на миллион долларов: Воротицы. (12+)
21.00, 02.10 Сокровища с Беттани Хьюз: Сокровища Стамбула. (12+)
21.50, 22.45, 03.00, 03.50 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)
04.45 Гробницы Египта: самая важная миссия. (12+)







ПЕРВЫЙ



14.35 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)

- 07.00 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.40 «Часовой». (12+)
08.10 «Здоровье». (16+)
09.20 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. (12+)
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
10.15 Премьера. «Жизнь своих». (12+)
11.10 Премьера. «Повара на колесах». (12+)
12.15 «Видели видео?» (0+)
14.35 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
16.45 «Левчик и Вовчик. Полвека дружбы». (16+)
18.45 «Голос 60+». Новый сезон. Финал. Прямой эфир
21.00 «Время»
22.35 «Что? Где? Когда?» Осенняя серия игр. (16+)
23.45 «ArtMasters». Церемония награждения в Большом театре. (12+)
01.30 «Тухачевский. Заговор маршала». (16+)

РОССИЯ 1



10.10 Сто к одному

- 05.30 «РАБОТА НАД ОШИБКАМИ». (12+)
07.15 Устами младенца
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00 17.00 Вести
11.50 Праздничный концерт
13.40 «БОМБА». (12+)
«Бомба» - это история людей, которые в условиях адской гонки, не имея времени на раскачку и шанса на ошибку, смогли совершить невозможное.
18.00 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)
01.30 «СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ». (12+)
03.10 «РАБОТА НАД ОШИБКАМИ». (12+)

НТВ



05.10 «ИНСПЕКТОР КУПЕР». (16+)

- 05.10 «ИНСПЕКТОР КУПЕР». (16+)
06.45 «Центральное телевидение». (16+)
08.00 10.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.20 «Первая передача». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
11.55 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
14.00 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 «Следствие вели...» (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой
20.20 «Ты супер!» Новый сезон. (6+)
23.00 «Звезды сошлись». (16+)
00.30 «Основано на реальных событиях». (16+)
01.55 «МЕНТ В ЗАКОНЕ». (16+)

СТС



07.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)

- 06.00 Ералаш. (6+)
06.05 «Фиксики». (0+)
06.25 «Мультфильмы». (0+)
06.45 «Три кота». (0+)
07.30 «Царевны». (0+)
07.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
09.00 Рогов+. (16+)
10.05 «ПУТЬ ДОМОЙ». (6+)
12.00 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ». (12+)
14.05 «История игрушек-4». (6+)
16.05 «КРУИЗ ПО ДЖУНГЛЯМ». (12+)
18.35 «ДЖУМАНДИ: ЗОВ ДЖУНГЛЕЙ». (16+)
21.00 «ДЖУМАНДИ: НОВЫЙ УРОВЕНЬ». (12+)
Затосковав по былым подвигам, Спенсер тайне восстанавливает чудо-приставку и возвращается в дикий мир Джуманджи.
23.25 «СОКРОВИЩА АМАЗОНКИ». (16+)
01.25 «ПУТЬ ДОМОЙ». (6+)

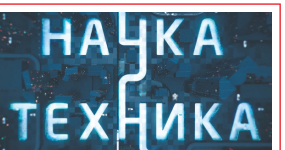
ТНТ



23.00 «Комеди Клуб». (16+)

- 07.00 «Смешарики». (0+)
09.00 «Гурвинек. Волшебная игра». (6+)
10.30 «САШАТАНЯ». (16+)
15.00 «БАРАБАШКА». (16+)
Марафон сериала о нечистой силе в обычной московской квартире. Главный герой абсурдно-мистической комедии внезапно начинает общаться с домовым, пока все его близкие считают его сумасшедшим.
19.00 «Звезды в Африке». (16+)
21.00 «Лучшие на ТНТ». (16+)
22.00 «Однажды в России». (16+)
23.00 «Комеди Клуб». (16+)
00.00 «Битва экстрасенсов». (16+)
02.45 «Импровизация». (16+)
04.20 «Comedy Баттл». (16+)
05.05 Открытый микрофон. Дайджест. (16+)
05.50 «Открытый микрофон». (16+)
06.40 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



10.30 «Наука и техника». (16+)

- 05.00 «Тайны Чапман». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости». (16+)
09.00 «Самая народная программа». (16+)
09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
10.30 «Наука и техника». (16+)
11.30 «Неизвестная история». (16+)
12.30 «Новости». (16+)
13.00 «ЛАРА КРОФТ». (16+)
15.10 «МСТИТЕЛИ: ЭРА АЛЬТРОНА». (12+)
18.00 «ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ: ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (16+)
20.40 «КАПИТАН МАРВЕЛ». (16+)
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченком». (16+)
23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
04.25 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 «КРИМИНАЛЬНОЕ НАСЛЕДСТВО». (16+)
08.15 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2». (16+)
Молодая девушка Рита становится свидетельницей убийства своего любовника и запирает убийцу в квартире. Но прибывший на подмогу консьерж находит в квартире только труп. Романову с Лавровым предстоит разгадать загадку: был ли в квартире убийца?
16.40 «СЛЕД». (16+)
02.10 «МОРЕ. ГОРЫ. КЕРАМЗИТ». (16+)

ЗВЕЗДА

- 07.15 «ПРИКАЗ: ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦУ». (12+)
09.00 «Новости недели». (16+)
09.25 «Служу России». (12+)
09.55 «Военная приемка». (12+)
14.20 03.50 «НЕСЛУЖЕБНОЕ ЗАДАНИЕ». (16+)
16.15 «ВЗРЫВ НА РАССВЕТЕ». (16+)
18.00 «Главное». (16+)
19.40 «Легенды советского сыска». (16+)
23.00 «Фетисов». (12+)
23.45 «СЕРЖАНТ МИЛИЦИИ». (12+)

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.25 09.30 11.30 12.55 18.55 20.55 23.10 Дом исполнения желаний. (16+)
10.00 10.30 11.00 «Слепая». (16+)
13.00 «ОБОРОТНИ ВНУТРИ». (16+)
15.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
17.00 «АПГРЕЙД». (16+)
19.00 «ПРОРОК». (12+)
21.00 «РЕПРОДУКЦИЯ». (16+)
23.15 «МАТРИЦА: ПЕРЕЗАГРУЗКА». (16+)
01.45 «РОБО». (6+)

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)
06.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (12+)
11.00 «СОЛДАТЫ-2». (12+)
14.00 «СОЛДАТЫ-3». (12+)
20.30 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
00.30 «ПРАВДИВАЯ ЛОЖЬ». (16+)
Для своей семьи Гарри Таскер - любящий муж и отец, человек скромный и рассеянный. Но лишь немногие знают, что на самом деле Гарри - агент тайной правительственной службы.
03.00 Улётное видео. (16+)

