

# ПРОГРАММА

Телепрограмма  
с 25 сентября по 1 октября 2023 г.

ВИДЕО  
TV

№ 38 (611)  
20 сентября 2023 г.  
Выходит по средам

16+

## Я И ОНИ:

4 лучших  
фильма и  
сериала  
об отношениях

## ВЯЧЕСЛАВ МАКАРОВ:

Самое  
главное —  
чтобы  
исполнитель  
излучал  
энергию

Болезнь не будете:  
как подготовить  
организм к  
вирусной атаке  
осенью

4 возрастных  
изменения,  
о которых нас не  
предупреждали

5 продуктов  
для хорошего  
гемоглобина

7 признаков того,  
что вы можете быть  
в депрессии и сами  
не знать об этом

*Карина Андоленко:*

# Моя профессия — это образ жизни



## БАНКРОТСТВО

физических лиц **ПОД КЛЮЧ**

- ➔ Полное списание долгов (кредиты, МФО, ком. платежи)
- ➔ Прекращение исполнительного производства
- ➔ Защита имущества от ареста
- ➔ Бесплатная консультация

## АКЦИЯ!

до 31.12.2023  
- 10 000 руб.

при заключении договора

Услуги предоставляет ООО "Сибирский Лев",  
ИНН/КПП 38179273/381101001  
ОГРН 1143850019466. С условиями акции  
можно ознакомиться по телефону либо в офисе

г. Иркутск, ул. Советская, 176 б, оф. 412 ☎ 8(3952) 96-95-98

## ШОУ

**Попутчик (16+)****30 сентября в 14:10**

На НТВ – новое оригинальное тревел-шоу «Попутчик». Ведущий проекта Тимур Родригез отправится в путешествие по разным городам и странам вместе с попутчиком, стать которым мог абсолютно любой человек. Маршрут поездки будет определяться с помощью счастливой случайности: попутчику предстоит выбрать одно из многочисленных печений с предсказаниями, предложенных Тимуром, в котором будет название страны и города, куда они вместе отправятся и на протяжении двух дней будут исследовать новый мир.

## КОНЦЕРТ

**Праздничный концерт (0+)****1 октября в 11:50**

Ведущие: Дмитрий Губерниев и Мария Ситтель.  
Лучшие исполнители и любимые песни – в большом праздничном концерте на телеканале «Россия»! На сцене: Лев Лещенко, Олег Газманов, Валерия, Николай Басков, Дима Билан, Лариса Долина, Шаман, Александр Буйнов, Таисия Повалий, Владимир Пресняков, Люся Чеботина, Стас Пьеха, Ансамбль народного танца имени Игоря Моисеева, Аскар Абдразаков, Сергей Мазаев, Аглая Шиловская, Глеб Матвейчук, Александр Маршал, Пелагея и многие другие.

## ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ

**Юрий Любимов. Человек века (12+)****30 сентября в 23:15**

Он родился в сентябре 1917 года в антракте между двумя действиями одной мистери, страшно и беспощадно перетряхнувшей и переиначившей Россию, – между Февральской и Октябрьской революциями. На месте электро-механического техникума, куда после восьмого класса вынужден был поступить выходец из непролетарской семьи, Любимов построил свой театр на Таганке. Он потратил жизнь на создание из него плавильной печи. В ней он выплавлял свое откровение, пока остальные творцы ставили пьесы.

Любимовским откровением, с постановки которого в 1964 году можно начать отсчет дням и годам народившегося режиссера, стала пьеса-притча «Добрый человек из Сезуана» Брехта. В театр на Таганке повалил зритель, который до сей поры не знал, что он не только зритель, но и участник действия...

## СЕРИАЛЫ

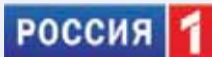
**Спроси Марту (16+)****С понедельника по четверг в 21:45**

Россия, 2021 г.

Режиссер: Флюза Фархшатова

В ролях: Ольга Сутолова, Максим Онищенко, Кирилл Кяро, Софья Грузенко, Софья Озерова, Анастасия Немец, Роман Агеев, Дмитрий Ломакин, Светлана Устинова, Елена Полянская

Марта Матвеева – блестящий адвокат с железным характером. Она защищает только женщин и всегда выигрывает дела, даже если это требует применения не совсем законных методов. На молодую журналистку подан иск о клевете. Девушка считает, что у нее нет никаких шансов, но успешный адвокат Марта Матвеева, которая берется за это дело, уверена: её клиентка не окажется на скамье подсудимых. Параллельно Марта берется за резонансное дело сгоревшего торгового центра «Дрим-Вест», её подзащитной становится генеральный директор Алла Березина. Ночной пожар унес жизни трех подростков, а муж Березиной, фактический владелец ТЦ, пропал...

**Доктор Краснов (16+)****С понедельника по четверг в 21:20**

Россия, 2023 г.

Режиссер: Алена Райнер.

В ролях: Игорь Петренко, Александра Никифорова, Ольга Красько, Евгения Каверза, Александр Ратников, Сергей Колесников, Лариса Домаскина, Наиль Абдрахманов, Анастасия Чепелюк, Гавриил Федотов

Заведующий терапевтическим отделением и гениальный врач-диагност Андрей Краснов после огнестрельной травмы головы теряет память. Он не помнит последние девять лет своей жизни и больше не может лечить людей. Однако совсем отказаться от любимого дела Краснов не в силах и готов работать даже медбратом. Начать всё заново оказывается непросто: герой с ужасом узнаёт, что за эти девять лет потерял семью, расположение коллег и доверие дочери. Чтобы по крупицам восстановить «потерянную» жизнь, ему предстоит снова пережить драматические события своего прошлого.

## МУЛЬТФИЛЬМ

**Суворов. Великое путешествие (6+)****27 сентября в 11:05**

Россия, 2021 г.