ДОМАШНИЙ

- 06.35 «СВАТЬИ». (16+)
07.35 «Предсказания 2.2». (16+)
08.30 «ПОЛЫНЬ - ТРАВА ОКАЯННАЯ». (16+)
10.15 «ИЩУ ТЕБЯ». (16+)
14.45 «МЕХАНИКА ЛЮБВИ». (16+)
18.45 Пять ужинов. (16+)
19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
23.15 «КРОВЬ С МОЛОКОМ». (16+)
01.10 «ОПАСНЫЕ СВЯЗИ». (16+)
04.25 «ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ». (16+)

ОТР

- 07.40 «ОСЕННИЙ ПОДАРОК ФЕЙ». (12+)
09.00 ОТражение
12.40 «Отчий дом». (12+)
12.50 Кремлёвский балет. (12+)
16.15 «Моя история». (12+)
17.30 «ЕСЛИ МОЖЕШЬ, ПРОСТИ...» (12+)
19.05 «Клуб главных редакторов». (12+)
19.45 «Вспомнить всё». (12+)
20.10 «ПОСЛЕДНЕЕ МЕТРО». (16+)
22.30 Парижская опера. (12+)
00.20 «МАМА ВЫШЛА ЗАМУЖ». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- МИР
05.00 «ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК». (16+)
06.30 «ВИЙ». (12+)
07.50 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (0+)
09.30 ФазендаЛайф. (6+)
10.00, 16.00 Новости
10.10 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (0+)
14.55, 16.15, 19.30, 01.00 «АННА ГЕРМАН. ТАЙНА БЕЛОГО АНГЕЛА». (16+)
Сериал. Драма, Россия, Украина, Польша, Хорватия, 2012 г. В ролях: Иоанна Моро, Шимон Сендровский
18.30, 00.00 Итоговая программа «Вместе»
02.35 Наше кино. Неувядающие. (12+)
03.00 «МОЯ ЛЮБОВЬ». (0+)
04.15 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
ПОБЕДА
04.40 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (16+)
06.50 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (16+)
08.50 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
10.30 «ТУМАН». (16+)
13.30 «ТУМАН-2». (16+)
16.10 «ШТРАФБАТ». (16+)
Сериал. Россия, 2004 г. Под руководством Василия Твердохлебова, майора РККА, побывавшего в плену, воюет штрафной батальон, намертво сплотивший судьбы самых разных людей. Несмотря на разницу во взглядах, воспитании и мировосприятии, все они встанут плечом к плечу перед лицом общего врага. Встанут не на жизнь, а на смерть.
01.00 «ЕДИНИЧКА». (16+)
02.40 «ЗОЯ». (16+)
NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 Грядет шторм: Шторм в Заливе. (16+)
06.45, 07.05 Научные глупости. (16+)
07.30, 07.55 Игры разума: В дороге. (16+)
08.15 Невероятные чудеса техники: Морские чудища. (16+)
09.05 Аляска: Новое Поколение. (16+)
10.00 В поисках наследия: Жизнь у реки. (16+)
10.45, 11.30, 12.15 Аляска: Новое Поколение. (16+)
13.00 Осушить океан: злодеи преступного мира. (16+)
13.50 Осушить «Титаник»: Вновь оживший лайнер. (16+)
14.35, 15.25, 16.15, 17.05 Авто-SOS. (16+)
17.50, 18.40, 19.25, 20.10 Расследования авиакатастроф. (16+)
21.00 Эпоха викингов: Дорога на Линдисфарн. (16+)
21.45 Женщины-воины викингов. (16+)
22.35 Гибель викингов. (16+)
23.20 Затерянные города с Альбертом Лином: Крепость рыцарей-тамплиеров. (16+)
00.10 Затерянные города с Альбертом Лином: Эльдorado - город золота. (16+)
00.55 Авто-SOS. (16+)
01.30 Сделать за один день: Виски. (16+)
02.00 Осушить океан: Тайны Нью-Йорка. (16+)
02.45 Осушить океан: Подводные лодки-убийцы. (16+)
03.35, 04.25 Авто-SOS. (16+)
05.15 Крупнейшие техногенные катастрофы: Роковые ошибки. (16+)
VIASAT HISTORY
06.05, 06.55 Древний апокалипсис. (16+)
07.50 Лондон: 2000 лет истории. (12+)
08.35 Древние небеса. (12+)
09.35 Тайны музеев. (12+)
10.20 Тайны музеев: Смитсоновский институт, Вашингтон. (12+)
11.10 Тайны музеев: Национальный морской музей, Лондон. (12+)
12.00 Тайны музеев: Версаль. (12+)
12.45 Тайны музеев: Бардо, Тунис. (12+)
13.35 Армагеддон Цезаря: Нашествие. (16+)
14.25 Армагеддон Цезаря: Конец игры. (16+)
15.10 Пропавшие миллионы Грейс Келли. (12+)
16.00 День, когда умер Кеннеди. (12+)
17.00, 17.50 Последние часы Помпеев: новые загадки. (12+)
18.45 Помпеи: после извержения. (12+)
20.00 Байи - Атлантида Древнего Рима. (12+)
20.55 Армагеддон Цезаря: Нашествие. (16+)
21.45 Армагеддон Цезаря: Конец игры. (16+)
22.35 Королевские жены на войне. (12+)
23.35, 00.30 Последние часы Помпеев: новые загадки. (12+)
01.25 Помпеи: после извержения. (12+)
02.35 Сокровища с Беттани Хьюз. (12+)
03.25, 04.15 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)
05.10, 05.35 Невероятные изобретения. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. ... Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записки или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет





СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 26 СЕНТЯБРЯ ПО 2 ОКТЯБРЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 26 СЕНТЯБРЯ ПО 2 ОКТЯБРЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
Сбавить деловую активность и просто плыть по течению – вот главный совет недели для Овнов. Но это вовсе не значит, что нужно совсем бездействовать. Период хорош для любых творческих проектов, наведения уюта, дачных выходных у камин, романтических свиданий.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Львам захочется побыть наедине с собой. Вам можно, вы были чересчур активны в последнее время. Отключитесь от проблем и отдохните всласть. Если решите проявить инициативу в любви, старайтесь быть чутким к настроению партнера.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Стрельцам отчаянно захочется самостоятельности. И время прекрасно подходит для воплощения этого желания в жизнь: для смены работы или даже сферы деятельности, покупки недвижимости и финансовых вложений. А вот в любви пока затишье. Правда, ненадолго.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Серьезность – это качество будет помощником Водолеев как на работе, так и при выполнении обещаний, данных близким людям. И все же чуть-чуть юмора не повредит даже самым серьезным дипломатам. А чем легче будут отношения с любимым человеком, тем крепче союз.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Тельцы будут всеми силами стремиться к живому общению и пребыванию в обществе. Правда, и риск совершить импульсивный поступок повысится. Особенно в финансовых вопросах. Зато время чудесно подходит для теплых семейных вечеров и старых добрых настолок.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
Девам, у которых не предвидится аврала на работе, вполне можно отдаться желанию попутешествовать. Такое времяпрепровождение обещает новые интересные знакомства и даже пару увлекательных открытий. В любви все будет хорошо, если понимаете друг друга без слов.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
В жизни Близнецов наступает отличный период для активного отдыха в кругу семьи или компании друзей. Но и о работе забывать не стоит. Встречи с деловыми партнерами увенчаются успехом. При схожести интересов ваши чувства с любимым человеком обещают быть крепкими.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Весов покачает на эмоциональных волнах. Могут накатить не самые приятные воспоминания. Придется немало потрудиться, чтобы переключить свои чувства и мысли на позитив. Но оно того стоит! И дела сразу в гору пойдут. Да и любимый человек готов вас поддержать.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Чем лучше будет настроение Раков, тем более значимыми окажутся личные и деловые свершения. Вы сумеете добиться успехов буквально во всех областях – будь то работа, творчество или любовь. А вот пессимизм приведет к провалу. Смотрите на жизнь легко и радостно!