Режиссер: Борис Чертков

Простому юноше Грише предстоит разлучиться с любимой Соней и отправиться в великое путешествие: он попадет на службу к непобедимому полководцу Александру Васильевичу Суворову. Гриша станет участником захватывающих приключений и судьбоносных событий во время легендарного Швейцарского похода. Поверив в себя, Гриша бросит вызов опасному злодею, не раз проявит смекалку и найдет новых верных друзей. Его хоть и маленький, но самый настоящий подвиг выручит Суворова и докажет — героем может стать каждый, если им движет любовь.

## КИНО

**Шан-Чи и легенда десяти колец (16+)****1 октября в 21:20**

США, 2021 г.

Режиссер: Дестин Дэниел Креттон

В ролях: Симу Лю, Тони Люн Чу Вай, Аквафина, Мишель Йео, Чжан Мэнцэр, Чэнь Фала, Ронни Чизн, Флориан Мунтяну, Бен Кингсли, Юэнь Ва



Шон вместе с подругой детства Кэти живёт в Сан-Франциско и работает парковщиком. Всю свою жизнь он носит на шее амулет, и однажды в автобусе из-за этого аксессуара на него нападают плохие парни. Шон вступает с ними в бой и побеждает. Он больше не может и не хочет скрывать, что на самом деле его зовут Шан-Чи. Он мастер боевых искусств, а его отец Сю Веньву возглавляет таинственную преступную организацию «Десять колец». Тысячу лет назад он завладел мощным артефактом и тайно правит всем миром. Шан-Чи намерен разобраться и с властным отцом, и с призраками своего прошлого. Он больше не будет от них убегать.

**Поехавшая (16+)****1 октября в 22:05**

Россия, 2023 г.



Режиссер: Антон Маслов

В ролях: Ольга Лерман, Виктор Хориняк, Дмитрий Чеботарёв, Елена Яковлева, Аскар Ильясов, Алина Алексеева, Мария Горбань, Анастасия Светлова, Юлия Топольницкая, Олеся Железняк, Анна Котова

Обычная жительница мегаполиса Аня Смолина после череды неудач решает, что пришло время всё изменить. Она достаёт запылившийся велосипед, сажает в прицеп таксу Капу и отправляется через всю Россию — мириться с мамой. Девушку ждёт долгая и трудная дорога с массой испытаний, борьба с самой собой, дружелюбные (и не очень) дальнбойщики и пирожки с трассы. И, конечно, это путешествие принесет судьбоносные встречи.

**Родные (16+)****1 октября в 00:00**

Режиссер: Илья Аксенов

В ролях: Сергей Бурунов, Ирина Пегова, Семен Трескунов, Моне-точка, Катерина Беккер

Россия, 2021 г. Драма/комедия.

Отцу большого семейства поставили неутешительный диагноз. Это событие подтолкнуло его исполнить большую мечту – спеть песню на Грушинском фестивале, и хорошо бы в окружении семьи. Но семья у него слишком разношерстная...

Карина Андоленко:

# Моя профессия – это образ жизни

На канале «Россия» выходят новые серии популярного детектива «Спасская» (16+). Актриса Карина Андоленко сыграла в сериале главную роль.

— Прошла премьера второго сезона популярного детектива «Спасская». Как вы думаете, почему он так понравился зрителям?

— Первый сезон снимал режиссер Володя Шувалов. И он, мне кажется, очень правильно расставил акценты в сериале. На площадке Володя все время нам говорил, что в первую очередь мы снимаем не детектив, а историю про обычных людей, которые в чем-то поступают правильно, в чем-то ошибаются. Моя героиня Анна Спаская — очень хороший следователь, большой профессионал, но невнимательная, нечуткая жена. Она сконцентрирована на своей работе и совершенно не замечает того, что творится у нее в семье. В каком-то смысле она сама подталкивает мужа смотреть на сторону, потому что не может дать ему той нежности, заботы и внимания, в которой нуждается любой мужчина. И мы всей командой пытались разобраться и показать то, что происходит между нашими героями. Мне кажется, когда есть такая интересная история про людей и их взаимоотношения, то уже не важно, чем они занимаются, следователи они или врачи. Когда ты, как артист, правильно разбираешь характер своего персонажа, по-честному пытаешься увидеть его сильные и слабые стороны, то зрителю точно становится интересно.

— Помните вашу реакцию, когда узнали, что будут снимать продолжение «Спасской»?

— Я очень обрадовалась. В этом проекте у нас собралась замечательная актерская команда: Рома Маякин, Таня Струженкова, Михаил Жигалов, Оля Чудакова, Виталий Коваленко, Игорь Огурцов и много других прекрасных актеров. С Ларисой Удовиченко было большим счастьем сниматься на одной площадке. Она для меня фантастический пример актрисы, в которой сочетаются талант, харизма, обаяние и трудоспособность. Нам всем очень душевно работалось. В какой-то момент мы действительно стали настоящей киносемьей. А еще за время съемок первого сезона я очень полюбила Сочи. И вернуться в этот прекрасный город было для меня невероятной радостью.

— Вы играете следователя уголовного розыска. А пришлось ли вам проходить специальную подготовку?

— К нам на съемочную площадку несколько раз приезжали следователи и судмедэксперты, которые нас консультировали, объясняли, как себя ведут специалисты на месте убийства или на других происшествиях.

Но в сериале мы в первую очередь показываем не сухого профессионала, а женщину, которой приходится разбираться со своими проблемами и при этом распутывать преступления. Моя героиня на протяжении второго сезона изо всех сил старается не допустить, чтобы личное мешало работе, но все равно женское начало берет верх. Да, она профессионал, но борется с болью, реагирует на потери, проявляет сильные эмоции как женщина. И этим особенно интересна.

— Вы сказали, что ваша героиня, Анна Спаская, — трудоголик. Как это проявляется?

— У нее не происходит разделения между жизнью и работой. Знаете, говорят, что есть люди, которые работают, чтобы жить, а есть те, которые живут, чтобы работать. Так вот Анна из второй категории. Работа — это ее призвание, а еще отличный способ бегства от реальной жизни, избавление от боли, которую испытывает моя героиня. Это особенно видно во втором сезоне, когда она хочет отомстить за потерю друга,



Профессия актера все время требует развивать в себе воображение, детский азарт, веру в предлагаемые обстоятельства здесь и сейчас, проживание процесса. И это свойственно детям, поэтому они искренне верят, например, что куклы говорят. А актеры продолжают во все это играть. В этом смысле их можно назвать людьми, которые не захотели повзрослеть, которым понравилось оставаться фантазерами.

найти виновных и обязательно их наказать. Она даже дома не дает себе возможности расслабиться. Моя героиня продолжает анализировать, сопоставлять факты, комментарии свидетелей и искать зацепки. А близкие при этом страдают от ее невнимания.

— Карина, а вы можете себя назвать трудоголиком?

— Мои родные говорят, что да. А мне иногда кажется, что можно работать еще больше. (Улыбается.) Но я могу сказать, что мы с Анной Николаевной похожи в том, что у нас обеих нет четкого разграничения между работой и жизнью. К своей профессии я не отношусь как к работе, я бы назвала это больше образом жизни.

— Карина, судя по количеству проектов, в которых вы снимаетесь, создается ощущение, что вы живете в состоянии цейтнота...

— Я просто очень люблю движение в жизни. Мне кажется, я не смогла бы тихо и спокойно работать где-то на одном месте. Моя мама занимается китайской астрологией. И вот моя стихия — океан, вода. Мама говорит, что теперь понятно, почему я выбрала именно эту профессию и такой способ жизни. Вода все время находится в движении. Если она стоит, то начинает цвести. Мне, как настоящей воде, все время нужно течь, двигаться. И поэтому я не ощущаю, что нахожусь в состоянии цейтнота.

— Скажите, а вы сами верите в астрологию?

— Существует некое клише, что астрология — это какая-то эзотерическая, мистическая вещь. Но на

самом деле это наука с математическими расчетами, своими формулами. Поэтому да, я прислушиваюсь к советам мамы. Я часто использую вещи, которые предлагает мне астрология. Вижу, что мне это помогает.

— В кино есть возможность попробовать себя в разных профессиях. В какой из них вы почувствовали себя наиболее органично?

— Вы знаете, самая органичная для меня профессия — актерская. Действительно, у нас есть возможность попробовать себя в разных сферах.

Например, в одной картине я научилась водить трамвай. В обычной жизни я бы даже не додумалась сесть на место машиниста!

В другом фильме я доила корову, и это тоже очень интересный опыт. А в нашей картине «Спаская» я примерила на себя роль следователя. Все это страшно интересно. Но когда я начинаю работать над персонажем, то в первую очередь делаю акцент на качества его характера, на его внутренний мир, а потом уже обращаю внимание на его профессию.

— Карина, а кто первый отметил ваши актерские способности и повлиял на выбор профессии?

— Станиславский. (Улыбается.) Мама подарила мне на день рождения его полное собрание сочинений. Мне было 12 лет, и я все прочитала. Это перевернуло мой мир.

— Карина, легко ли вы воспринимаете себя на экране?

— Момент эгоцентризма у меня уже давно прошел. Я умею отделять себя от своего персонажа. Обычно смотрю фильмы со своим участием с профессиональной точки зрения, чтобы отметить недостатки (не очень удачный переход, странный монтаж, плохой свет) и в следующий раз не допустить ошибок.

— Какой из ваших проектов вы бы хотели продлить на тысячу серий?

— Честно скажу — никакой. Мне кажется, что любая история всегда хороша в том формате, в котором она существует. Есть очень много любимых картин. Но, безусловно, жизнь — это движение, получение новых эмоций, опыта, благодаря которым ты узнаешь себя с новых сторон. Мне кажется, продлевать на тысячу серий ничего не нужно, нужно принимать все так, как оно есть, и в том количестве, в котором оно дается.

— Как вы относитесь к популярности?

— С благодарностью. Популярность означает, что моя работа попадает в людей, она важна, а это, безусловно, приятно. Когда картины выходят на экраны, мне много пишут в социальных сетях, узнают на улице. У меня есть поклонники и в театре. Я к ним отношусь с большим уважением, мне приятно, что они интеллигентные люди. Со многими я знакома, они меня балуют новыми книгами, дают рекомендации, что прочитать, поздравляют со всеми праздниками. Конечно, это очень приятно.

— Вспомните совет, который вам дали и он до сих пор вам помогает в жизни?

— К поступлению в театральный вуз меня готовила педагог Мария Александровна Коваленко. И на самом первом нашем занятии она сказала фразу из комедии «Горе от ума»: «Чины людьми даются, а люди могут обмануться». Это был самый главный совет, который мне дали в начале моего творческого пути. Потому что я фокусируюсь на своей профессии, а не на том, кто что подумает или скажет.

# Стоянов играет Брежнева в сериале про Олимпиаду-80

Появились первые фото Юрия Стоянова в образе Леонида Ильича Брежнева. Артист играет Генерального секретаря ЦК КПСС в сериале «Олимпиада» — драме, посвященной людям, которые занимались организацией самого громкого и масштабного спортивного события в СССР.



В центре сюжета — сын советского функционера (Григорий Верник). Молодой человек не отличается примерным поведением и после очередного скандала со своим участием отправляется на исправление в оргкомитет Олимпиады-80. Там он знако-

мится с самыми разными людьми, для которых Олимпиада стала не только серьезным вызовом, но и смыслом жизни.

Премьера запланирована летом 2024 года.

kino.mail.ru



## Филипп Бледный: Мой персонаж не думает о себе

С 18 сентября на СТС стартует продолжение легендарного сериала «Папины дочки» (16+). Мы снова увидим любимых героев, на историях которых многие из нас выросли. Актер Филипп Бледный, который сыграл того самого Веника, рассказал, как происходили съемки.

— О чем больше всего переживали перед съемками? Все-таки все ждут продолжения этого легендарного проекта.