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Скорпионы будут купаться в признании и комплиментах. Главное, не зазнавайтесь. Период хорош, чтобы сделать рывок вперед в деловой сфере. Проблемы, да, могут случиться, но вас подхватят «на руки» друзья. И один день выберите только для вас и любимого человека.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Звезды предупреждают Козерогов: тратить деньги из упрямства – так себе решение. Не стоит идти на поводу у эмоций. Принимайте решения обдуманно. Есть риск поссориться с кем-то из близких. Найдите в себе силы первым пойти на примирение.

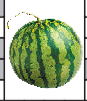
**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Рыбы слегка устали. Чтобы восполнить энергию и с оптимизмом смотреть на жизнь, вам нужен отдых. Главное, никаких энергетиков. Прогулки на природе, позитивное общение, любимое хобби – вот все, что нужно. Так и работа пойдет в гору, и для второй половинки силы найдутся.

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

- Сказочная мелодрама Георгия Данелии с исполнением желаний.
- Широкий низкий диван без спинки.
- Сериальный врач, сыгранный Михаилом Пореченковым.
- Как известно, дома и они помогают.
- И воротник шубы, и жилище той, из которой эта шуба сделана
- Кузов – полуседан-полупикап.
- Известная на весь мир кукла от фирмы Mattel.
- Длинный шест с металлическим острием, помогающий пожарному.
- Полное расстройство от несправедливости.
- Франция – мадам, Англия – миссис, Испания – ...

Ответы: 1. Настя. 2. Тахта. 3. Тырса. 4. Стены. 5. Норка. 6. Комби. 7. Барби. 8. Барор. 9. Обида. 10. Доца.

				"Вылет" по ходу конкурса				"Заброс" данных в компьютер	Оттенок, выбранный маляром	"Кружева" на наличниках избы	Банный тазик	См. фото	Ягель или сфагнум	Монгольский аналог ковбоя
Греческая буква в форме подковы	Эталон или критерий	Сырье для карандашного стержня	Имя певца Леонидова и актера Суханова	Плуг на Руси	"Мыльный пузырь" в геометрии			"Крышка" с ресницами	"Скорлупа" семечек	Сказочный намек добру молодцу	Каминный заслон на ножках			
Овца в пору "безмятежной юности"	Античная чаша для пиров	Дымка в пустыне		"Сеновал" в чистом поле	Брат мужа						Бумага из контрольного пакета		Лес-одни сосны	
Враждебный Липутии остров	"Дорога" для плота	Короткие волосы в нее не заплетешь										"Пыль" сухого пня	Имя комбинатора при Кисе	"Переключка" гусей
		Областной центр на Волге	Действовать на свой страх и ...	Нижняя часть горнила русской печи						Брезентовый наряд работника			Сотрудница лей	Река в Загребе и Белграде
"Стена" трюма	"Маринад" для ананасов в банке									Пес у Диснея	Порошок, делающий торт шоколадным	"Хвостатый" пиджак	"Демонтаж" лачуг	
Конный экипаж времен Дюма	Актриса Румянова												"Вой ветра" в печной трубе	
			Друг из Мехико	"Пока!" от мсье или мадемуазель						Тупой у топора	Стекло, приближающее буквы			
"Апассионата" у Бетховена	Посудная, где слонам не место				"За ... да на солнышко"	Хоккейный клуб из Санкт-Петербурга	"Шторка" на входе в палатку					"Берегись автомобиля" (режиссер)	На нее был хил Ахилл	
				"Поилка" для букета				Насупленный молчун						
Ее ищут на хулигана	Ссоры, ругань			Сорт крупных груш	Лошадина часть кентавра						Бензо-заправка			
			Очень молодой мужчина					Вселенная до вмешательства Творца						



**ТЕЛЕК**

Э	О	У	Х	Ш	О	Н	Ю	У	В	А	Д	Ц	Л		
Е	И	К	К	Ч	Н	Е	О	Р	В	А	К	К			
У	Т	В	У	А	Л	С	Ш	Д	В	А	В	Н	О	С	
В	О	Н	У	Е	В	Л	У	С	Д	К	В	И	Ф		
В	Л	Т	И	Ф	Л	Л	О	Ш	И	В	К	Э			
С	О	Н	С	П	А	В	Л	О	Р	И	С	Э	Ц		
Л	О	У	А	У	К			Т	С	Т	О	Р			
Т	Е	В	О	Р				А	С	О	К	И	И		
У	Х	Л	Р	Ч	Р	Е	В	Д	В	Д	Л	И	Ф	И	
Р	О	Р	У	Л	К	Л	О	В	Е	Р	В	М	К	А	В
А	М	И	П	Е	К	О	В	Ф	Р	Р	Е	М	Э	О	
А	У	Р	К	В	Е	В	О	Т	А	Т	Е	М	О		

Осень – не только пора сбора урожая и вознаграждения за летние труды, но и время подготовки к новому сезону.

**П**одготовить нужно не только грядки, но и теплицу. Процесс этот трудоемкий, однако если им пренебрегать, то весной придется столкнуться с ранними эпидемиями заболеваний, ураганной атакой вредителей и недобором урожая. Мы подготовили пошаговую инструкцию, которая поможет ничего не упустить и грамотно распределить силы для работы.

# Работы в теплице осенью: пошаговая инструкция

Среди садоводов популярно окуривание теплицы серной шашкой в целях дезинфекции. Метод этот эффективный, но у него много недостатков. Во-первых, он противопоказан для теплиц из неокрашенного металлопрофиля, так как приводит к коррозии. Во-вторых, он наносит вред здоровью, если двери теплицы не закрываются плотно. В-третьих, он губительно действует на почвенную микрофлору и требует работ по «оживлению» почвы.

## Уборка

1

● Убрать необходимо все растительные остатки: корни, стебли, плоды (на них могут находиться возбудители болезней и личинки вредителей).

● Убрать подвязки, колышки, емкости и т.п. Подвязки можно сжечь, а можно замочить в хлорсодержащем растворе для уничтожения патогенов. Колышки и емкости, а также инструмент, используемый в теплице, обработать любым дезинфицирующим раствором.

● Если есть возможность – снять верхний слой почвы для замены на новый (покупной или привозной). Если такой возможности нет, важно не забыть продезинфицировать почву, как описано в Шаге 2.



2

## Обеззараживание грунта

Этап работы с грунтом лучше производить до дезинфекции теплицы, так как, рыхля или перекапывая почву, мы способствуем распространению спор болезнетворных бактерий. Если делать это после дезинфекции, придется проводить повторное обеззараживание.

● Перед дезинфекцией провести неглубокую перекопку почвы на полштыка лопаты или рыхление, чтобы удалить личинок, устроившихся на зимовку, и остатки корней.

● Пролить почву фунгицидами для подавления биопатогенов. Для сторонников органического земледелия и для тех, у кого растения сильно не болели: обработать почву препаратами «Фитоспорин-М», «Трихо-

дермин» или «Бактофит» (работают при температуре выше 10 градусов, поэтому перед применением пролить почву горячей водой). Для тех, кто не боится химии, и для тех, у кого растения сильно болели: обработать «Хомом», «Оксиомом», 3-процентным медным купоросом или 3-процентной бордоской жидкостью. Применение химических фунгицидов уничтожает не только вредную, но и полезную микрофлору. Поэтому после обработки химическими фунгицидами необходимо внести полезные микроорганизмы: полить «Байкалом ЭМ1» или внести бокashi.

● Для борьбы с зимующими насекомыми пролить почву «Актарой», «Искрой» или «Актофитом». Сначала полить грунт горячей водой, а затем использовать препарат.

На заметку садоводам: главная проблема с кабачками осенью – сбавить их, когда вырастут.

## Обогащение почвы

Ежегодно высаживая растения в теплице без замены грунта, мы истощаем почву, поэтому важно осенью заняться вопросами ее плодородия.

● Удобрить почву для восстановления плодородия с помощью внесения органики: компоста, перепревшего навоза, золы, костной муки и т.п. Внесенная с осени органика постепенно выделяет питательные вещества, и к весне плодородие почвы будет восстановлено. Можно использовать и комплексные органические удобрения, рекомендованные для осени.

● Если органики нет, обогатить почву помогут комплексные составы с пометкой «Осеннее».

3

## Очистка и дезинфекция конструкции

● Снаружи теплицу можно помыть обычной водой, лучше под напором из шланга и с применением швабры, чтобы вернуть светопрозрачность.

● Внутри поликарбонат и все части конструкции промыть моющим раствором (1 брусок хозяйственного мыла или 2 столовые ложки соды на ведро воды).

● Если летом в теплице был повышенный патогенный фон, нужно не только промыть, но и продезинфицировать теплицу при помощи медного купороса (150 г на ведро воды) или хлорной извести (400 г на ведро воды, настоять 3 часа, процедить). Лучше работать в респираторе и перчатках. После обработки теплицу закрыть на 2-3 дня, а потом проветрить.

5

## Подготовка теплицы к зиме

● Установить деревянные или металлические опоры под несущие профили для укрепления конструкции, чтобы снег не обрушил теплицу.

● Дверь в теплицу лучше закрыть, чтобы ветер не повредил конструкцию. Можно оставить приоткрытой, если вы можете ее надежно зафиксировать.

● Не жалейте осенью времени для подготовки теплицы к новому сезону, весной вы будете рады, что сэкономили время для других огородных работ.

Валерия ПАШЕЧКИНА

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий  
**Такой нелёгкий женский выбор**

Всю жизнь перед женщинами стоит нелёгкий выбор: что предпочесть в данный момент?

Ответы: ручка у сумочки, количество гантелей слева, цвет шарфика, десерт сверху в центре, браслет справа, предмет справа сверху, цвет кошечка справа, разворот сапога.

Чёрный – один из редких цветов, которые идут абсолют-но всем. Однако именно чёрный нужно уметь носить, иначе он не украсит, а безжалостно уберёт даже безусловную красоту. Сегодня мы расскажем, как носить чёрный.

**Ч**ёрный цвет в моде всегда – он лаконичен и бесконечно элегантен, поэтому модные дизайнеры просто не могут от него отказаться. Но при этом чёрный совсем не так прост, как кажется. При всей своей притягательности, чёрный коварен и почти непредсказуем. Тем не менее есть несколько несложных приемов, которые легко «приручают» этот капризный цвет.

# ЧЁРНЫЙ ЦВЕТ И КОМПАНИЯ

## Причёска, маникюр, макияж

Как мы уже упомянули, чёрный – это очень элегантный цвет, а элегантность не терпит даже малейшей неряшливости. Поэтому прежде чем надеть чёрный, позаботьтесь об аккуратной причёске, безупречном маникюре и хотя бы минимальном макияже. Чёрный цвет обязывает быть совершенством с головы до пят.

## Кружево


Кружевные детали – исключительно эффектный вариант для черного. Ни один другой цвет не умеет украшаться кружевом так элегантно и утонченно, как чёрный. Правда, в этом случае важно не переборщить. Например, лучше выбрать вещь с кружевными вставками, чем из кружева целиком.

## Второй цвет

Чтобы не выглядеть «траурно», необходимо к черному добавить немного краски. Это может быть и яркий штрих (красный, желтый, зеленый, синий и т.д.), и капля нежности (все разбеленные цвета и пастельные оттенки), и максимальный контраст (белый). Носителем второго цвета могут стать как аксессуары (туфли, сумочка, шляпка и т.д.), так и элементы наряда – например, вышивка или аппликация. Кстати, монохром (сочетание черного и белого) – самый простой и роскошный вариант. Черное с белым в моде всегда, это проверенная временем классика.

## Кстати Металл, кожа, камни

Украшения и аксессуары из металла, качественной кожи, цветных камней подчеркивают благородство черного цвета. Сумочки и ремни из кожи (возможно, даже лаковой), золотые и серебряные украшения (или бижутерия), металлические заклепки – все это классика для черного, все он очень любит. Кстати, сюда же можно отнести вышивку пайетками, стразами, бисером, стеклярусом – на черном она выглядит исключительно эффектно.

Соседка – соседке.  
– А ты знаешь, что мода повторяется раз в 20 лет?  
– Ой, значит, следующим летом в моде будут вещи, которые я отвезла на дачу в 2003 году! 



## Разные фактуры

Очень освежает черное сочетание разных фактур и текстур: кожа + шерсть, хлопок + шелк и т.п. Такие сочетания могут выглядеть даже интереснее, чем добавление второго цвета. Не стоит сочетать только эффектные фактуры – например, лаковую кожу и кружево. Элегантный чёрный предпочитает сдержанность, а не вызов.

## Асимметрия

Чёрный цвет сам по себе как бы рисует силуэт, вроде художника-графика. И если выбрать черную вещь с элементами асимметрии, этот рисунок может получиться

довольно стильным. Но и здесь нужно проявлять некоторую осторожность, потому что именно графика наиболее ярко демонстрирует разнообразные недостатки силуэта. Это вовсе не значит, что,

имея неидеальную фигуру, следует отказаться от асимметричных вещей – это значит всего лишь, что понадобятся несколько больше времени на примерки.