— Мой главный страх был в том, что я не понравлюсь девчонкам. Даже ночь не спал накануне первой смены. Но когда мы познакомились, сразу понял, что все получится. Для меня, как для многодетного папы в сериале, важно было создать экосистему. Если мы по-настоящему дружны, то это очень видно в кадре. Энергия либо есть, либо ее нет. И я невероятно счастлив, что нам с девчонками удалось ее добиться. Я от них заряжался, как от батареек, и это невероятно круто.

— А ранее был опыт работы с детьми?

— Да, и почему-то чаще всего я снимаюсь с девчонками. Наверное, я сам себе это напроорочил. Помню, как раз после выхода «Папиных дочек» у меня спросили в интервью, хочу ли я детей? И я ответил, что хочется именно дочку. И вот, посмотрите, «наржал» аж четырех.

— Советовались ли вы с Андреем Леоновым как с главным многодетным отцом на ТВ?

— Нет, у нас с ним абсолютно разные герои. Сергей Васнецов — такой яркий холерик, а Веник, несмотря на свою довольно эксцентричную юность, во взрослом возрасте ведет себя степенно. Поэтому то, что Андрей мог бы посоветовать, мне не подходит.

Подход к детям, к роли у меня другой. Васнецов, будучи психологом, опирался на свои терзания, и душевные переживания были для него важнее. А Веник — физик, он все эмоции держит в себе и молча решает проблемы. Он не думает о себе, не анализирует свои отношения.

— А если бы в реальной жизни от вас ушла жена, смогли ее простить?

— Как свободный и одинокий Филипп Бледный хочу сказать, что предательство прощать нельзя. Отрезать, отсесть и двигаться дальше намного проще. Но у меня нет четверых детей, а этот мост, как мне кажется, очень сдерживает. У моих знакомых были разводы, и я знаю, как дети могут скрепить две раздвигающиеся скалы. Как бы сильно ни разругались родители, ребенок их связывает.

teleprogramma.pro

## Сериалы «Мажор» и «Метод» получают продолжения

Популярные сериалы с Павлом Прилучным и Константином Хабенским выйдут с новыми сезонами.

Сериал «Мажор» рассказывает о сыне олигарха Игоре Соколовском. В один из ночных загулов он подрался с полицейскими и выбил табельное оружие у офицера. В итоге отец лишает героя всего и отправляет работать в отделение полиции. Главные роли в «Мажоре» исполняют Павел Прилучный, Карина Разумовская, Дмитрий Шевченко, Александр Обласов, Денис Шведов.

«Метод» рассказывает о детективе Родионе Меглине (Констан-



тин Хабенский), который раскрывает страшные преступления. Напарницей Меглина стала выпускница юридического факуль-

kino.mail.ru

## Иван Янковский сыграет современного Раскольников

Иван Янковский исполнит роль Родиона Раскольника в новой адаптации классического произведения Ф. М. Достоевского «Преступление и наказание». Его друга Разумихина сыграет Тихон Жизневский, постановкой проекта занимается Владимир Мирзоев. Ранее все трое работали над созданием мистического триллера «Топа».

Действие сериала «Преступление и наказание» разворачивается в Петербурге в наши дни. Измученный бедностью, безработицей и мыслями о бессмысленности своего существования, студент Родион Раскольников решает на убийство старухи, выдающей микрокредиты. Следователь Порфирий Петрович быстро вычисляет виновного, но хочет добиться от Родиона чистосердечного признания.

Помимо Янковского и Жизневского, в актерский состав сериала вошли Владимир Мишуков, Любовь Аксенова, Алена Михайлова, Юлия Смигирь, Никита Тарасов и Борис Хвошнянский.

Премьера «Преступления и наказания» состоится в 2024 году.

kino.mail.ru

## Телеканал ТНТ приступил к съемкам сериала «Букины»

Официально стартовали съемки сериала «Букины» — новой истории про продавца обуви Геннадия Букина и его семью.

В центре сюжета сериала «Букины» — супруги Гена и Даша, которые наконец-то отправили детей во взрослую жизнь и решили пожить в своё удовольствие. Однако романтическую идиллию нарушают Рома и Света, внезапно решившие нагрянуть к родителям вместе со своими семьями, да ещё и с детьми. И всё бы ничего, но новые соседи Букиных не желают жить рядом с этим балаганом. Если раньше Букины сводили с ума всю округу вчетвером, то теперь их будет гораздо больше, а значит, и градус сумасшествия будет зашкаливать.

В сезоне ожидается 10 серий. Сериал выйдет за привычные рамки жанра ситкома и будет представлять собой более свободную комедию, существующую во многих локациях и «жонглирующую» разными видами юмора: от пантомим и каламбуров до едкой сатиры и тонкого сарказма.

К своим ролям в сериале вернуться Виктор Логинов, Наталья Бочкарёва, Александр Якин и Дарья Сагалова.

TNT



Кино отражает жизнь, а некоторым режиссерам и сценаристам удается создавать проекты, обладающие психотерапевтическим эффектом. Не всегда поведение экранных героев стоит воспринимать как руководство к действию, и все же у них есть чему поучиться. Поэтому посмотрите эти фильмы и сериалы, если у вас есть вопросы про отношения...

— ...с родителями: «Отец» (18+)

Фильм, заслуженно принесший Энтони Хопкинсу второй «Оскар» (первый ему присудили за «Молчание ягнят»). В центре сюжета пожилой мужчина Энтони (имя совпадает с актерским, поскольку роль писалась

## Я и они: 4 лучших фильма и сериала об отношениях

специально для Хопкинса) и его дочь Энн (Оливия Колман). Женщина ищет для родителя сиделку, хотя он уверен, что не нуждается в помощи посторонних. Правда, в его квартире постоянно происходит странности: появляются незнакомые люди, предметы перемещаются, и частенько персонаж не может понять, как он здесь в принципе оказался. На самом деле, у героя старческая деменция, а лента снята с позиции больного человека, потерявшего в собственном разуме.

— ...с коллегами: «Офис» (16+)

Легендарный сериал шел с 2005 по 2013-й год, и с тех пор киношникам пока не удалось снять что-то лучше про отношения на работе. В течение девяти сезонов сотрудники фирмы DunderMifflin подшучивают друг над другом и, конечно, «лучшим боссом на свете» Майклом Скоттом (Стив Каррелл), ссорятся и мирятся, крутят романы, получают травмы на рабочем месте, отмечают праздники и даже тушат пожар. Кажется, нет ситуации, с которой не сталкиваются коллеги, и тем ценнее наблюдать за их приключениями.

Герои «Офиса» — это галерея самых разных типов. Конечно, и сами персонажи, и их поступки изображены утрированно, ведь это комедия. Однако, за абсурдным юмором обнаруживаются важные уроки общения — о личных границах, о важности говорить вслух про свои мысли и чувства, о пользе здоровой конкуренции в коллективе. Список можно продолжать долго.

— ...с детьми: «Чудо» (12+)

Главный герой картины 10-летний мальчик Огги Пульман (Джейкоб Пуллман). Он умен, талантлив

и имеет прекрасное чувство юмора. Проблема в том, что ребенок родился с тяжелым генетическим заболеванием, вызывающим деформацию лица. Чтобы жить нормальной жизни он перенес 27 операций, но, конечно, по-прежнему не выглядит как ровесники. Долгое время Огги учился на дому, пока родители (их играют Джулия Робертс и Оуэн Уилсон) не решают отдать его в обычную школу. Ими движет понятная цель: Огги нужно общаться с другими детьми и найти друзей. Очевидно, что необычному мальчику придется сложно в новой среде, но заботливые мать и отец всегда готовы защитить его от несправедливости.

— ...с противоположным полом: «Иванько» (16+)

Популярный отечественный сериал, который наглядно демонстрирует, как лучше не делать. Главных героинь три, и у каждой множество проблем. Надо отдать должное персонажам — они стараются изменить свои предлагаемые обстоятельства, хоть и совершают на этом пути кучу ошибок. В героях «Иванько» легко узнаются комплексы, страхи и глупости, которые преследуют нас на любовном фронте. Смотреть на собственное поведение со стороны полезно, чтобы понять, стоит ли его корректировать и какие последствия возможны. Кстати, скоро выходит второй сезон проекта (с 18 сентября на ТНТ), где героям столкнутся с новыми вызовами. А значит и ситуаций для «узнавания» окажется еще больше.

ТНТ

 Смотрите второй сезон сериала «Иванько» (16+) с 18 сентября в 21:00 на телеканале ТНТ



8 сентября на телеканале «Россия» стартовал пятый сезон шоу «Ну-ка, все вместе!» (12+). Певец, музыкант и телеведущий в составе сотни экспертов поделился впечатлениями о проекте.

Напомним о правилах вокальных соревнований: тем участникам, кто поднимет на ноги как можно больше судей и заставит их подпевать, обеспечено место в двух полуфиналах. А кандидаты на победу, прошедшие в финал, будут бороться за внушительный денежный приз в размере пять миллионов рублей. Бессменный ведущий проекта — Николай Басков, а сотню экспертов, так же, как и на протяжении всех предыдущих сезонов, возглавляет Сергей Лазарев. В новом сезоне среди звездных гостей заявлены Филипп Киркоров, Жасмин, Алсу, Наташа Корол

### Вячеслав Макаров:

## Самое главное — чтобы исполнитель излучал энергию

лева, Маша Распутина, Хабиб, группы «Чай вдвоем» и «Комбинация».

Вячеслав Макаров был конкурсантом первого сезона шоу «Ну-ка, все вместе!» и дошел до финала. А дальше во втором, третьем и четвертом сезонах его приглашали в качестве одного из членов жюри. И на этот раз с удовольствием принял приглашение организаторов присоединиться к сотне экспертов, оценивающих выступления конкурсантов пятого сезона.

— Вячеслав, как вы себя чувствуете в кресле эксперта шоу «Ну-ка, все вместе!»?

— Честно скажу: я всегда испытываю дикое волнение и чувствую, как у меня поднимается давление и учащается сердцебиение, если я не встаю во время исполнения какого-то участника. В этот момент меня терзают неприятные эмоции, кажется, что я сделал что-то плохое, что повлияло на чью-то судьбу. Но в то же время я как зритель не могу пойти против себя, если исполнение меня не зацепило, как-то не отзывается во мне и я понимаю, что к этому конкурсанту я бы на концерт не пошел. А после критерия «нравится — не нравится» включается уже профессиональный критерий: как участник владеет голосом, что у него с артистизмом, заряжает ли он энергией? Потому что по факту, несмотря на то, что существует такое понятие как вокальный конкурс, для меня вокал стоит, как минимум на третьем месте при оценивании.

— А что для вас на первом месте?

— Для меня самое главное, чтобы исполнитель излучал энергию, чтобы он до меня достучался. Дальше уже идет его внутренняя пульсация, ритмика, и только потом я уже оцениваю его голос, насколько

он мощный. Можно орать громко, но при этом никого не зацепить, а можно спеть тихо так, что зрителей мурашки проберут до костей, и они будут ходить на концерты этого артиста всегда.

— Согласитесь, приз для победителя нового сезона шоу «Ну-ка, все вместе!» в размере пяти миллионов рублей впечатляет?

— Если бы мне заранее сказали, что будет такой приз, я бы в этом сезоне пошел участником, а не экспертом. Опыт у меня есть, и какой репертуар исполнять, тоже знаю. Шучу, конечно.

— Вячеслав, вы успели где-то побывать в отпуске этим летом?

— Не успел. Лето у меня выдалось рабочим, помимо съемок шли репетиции к моему сольному концерту, который состоится 6 октября в концертном зале «Моспродюсер», приходите, буду ждать. Я там исполню хиты из телепроектов и свое собственное творчество. Я сейчас активно готовлюсь к этому шоу.

— А как вообще предпочитаете проводить полноценный отпуск?