Светлана ИВАНОВА

### СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

<b>26 сентября</b>	Восход: 6 ч. 50 м. Заход: 18 ч. 49 м. Долгота дня: 11 ч. 59 мин.	
Новолуние, Луна в знаке Весов		
<b>27 сентября</b>	Восход: 6 ч. 52 м. Заход: 18 ч. 46 м. Долгота дня: 11 ч. 54 мин.	
Растущая Луна в знаке Весов		
<b>28 сентября</b>	Восход: 6 ч. 55 м. Заход: 18 ч. 43 м. Долгота дня: 11 ч. 48 мин.	
Растущая Луна в знаке Скорпиона		
<b>29 сентября</b>	Восход: 6 ч. 57 м. Заход: 18 ч. 40 м. Долгота дня: 11 ч. 43 мин.	
Растущая Луна в знаке Скорпиона		
<b>30 сентября</b>	Восход: 6 ч. 59 м. Заход: 18 ч. 37 м. Долгота дня: 11 ч. 38 мин.	
Растущая Луна в знаке Стрельца		
<b>1 октября</b>	Восход: 7 ч. 02 м. Заход: 18 ч. 34 м. Долгота дня: 11 ч. 32 мин.	
Растущая Луна в знаке Стрельца		
<b>2 октября</b>	Восход: 7 ч. 04 м. Заход: 18 ч. 31 м. Долгота дня: 11 ч. 27 мин.	
Растущая Луна в знаке Козерога		

### НАШ КАЛЕНДАРЬ С 26 СЕНТЯБРЯ ПО 2 ОКТЯБРЯ

#### ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

**26 СЕНТЯБРЯ**  
В 1969 году был образован Байкальский заповедник.

**27 СЕНТЯБРЯ**  
В 1863 году в Санкт-Петербурге открылся первый детский сад в России. В 1960 году заложен железобетонный фундамент в основание Останкинской телебашни.

**28 СЕНТЯБРЯ**  
В 1773 году началось восстание Емельяна Пугачёва.

**29 СЕНТЯБРЯ**  
В 1907 году состоялось торжественное открытие трамвайного движения в Петербурге.

**30 СЕНТЯБРЯ**  
В 1791 году в Вене состоялась премьера оперы «Волшебная флейта» – последнего произведения Моцарта.

В 1906 году в Париже стартовали состязания пилотов аэростатов.

**1 ОКТЯБРЯ**  
В 1869 году в Вене выпущена первая почтовая открытка с маркой. В 1884 году на Вашингтонской конференции по меридианам Гринвичский меридиан установлен в качестве нулевого. В 1932 году в Ленинграде введена первая автоматическая телефонная станция. В 1960 году с конвейера сошел первый автомобиль «Запорожец».

**2 ОКТЯБРЯ**  
В 1803 году Москва впервые увидела полет воздушного шара. В 1959 году Советская межпланетная станция впервые сфотографировала невидимую сторону Луны.

#### ИМЕНИННИКИ

##### НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

**26 СЕНТЯБРЯ.** Александр, Валериан, Николай.  
**27 СЕНТЯБРЯ.** Иоанн.  
**28 СЕНТЯБРЯ.** Андрей, Евдокия, Максим, Никита, Пётр.  
**29 СЕНТЯБРЯ.** Виктор, Григорий, Людмила, Сергей.  
**30 СЕНТЯБРЯ.** Александра, Борис, Вера, Вениамин, Владимир, Ирина, Надежда, Любовь, Павел, София.  
**2 ОКТЯБРЯ.** Алексей, Константин, Мария, Феодор.

#### ПРАЗДНИКИ

##### НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ


**26 СЕНТЯБРЯ** ■ День здоровья окружающей среды  
**27 СЕНТЯБРЯ** ■ Всемирный день туризма  
■ День воспитателя и всех дошкольных работников в России  
**28 СЕНТЯБРЯ** ■ День работника атомной промышленности России ■ День гендиректора в России  
**29 СЕНТЯБРЯ** ■ Всемирный день сердца  
■ День отоларинголога  
**30 СЕНТЯБРЯ** ■ Международный день перевода  
**1 ОКТЯБРЯ** ■ Международный день пожилых людей  
■ День Сухопутных войск России  
**2 ОКТЯБРЯ** ■ День учителя ■ Международный день социального педагога ■ День профессионально-технического образования ■ День уролога  
■ Всемирный день улыбки

#### НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

### Гусь прячет нос под крыло – до холодов недалеко

**26 сентября**, на Корнилье, в народе было принято смотреть на луну: если она покраснела, то погода будет ветреной. Резкое похолодание **27 сентября**, на Воздвиженье, говорило о том, что стоит ждать раннюю весну. В день Никиты Гусятника, **28 сентября**, следили за поведением гусей: в воде полощется – к потеплению, нос прячет под крыло – к ранней зиме. И говорили так: «Гусь прячет нос под крыло – до холодов недалеко». На Ефимию, **29 сентября**, было принято наблюдать за погодой: теплый и сухой день сулил позднюю и мягкую зиму, а раскаты грома предвещали малое количество снега зимой. **30 сентября** отмечают

Веру-Надежду-Любовь и наблюдают за приметами: белки линяют – к скорому похолоданию, пасмурное утро – к хорошей погоде. Погода **1 октября**, на Арину Шиповницу, соответствует погоде 1 апреля. А журавли, летящие на юг в этот день, сулили морозы на Покров. В день Трофима и Зосима, **2 октября**, было принято есть с утра мед, заливая его теплой водой, и смотреть на опавшие листья: листья лежат на земле «лицом» кверху – к суровой зиме, «изнанкой» кверху – к теплой.

Бабушка с внучкой две недели играли в школу. И только к концу второй недели бабушка узнала, что делает за внучку домашнее задание. 

## ТЕЛЕК ПИТЕР

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



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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С. Тел. 8-495-580-95-77 e-mail: telek@kardos.ru  
Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.  
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.  
Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А. Тел. 8 (495) 937-95-77, доб. 220 E-mail: distrib@kardos.ru  
Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.  
Ведущие дизайнеры: НАЙДЕНОВ А.А., НЕМЫКИН Н. Н.  
Телефон рекламной службы: Тел. 8-962-724-29-44 e-mail: reklama@kardos.ru  
Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А. Тел. 8 (495) 937-95-77, доб. 237. E-mail: distrib@kardos.ru

№ 38 (234).  
Дата подписания в печать: 23.00 час. 19.09.2022 г.  
Дата производства: 20.09.2022 г.  
Дата выхода в свет: 20.09.2022 г. Тираж 69 850 экз.  
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, Россия, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корп. 2, литера А, пом. 44  
Заказ ДБ-47/38. Выходит во всех областях СЗФО.  
Тираж этого номера 891 490 экз.  
Рекомендованная цена в розницу 17 рублей.  
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»  
Еженедельная семейная газета для читателей 12+ Объем 4 п. л.  
Сайт газеты telek.kardos.media Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.  
Копирование без указания источника запрещено

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

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.