— Я люблю сочетать активный и пассивный отдых, когда можно пару дней полежать на пляже, подумать о жизни, полюбоваться закатами, восходами и морем, а дальше изучать страну, в которой я нахожусь — какие-то традиции, истоки их зарождения, местные обычаи и народные приметы. Мне нужно помимо лежания на пляже еще и обогатиться интеллектуально, расширять кругозор.

## ...ВСТРЕЧУ

0+ 26 сентября в галерее Виктора Бронштейна пройдет открытая встреча с путешественницей и автором книги «С детьми вокруг света. Захватывающее путешествие на яхте "Леди Мэри"» Мариной Клочковой.



Купить яхту вместо квартиры, расстаться с близкими ради мечты, взять на борт двух дочерей, обогнуть земной шар, дойти до Антарктиды под парусом. Это не сюжет приключенческой ленты, а реальная история.

Семья Клочковых, Андрей и Марина с дочками Настей и Ладой, совершили самое южное в истории кругосветное плавание под парусом. За восемь лет жизни на яхте они дважды обошли Землю и побывали на всех континентах.

О своем приключении Марина написала книгу «С детьми вокруг света. Захватывающее путешествие на яхте "Леди Мэри"». Это история о счастье познания мира и победе над страхом, умении воодушевить себя и мотивировать других. Откровенные размышления о том, чем мы готовы жертвовать ради мечты, и том, чем жертвовать нельзя. Книга читается на одном дыхании благодаря легко-

сти стилиа и образности языка, а иллюстрации помогают погрузиться в реальную обстановку. Кроме того, это яркий путеводитель по экзотическим уголкам планеты.

На встрече можно будет узнать все подробности путешествия из первых уст, задать Марине вопросы и, конечно, приобрести и подписать книгу.

Начало в 19:00. Вход свободный по предварительной записи онлайн. Продолжительность – 1 час. Встреча пройдет в холле первого этажа галереи Виктора Бронштейна по адресу: г. Иркутск, ул. Октябрьской Революции, д. 3.

По материалам организаторов

16+ В рамках программы Байкальского международного кинофестиваля «Человек и природа» пройдет встреча с актером театра и кино, телеведущим Марком Богатыревым.

Встреча пройдет 22 сентября 2023 года в 14:00. Артист ответит на вопросы зрителей и поделится секретами актёрского мастерства. Вход на встречу – по обязательной регистрации и бронированию места по телефону (3952) 56-70-60 (доб. 1506). Адрес: Иркутск, ул. Мухиной, 2а.

irk.ru

## ...ЭКСКУРСИЮ

6+ 3 сентября в 19:00 нас ждёт второе в осеннем сезоне трамвайное путешествие. В 18:45 мы встретимся у депо, сядем в ретро-трамвай и отправимся в путь.

Михаил Кулехов расскажет много новых интересных историй про предместье Рабочее. Затем через

Хлебный рынок мы отправимся до Царь-девицы в Глазково. Непревзойдённый Андрей Гедеон сыграет всеми полюбившиеся треки.

Взрослый билет — 1500 рублей, дети до 12 лет — 1000 рублей. Телефон для связи: 8 950 137-77-78 (Татьяна).

irk.ru

## ...КОНЦЕРТ



6+ А вы когда-нибудь слышали настоящие русские гусли? Скорее всего нет, и мы готовы исправить это досадное упущение!

Проект «Музыка под куполом звезд» представляет: Ксения Осадчая и её проект «Сны Сирина». Вы познакомитесь с прекрасным старинным инструментом — гуслими. Гусельный звук раскрывается как глубокий и звенящий, хрустальный и бархатный, отзывающийся звоном колоколов и переливами рек. Инструмент этот, нежный, трепетный, задумчивый и былинный, поможет зрителям окунуться в волшебную сказку, в давние эпохи, в новые миры.

Компанию гуслим составит глюкофон — уникальный инструмент XXI века. В концерте прозвучат аранжировки известных мелодий и авторские композиции, и всё это – в сопровождении завораживающего звездного видеоряда на полнокупольном экране Иркутского планетария.

Концерт пройдет 23 сентября 2023, начало в 20:00. Адрес: Иркутск, ул. Седова, 30. Билеты в кассе планетария. Телефон: (3952) 79-79-09.

irk.ru

dias-y. ИП Салацкая Д.А. Реклама

ВСЁ ЗАГАДКИ КРУГОМ ДА ЧУЖИЕ ГЛАЗА

6+

персональная выставка  
**ВАН**  
Виктор Норкин

25 АВГУСТА  
ОКТАБРЯ 08

произведения доступны к приобретению

4026-2.000 "Реклама Онлайн" Реклама

КОМПАНИЯ

**Реклама  
Онлайн**

ВСЕ ВИДЫ  
РЕКЛАМЫ

**ПО ВСЕЙ  
РОССИИ**

ПРЕССА  
СОЦИАЛЬНЫЕ  
МЕДИА

# Традиционный осенний общегородской субботник пройдет в Иркутске 30 сентября

Общегородской субботник состоится в Иркутске 30 сентября. Всех желающих приглашают принять участие.

— Проводить уборку дважды в год – весной и осенью уже стало доброй традицией для иркутян. К субботнику присоединятся сотрудники администрации, муниципальных предприятий, представители бизнес-сообщества, молодежных и общественных организаций, активные жители. Приглашаю всех: у нас с вами есть отличная возможность сделать свой город чище! – отметил мэр города Руслан Болотов.

Весь необходимый инвентарь будет предоставлен. Для участников акции подготовили 30 тысяч мусорных пакетов и 15 тысяч пар перчаток.

Узнать дополнительную информацию можно по телефонам: Свердловский округ – 52-03-51, Правобережный округ – 52-03-89, 52-04-07, Ленинский округ – 52-03-42, 52-02-13, 52-02-16, Октябрьский округ – 52-02-42, 52-02-48.

admirk.ru



## На улице Волжская в Иркутске обустраивают новые торговые ряды

Вблизи здания № 14/1 на улице Волжская планируют установить новые ряды для уличной торговли.

Их разместят на месте самовольных нестационарных торговых объектов, которые демонтируют в ближайшее время. Вся территория будет благоустроена.