**К**акой красивый сад! – Вера всплеснула руками, искренне восторгаясь осенним великолепием.

– Спасибо, – довольно улыбнулась хозяйка дома. – Сад – это моя гордость. Я сама лично занималась садовником, чтобы помогать мне создавать это великолепие. Ну и, конечно, четкий график полива, обрезки, пересадки, подкормки. Вот как раз вчера была среда – это у нас день полива. Сегодня будем обрезать деревья, а завтра по плану внесение удобрений.

Вера еще раз окинула взглядом цветочное великолепие. Кусты роз по периметру всего дома, идеально ровная лужайка газонной травы, горензии и гладиолусы, астры и виноград – чего тут только не было.

– Я бы так не смогла, – восхитилась следователь. – У меня вообще с планированием не очень. Иногда

# Из плена во все тяжкие



вечером оказываешься там, где с утра и помыслить не мог. И так во всем.

**Н**ет, – владычица прекрасного сада приосанилась и чуть свысока глянула на Веру, – отсутствие планирования вносит в жизнь хаос. А это забирает энергию и истощает внутренний ресурс. Я планирую неделю каждого члена моей семьи строго по воскресеньям. Чтобы к понедельнику у каждого был свой четкий график. Вот поэтому-то моя дочь не могла вчера быть в ночном клубе, как вы утверждаете. Вечером она занималась с репетитором по английскому в языковом клубе, а в двадцать два

ноль-ноль легла спать. Я сама лично проверила и закрыла дверь. Утром у нее в семь часов завтрак и работа над докладом.

**Н**у хорошо, – сказала Вера. – А поговорить я с ней могу? Ведь как раз сейчас она должна быть дома, над тем самым докладом трудиться?

– Да, конечно, – кивнула женщина, – но ничего нового вы от нее не узнаете. Я вам уже все рассказала.

Женщины поднялись на второй этаж особняка – хозяйка дома впереди, Вера следом.

– А уборка у вас тоже по графику? – не удержалась она от сарказма, хотя секундой позже и

устыдилась своих слов. В доме было действительно очень чисто, почти помпейскому. И это, конечно, заслуживало уважения.

**Е**стественно, – кивнула, не заметив сарказма, хозяйка. – Уборка всего дома проводится ежедневно до семи вечера.

– Понятно, – пробубнила себе под нос Вера.

Женщины вошли в комнату, где за столом над книгами, ссутулившись, нависала девушка лет восемнадцати. В комнате был такой же порядок, как и во всем остальном доме, даже кипенно-белый ковер на полу лежал строго по ламинатным стыкам – безупречная геометрия.

– Вика, выпрямись, – строго обратилась к дочери женщина. – И уберись пажаму с покрывала. Ее место под подушкой.

Девушка выпрямилась, встала из-за стола, убрала пажаму, сдержанно поздоровалась с Верой и вопрошающим взглядом уставилась на мать.

– К тебе следователь, – ответила та.

Вика вздрогнула, поджала на Веру испуганный

взгляд. Миндальничать было глупо, и Вера задала вопрос в лоб:

**В**иктория, вчера вечером вы с подругами были в ночном клубе, разрисовали помадой зеркала в туалете и поцарапали ключами припаркованную у клуба машину одного из посетителей.

Девушка перевела испуганный взгляд на мать и затараторила, глядя той в глаза:

– Ни в каком клубе я вчера не была, у меня и подружек нет. Но есть парень.

Дамочка поджала губы и начала еще пристальнее буравить дочь недовольным взглядом.

– Он программист, – продолжила Вика, – и не любит клубы. Вчера вечером он был у меня.

– Что значит у тебя? – отрезала мать девушки.

**М**ам, но ты запрещаешь мне лишний шаг ступить, – смело вздернула подбородок Вика, но на всякий случай сделала шаг назад. – Николай вчера был у меня, влез ко мне в окно, и мы провели вместе несколько часов. Так что ни в каких клубах мы не были.

– А я все-таки уверена, что это не так, – грустно произнесла Вера. – Я, например, точно знаю, что никакого парня у тебя вчера в гостях не было.

**Любовь АНИНА**



## Почему Вера так решила?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

**Ответ на загадку в № 37:** синие потеки на ванной и тюбик оттеночного шампуня – именно они подсказали Вере, что здесь она найдет синеволосого грабителя. Здесь, в квартире своей бабушки, он красил волосы оттеночным шампунем, а затем, украв сумку, пришел сюда же, чтобы шампунь смыть. Потому и был накануне в растрепанных чувствах, как заметила его бабушка. Молодой паре нужны деньги на жизнь, тем более, судя по всему, девушка Алексея – дама с запросами.

Рис. Ирины Световой

## ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

### ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

**КУПЛЮ**  
МЕБЕЛЬ • ФАРФОР  
БРОНЗУ • КАРТИНЫ  
до 1917 года  
**дорого**  
8 (921) 590-63-21

КУПЛЮ ВСЁ. Сервизы. Вазы. Статуэтки. Серебро. Хрусталь. Часы. Подстаканники. Значки. Монеты. Банкноты. Старые открытки. Фотографии. Ёлочные игрушки. Модельки машин. Куклы. Бижутерию. Фотоаппараты. Самовар. Бронзу. Мебель. Картины. Книги. Пластинки. И МНОГОЕ ДРУГОЕ. Тел.: 929-92-55, Александр.

■ 953-39-70 Куплю фарфор, статуэтки, рамы, картины, ковры, старые игрушки, куклы, самовар, подстаканники, пластинки, патефон, часы, значки, бинокль, бижутерию, брошки, янтарь, текстиль, парфюм, книги и др. Оплата сразу! Тел.: 953-39-70

### ЗДОРОВЬЕ

**СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ** • ГОТОВЫЕ ОЧКИ  
Бесплатные консультации и диагностика слуха

Заушные, внутриушные, карманные  
Ремонт, элементы, питание, вкладыши

Пн-Пт: 10-17, Сб-Вс: выходной

**934-22-12**

Пушкин, Пушкинская ул., 19, 1 этаж

+7 (931) 320-17-43

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

**СКУПКА КНИГ**  
Выезд по СПб и пригородам  
от 100 экземпляров  
ОПЛАТА СРАЗУ!  
**934-00-62**

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

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

### РАБОТА

**КТС**  
КУРЬЕРСКАЯ СЛУЖБА  
ООО «КТС» приглашает:  
**КУРЬЕР** (пеший)  
от 30 000 руб. + премии  
**ВОДИТЕЛЬ-КУРЬЕР**  
от 45 000 руб.  
Компенсация:  
ГСМ, сотовая связь, проезд.  
График: 5/2.  
**8 (911) 929-89-89**

### СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

■ 8 (951) 684-12-44, 945-06-88 МАСТЕР НА ЧАС! ВСЕ ВИДЫ РАБОТ. САНТЕХРАБОТЫ И ЭЛЕКТРИКА. МЕЛКИЙ РЕМОНТ. Установка, ремонт замков. Гарантия качества. Без выходных. Тел.: 8 (951) 684-12-44, 945-06-88