— Для горожан стала привычной стихийная продажа урожая с садоводческих и дачных участков на тротуаре вдоль дома № 14б на Волжской. При этом в мэрию регулярно поступают жалобы от иркутян на мусор и грязь в этом районе. Наша задача – создать цивилизованные условия для торговли, организовать работу ярмарки на законных основаниях, обеспечить комфорт для продавцов, покупателей и жителей близлежащих домов, – прокомментировал начальник отдела контроля департамента потребительского рынка администрации города Евгений Бессонов.

admirk.ru

## Электронные рецепты на лекарства вводят в Иркутской области

Председатель правительства Иркутской области Константин Зайцев подписал постановление об использовании в регионе рецептов на лекарства, сформированных в виде электронных документов.

Наряду с ними будут продолжать действовать рецепты на бумаге, сообщает пресс-служба областного правительства. Региональное министерство здравоохранения готовит форму электронного документа и прорабатывает с аптечными сетями механизм обслуживания таких рецептов.

Алексей Шелехов, и.о. министра здравоохранения Иркутской области:

— Цифровые сервисы не только совершенствуют оказание медицинской помощи, но и облегчают труд врача. Сейчас безбумажные рецепты в регионе доступны для пациентов, получающих льготные лекарственные препараты. Широкое внедрение этой практики, ее распространение практически на все рецептурные препараты повысит удобство оказания и получения медицинской помощи.



Алексей Шелехов подчеркнул, что новшество не затронет рецепты на психотропные и наркотические средства. Он также уточнил, что выбор использовать бумажный или электронный рецепт останется за пациентом. Ожидается, что применять электронные рецепты не для льготных препаратов начнут в ноябре – декабре 2023 года.

irk.ru

## Арку Цесаревича предлагают установить напротив Собора Богоявления в Иркутске



Участники рабочей группы, в которую входят представители Общественной палаты Иркутска и администрации города, провели выездное совещание по вопросу размещения арки Цесаревича Николая. Ее предлагают установить в сквере у Вечного огня.

Арку возвели в 1891 году по проекту архитектора Владимира Рассушина перед визитом наследника престола цесаревича Николая. Она располагалась на набережной Ангары возле Собора Богоявления. После революции ее снесли, а к 350-летию города на этом месте установили памятник основателям Иркутска.

— Тема восстановления арки поднималась неоднократно. Более 10 лет назад рассматривали вариант ее воссоздания на Нижней набережной при спуске с пешеходного моста от мемориала «Вечный огонь Славы». По ряду причин этот проект не был реализован. Сегодня мы обсуждаем альтернативные площадки размещения, одна из которых – сквер напротив Собора. Точное место планируем определить на заседании градостроительного совета Иркутска с участием архитекторов, дизайнеров и общественности, – пояснил главный архитектор города Антон Жуков.

В конце августа возможность восстановления уникального объекта рассмотрели на совместном заседании городской Общественной палаты и Иркутского регионального отделения Российского военно-исторического общества. Эту тему также обсуждали в июне во время визита председателя Фонда содействия возрождению традиций милосердия и благотворительности «Елисаветинско-Сергиевское просветительское общество» Анны Громовой.

— Арка Цесаревича была одним из символов столичности Иркутска. И наш долг перед предками – восстановление исторической справедливости. Волей сложившихся обстоятельств на прежнем месте установить объект невозможно, но вместе с профессиональным сообществом и жителями определим наиболее подходящую площадку для размещения монумента, – отметил первый заместитель мэра Андрей Южаков.

admirk.ru







05:50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+)  
07:30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
09:00 «Сегодня»  
09:25 Т/с «Пёс» (16+)  
11:00 «Сегодня»  
11:35 Т/с «Пёс» (16+)  
14:00 «Сегодня»  
14:30 «Чрезвычайное происшествие»  
15:00 «Место встречи». (16+)  
17:00 «Сегодня»  
17:45 «За гранью». (16+)  
18:50 «ДНК». (16+)  
20:00 «Сегодня»  
21:00 Т/с «Первый отдел» (16+)  
23:15 Т/с «Напарники» (16+)  
00:35 «Сегодня»  
01:00 Т/с «Напарники» (16+)  
01:55 Т/с «А.Л.Ж.И.Р» (16+)  
04:25 Т/с «Глаза в глаза» (16+)



07:00 «Настроение»  
09:10 Д/с «Большое кино» (12+)  
09:45 Т/с «Первые встречные» (12+)  
11:55 «Городское собрание». (12+)  
12:30 События  
12:50 Х/ф «Уравнение с неизвестными. Химия убийства» (12+)  
14:40 Мой герой. (12+)  
15:30 События  
15:50 Город новостей  
16:05 Х/ф «Сельский детектив. Яблоня раздора» (12+)  
17:55 «Фактор БЕЗ опасности». (16+)  
18:35 «Петровка, 38». (16+)  
18:50 События  
19:10 Х/ф «Соколова подозревает всех» (12+)  
23:00 События  
23:40 Специальный репортаж. (16+)  
00:05 «Знак качества». (16+)  
01:00 События  
01:30 «Петровка, 38». (16+)  
01:45 Д/ф «Кровавый пантеон Украины» (16+)  
02:25 Д/ф «Звёздные семьи: любовь и водка» (16+)  
03:05 Д/ф «Самые влиятельные женщины мира. Голда Меир» (12+)  
03:45 Д/с «Большое кино» (12+)  
04:15 Х/ф «Сельский детектив. Яблоня раздора» (12+)  
05:40 Д/с «Короли эпизода» (16+)



07:30 «6 кадров». (16+)  
07:45 По делам несовершеннолетних. (16+)  
08:35 Давай разведёмся! (16+)  
09:35 Тест на отцовство. (16+)  
11:45 Д/с «Понять. Простить» (16+)  
12:55 Д/с «Порча» (16+)  
14:00 Д/с «Знахарка» (16+)  
14:35 Д/с «Верну любимого» (16+)  
15:10 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)  
15:45 Д/с «Преступления страсти» (16+)  
20:00 Х/ф «Мама всегда права» (16+)  
00:05 Д/с «Понять. Простить» (16+)  
01:10 Д/с «Порча» (16+)  
02:05 Д/с «Знахарка» (16+)  
02:30 Д/с «Верну любимого» (16+)  
03:00 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)  
03:25 Тест на отцовство. (16+)  
05:05 Д/с «Преступления страсти» (16+)