### СООБЩЕНИЯ

■ 8 (904) 619-13-09 Ищу свидетелей ДТП, которое произошло 2 августа 2022 г. с 00.40 до 1.30 на ул. Народной, около д. 16. Участники ДТП – белый «Фольксваген Поло», «КИА Оптима» и «КИА Серрано». Вознаграждение гарантируется! Тел.: 8 (904) 619-13-09

**ХОТИТЕ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»? ЗВОНИТЕ!**

**8 (962) 724-29-44**

### КУПЛЮ

■ 980-08-00 Дорого! Зингер. Книги. Часы. Куклы. Ёлочные игрушки. Мебель. Значки. Картины. Самовар. Открытки. Фото. Бусы. Сервиз. Патефон. Хрусталь. Военные вещи. Люстру. Лампу. Детали. Посуду. Архив. Пианино. Бюсты. Грамоты. Вымпел. Электронинструменты. Фигурки и другое. Тел.: 980-08-00

■ 996-55-66 Книги, Зингер, картину, мебель, часы, монеты, знаки, открытки, фото, сервиз, вазу, статуэтки, иконы, серебро, хрусталь, бижутерию, фотоаппарат, игрушки, самовар, военные вещи и всё другое. Тел.: 996-55-66

■ 984-20-55 Радиодетали СССР, новые и б/у. Измерит., вычислительные приборы. Выезд. Тел.: 984-20-55

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

<b>ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»</b> 8 (962) 724-29-44	<b>РА «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»</b> 8 (812) 424-32-11
<b>РА «ПАЛЛАДА»</b> 8 (921) 899-98-75	<b>РА «ФРИИ МЕДИА»</b> 8 (812) 996-72-97 м. «Пл. Ленина» только безналичный расчет

## КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ	<b>8 (962) 724-29-44</b>
ПО ПОЧТЕ	<b>reklama@kardos.ru</b>
ЦЕНА	Стоимость строчного объявления от <b>300</b> рублей за 1 выход

**КАК ОПЛАТИТЬ**

- Через «Робокасса»: со счёта мобильного телефона, на сайте [kardos.media](http://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 3010181040000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О.

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

Скидки уточняйте у менеджера

# Путешествуем в город-герой – Тулу



Поселение, основанное на слиянии рек Тулица и Упа, в исторических хрониках упоминается с 1146 года. Возведение каменных стен связано с защитой южных границ Русских земель. Тульский кремль – это не только стены, но и большой архитектурный ансамбль. Тула богата своей ратной и трудовой историей. Сегодня мы расскажем лишь о некоторых событиях и фактах из истории этого города.

**1** Тульский кремль, памятник оборонного зодчества, был одним из ключевых участков Большой засечной черты (единный оборонительный комплекс из укрепленных городов от мещёрских до Брянских лесов, возводить который начали не позднее 1554 года), построенной при Иване Грозном для обороны от крымско-татарских набегов. В 1509 году появился сначала деревянный острог, а через пять лет началась закладка каменного, строительство которого завершилось в 1520-х годах. Чем отличалась постройка кремля от традиционных сооружений такого типа?

**а)** Построен на холме. **б)** Построен в низине. **в)** Построен между холмами.

**2** Тульские оружейники с XVI века считались одними из лучших в стране. Тулу так и назы-

вали – городом оружейников. Трудно сосчитать, сколько легендарного оружия было сделано на фабриках и заводах города. Познакомиться с историей развития вооружения в нашей стране можно в находящемся в Туле уникальном Государственном музее оружия, коллекция которого имеет экспонаты с XVIII века и до наших дней. А о каком удивительном оружейном мастере писал Николай Семёнович Лесков в своей знаменитой повести?

**а)** О Левше. **б)** Об Андрее Чохове. **в)** Об Андрее Нартове.



**3** Ещё в одном музее можно побывать в Туле. Это музей изобретателя Николая Ивановича Белобородова. Центральное место в экспозиции занимает хроamtическая гармоника, изобретённая Белобородовым в 70-е годы XIX века. Как называют главный музыкальный инструмент Тулы, однорядную гармонь, которая имеет всего по одному ряду кнопок с правой и с левой стороны?

**а)** «Гармония». **б)** «Однорядка». **в)** «Хромка».

**4** И уж если быть в Туле, то как не попробовать тульского пряника... Его съедобному 150-граммовому аналогу воздвигнут памятник, вес которого аж 1,3 тонны. На памятнике гордо красуется надпись: «...известен с 1685 года». У знаменитого тульского пряника есть не только свой монумент, но и собственный музей. В 1870 году в Памятной книге Тульской губернии было официально задокументировано наличие «мастеров пряничного дела». Они собирали награды не только на российских выставках, но и привозили грамоты и медали из-за границы. Одними из самых титулованных были именно эти тульские братья-купцы. В 1896 году на ярмарке в Нижнем Новгороде они смогли реализовать 420 пудов пряников, привезя домой огромную сумму – 13 тысяч рублей. Кого наградил император перстнем со своей руки и отметил золотым крестом Российской империи?

**а)** Братьев Гречихиных. **б)** Господ Белолипецких. **в)** Купцов Щукиных.

**5** В начале прошлого века в Туле функционировало более 50 фабрик по производству... самоваров. Город в те времена выпускал сотни тысяч самоваров в год. И если уж ехать за самоваром – то в Тулу непременно. Сегодня одно из самых популярных туристических мест Тулы – Музей самоваров. А как называлась бытовая «чайная водогрейная машина» в начале XVIII века?

**а)** Самокипец. **б)** Самогар. **в)** Самогрей.



## ОТВЕТЫ

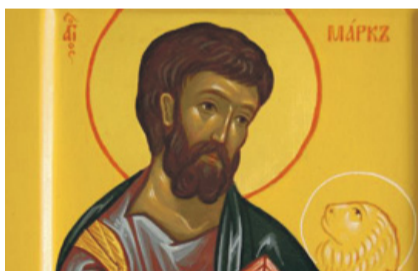
1-б. Кремль построен в низине. 2-а. Повесть Николая Лескова «Левша» (показан в эпизоде о тульском кремле). 3-в. «Хромка». 4-а. Братьев Гречихиных. 5-а, б, в. Первоначально в каждом доме была «чайная водогрейная машина».

## ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

### «...и возьми крест свой, и следуй за Мною»

И, подзвав народ с учениками Своими, сказал им: кто хочет идти за Мною, отвергнись себя, и возьми крест свой, и следуй за Мною. Ибо кто хочет душу свою сберечь, тот потеряет ее, а кто потеряет душу свою ради Меня и Евангелия, тот сбережет ее. Ибо какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит? Или какой выкуп

даст человек за душу свою? Ибо кто постыдится Меня и Моих слов в роде сем прелюбодейном и грешном, того постыдится и Сын Человеческий, когда придет в славе Отца Своего со святыми Ангелами. И сказал им: истинно говорю вам: есть некоторые из стоящих здесь, которые не вкусят смерти, как уже увидят Царствие Божие, пришедшее в силе.



Этот отрывок из Евангелия от Марка будет читаться в православных храмах 2 октября, в воскресенье.

Комментирует священник Дмитрий Барицкий



На языке Священного Писания душа – это сама человеческая жизнь. То, что мы полагаем в основу своего бытия. То, что мы считаем для себя главным, то, ради чего живем. Если хотите, то у каждого из нас есть внутри маленькое святилище, на алтаре которого возвышается личный божок. Для кого-то таким становится собственный желудок, для кого-то – деньги, для кого-то – комфорт. Кто-то менее приземлен и нацелен на карьеру, успех, а потому во главу угла ставит образование, хорошие связи, собственную безупречную репутацию. Кто-то имеет тонкую душевную организацию и боготворит искусство... Одним словом, это может быть что угодно, все зависит от среды обитания, воспитания, образования, темперамента и личных особенностей характера. Одно неизменно – именно к нему устремлены наши желания, мечты, надежды, усилия. Вокруг него вращается

весь наш внутренний мир. Именно он определяет формы нашей души и нашего образа жизни. **В**едь это маленькое существо постоянно хочет есть. А потому и вся наша жизнь – это поиск пропитания для нашего любимца. Мы готовы удовлетворять его всяческими способами, положить перед его ногами весь мир. Главное, чтобы он был доволен, ему было комфортно и спокойно. А вместе с ним хорошо было бы и нам. **Х**ристос в этом отрывке из Евангелия очень неоднозначно говорит о том, что подобное накопительство ни к чему хорошему не приведет. Ведь этот наш «домовой» – существо коварное. Он может только потреблять, словно паразит, выпивать все соки из нашей души. Создавать иллюзию внутреннего мира. Но он не способен вдохнуть в нас жизнь. **Г**осподь говорит, что подлинной и полноценной жизнью может зажить лишь тот, на алтаре которого находится Он и его Евангелие. Тот, кто может вместе со Христом отдавать, а не грести под себя. Отдавать не только материальные блага, но и посвящать на служение ближнему свой душевный и духовный потенциал. И только тот, кто готов взять и понести крест исполнения Евангельских заповедей, по словам Спасителя, не вкусит смерти, но уже здесь, в этой жизни, в собственной душе увидит Царствие Божие, пришедшее в силе.

## ДОРОГА К ХРАМУ

### ЗАЧЕМ КРЕСТИТЬ ПИЩУ?

Заметила, что старенькая бабушка, которую к нам перевезли из деревни, садясь за стол, его крестит. Молится, а только потом начинает есть. Разве крестят предметы дома, а не в церкви? Кто может крестить пищу и откуда это к нам пришло? Вероника

В православном христианстве крестное знамение не просто жест, это одна из духовных составляющих веры. Поэтому обязательно крестятся в церкви, при входе в нее, при молитвах. Это необходимое оружие против злых сил, оно распространяется не только на верующего, но и на его близких, предметы, еду, различные ситуации в жизни. Крестным знаменем благословляют не только священники, но и родители, крестятся перед отправлением в дорогу, началом новых дел, крестят предметы и пищу, чтобы призвать благодать. Обычай освящать еду крестом появился во времена апостолов-учеников Иисуса Христа. Крест освящает собой все и вся, а его изображение спасительно. Сегодня, освящая еду крестным знаменем, мы «посвящаем ее Богу и испрашиваем на ее вкушение Божье благословение». Иеросхимонах Серафим Вырицкий, живший в начале XX века, сетовал, что люди часто болеют, так как редко призывают Божие благословение на трапезу. Нередко встречаются те, кто работает с проклятиями и матом, поэтому рекомендовал освящать любую еду крестным знаменем.



- 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



# СКИДКИ ДО 62% на лидеры продаж

**Количество ограничено!**

**Умный зонт**  
Умный зонт «наоборот» складывается мокрой стороной вовнутрь, а ваши вещи остаются сухими!  
Материал: металл, полиэстер. В сложенном виде 23,5 см. Диаметр купола: 105 см. КНР. Лот 155 0065

**Сумка «Шоколад»**  
Эта сумка разлетается мгновенно – она вечно заканчивается на пике продаж! Из кожи пэворк, 2 больших отделения на молниях, 5 карманов снаружи, крепкие ручки и съемный ремень на плечо. А самое главное – снизу есть потайное отделение для зонта – это защитит ваши вещи от промокания.  
Материал: кожа, ПВХ. Размер: 31x24,5x10,5 см. КНР. Лот 748 821 Коричневый Лот 144 0018 Черный

**ТОЛЬКО при покупке сумки**  
990₽ **295₽**

**скидка 62%** 3990₽ **1490₽**

**Анатомическая подушка, 2 шт.**  
Обеспечит правильное положение головы, больше никакого храпа и ломоты в теле!  
Материал верха: таффта. Наполнитель: полиэфирное синтетическое волокно. Размер: чехол 50x60 см. Россия. Лот 131 4920

**2 по цене 1** 1780₽ **890₽**

**Ножницы для плотных ногтей**  
С длинными ручками и коротким захватом. Они создают большее усилие при обрезании ногтя на пальцах ног.  
Материал: сталь, пластик. Размер: 21 см. КНР. Лот 689 883

**690₽**

**ТВ РЕКЛАМА**

- Сохраняет тепло
- Эффект «второй кожи»
- Эластичное, подойдет до 62 размера

**Эффект пуш-ап**

**скидка 50%** 2500₽ **1245₽**

**Термобелье**  
Мягкое и комфортное термобелье согреет в холодную погоду и скроет недостатки фигуры. Хорошо пропускает воздух и впитывает влагу. Незаметно под одеждой.  
Материал: 64% вискоза, 34% полиэстер, 2% эластан. КНР. 2 цвета: черный и сирень. Размеры: 44-50, 52-58 (до 62). Уточните у оператора при заказе.

**Полотенце «Сумерки», 2 шт.**  
Из натурального хлопка, подарит вам комфорт после сауны или водных процедур. Яркое и нежное!  
Материал: 100% вафельный хлопок. Размер: 150x78 см. Россия. Лот 134 4031

**2 по цене 1** 1780₽ **890₽**

**Теплые ботинки «Комфорт Норд»**  
Теплые ботинки защитят от осенней непогоды. Широкий проем с фиксирующей резинкой комфортен для ног с любой полнотой и подъемом, застежка-липучка обеспечивает плотную фиксацию на ноге. Антискользящая подошва с протектором защитит от падений, а амортизирующая пяточная вставка облегчает нагрузку на ноги.  
Материал: верх – полиэстер 100%, внутри – иск. мех. Подошва – ПУ. Высота подошвы: 3 см. Размеры 37-45. КНР. Спрашивайте Ваш размер при заказе!

**скидка 50%** 2990₽ **1490₽**

**Размеры 37 – 45**

**МОЙ МИР**

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

**8-800-250-21-76**

код заказа: **PM-22-352-ШОК**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, эт. 3, пом. 3, каб. 302. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 31.12.2022 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-22-352-ШОК. Реклама.