07:00 Утренние гадания. (16+)  
07:15 Т/с «Мистер Ошибка» (16+)  
09:00 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)  
09:15 Д/с «Слепая» (16+)  
10:15 Утренние гадания. (16+)  
10:30 Гадалка. (16+)  
12:15 Знаки судьбы. (16+)  
13:20 Мистические истории. (16+)  
14:30 Д/с «Старец» (16+)  
16:00 Гадалка. (16+)  
17:45 Д/с «Слепая» (16+)  
19:30 Т/с «СуперИвановы» (16+)  
21:30 Т/с «И снова здравствуйте!» (16+)  
00:15 Х/ф «Морские паразиты» (18+)  
02:00 Т/с «Императрица Ки» (16+)  
03:00 Т/с «Мистер Ошибка» (18+)  
04:30 «Мультфильмы» (0+)



06:05 Х/ф «Землетрясение» (16+)  
08:00 «Сегодня утром». (12+)  
10:00 Новости дня. (16+)  
10:20 Д/с «Вторая мировая: пламя и сталь» (16+)  
12:00 Х/ф «Возвращение резидента» (12+)  
14:00 Новости дня. (16+)  
14:50 Т/с «Ночные ласточки» (16+)  
19:00 Д/с «Битва оружейников» (16+)  
19:50 «Специальный репортаж». (16+)  
20:00 Военные новости. (16+)  
20:05 «По горячим следам». (16+)  
21:10 «Ищу своих». (12+)  
22:00 «Открытый эфир». (16+)  
23:45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)  
00:15 Х/ф «Вор» (16+)  
02:15 Т/с «Туман рассеивается» (16+)  
03:55 Д/с «Нюрнберг» (16+)  
04:40 Т/с «Ночные ласточки» (16+)



11:30 М/с «Три кота» (6+)  
11:55 М/ф «Три богатыря и Шамаханская царица» (12+)  
13:25 М/ф «Конь Юлий и большие скачки» (6+)  
14:50 М/ф «Три богатыря и Наследница престола» (6+)  
16:20 М/ф «Три богатыря и конь на троне» (6+)  
18:00 Т/с «Сваты» (16+)  
01:00 Т/с «Балабол» (16+)



10:30 М/с «Пин-код» (6+)  
11:20 М/с «Фиксики» (6+)  
11:45 М/с «Смешарики» (6+)  
12:20 Х/ф «Кавказская пленница!» (12+)  
14:25 Х/ф «Любит - не любит» (16+)  
16:05 Х/ф «В спорте только девушки» (16+)  
18:00 Х/ф «Любовницы» (16+)  
20:00 Х/ф «Любовники» (16+)  
22:00 Т/с «Анна-детективъ» (16+)  
00:00 Х/ф «Джентльмены, удачи!» (6+)  
02:00 Х/ф «Тариф Новогодний» (16+)  
03:40 Х/ф «SOS, Дед Мороз, или Всё сбудется!» (6+)  
05:20 Х/ф «Ночные стражи» (12+)



13:20 Т/с «Право на ошибку» (12+)  
16:45 Х/ф «Куда уходят дожди» (12+)  
19:40 Х/ф «Пока смерть не разлучит нас» (12+)  
23:00 Х/ф «Разбитые сердца» (12+)  
02:25 Х/ф «День святого Валентина» (16+)



06:00 Т/с «Кулинар-2» (16+)  
08:05 Т/с «Пилот международных авиалиний» (16+)  
11:00 Новости  
11:10 «Белорусский стандарт». (12+)  
11:20 Т/с «Пилот международных авиалиний» (16+)  
14:00 Новости  
14:15 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+)  
15:10 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)  
16:05 «Дела судебные. Новые истории». (16+)  
17:00 Новости  
17:15 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)  
17:35 «Мировое соглашение». (16+)  
19:30 Новости  
19:50 «Игра в кино». (16+)  
22:40 «Назад в будущее». (16+)  
23:30 «Всемирные игры разума». (16+)  
00:05 Х/ф «Трын-трава» (16+)  
01:45 «Наше кино. Неувядающие». (16+)  
02:35 Х/ф «Девушка спешит на свидание» (16+)  
03:35 Новости  
03:50 [Не] Фантастика. (12+)  
04:00 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (12+)  
05:20 Т/с «Пилот международных авиалиний» (16+)



07:00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)  
07:20 Дорожные войны 2.0. (16+)  
08:50 Дорожные войны. (16+)  
10:10 Охотники. (16+)  
11:00 Т/с «Солдаты-10» (12+)  
14:00 Т/с «Солдаты-11» (12+)  
18:00 Улётное видео. (16+)  
21:00 Охотники. (16+)  
23:00 Заступницы. (16+)  
01:00 Опасные связи. (18+)  
03:30 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)  
05:10 Невероятные истории. (16+)



06:00 М/с «Простоквашино» (12+)  
06:10 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)  
07:40 Пятница News. (16+)  
08:10 Кондитер. (16+)  
09:20 На ножах. (16+)  
11:50 Четыре дачи. (16+)  
16:30 На ножах. (16+)  
20:00 Битва шефов. (16+)  
00:20 Секреты на кухне. (16+)  
01:00 Х/ф «Сладкая жизнь» (16+)  
03:50 Пятница News. (16+)  
04:10 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)  
05:40 Пятница News. (16+)



06:05 М/с «Маша и Медведь» (0+)  
10:05 Т/с «Моя дочь» (16+)  
12:00 «Беременна в 16». (16+)  
14:00 «Супермама». (16+)  
18:55 «Статус: Неравный брак». (16+)  
21:00 Т/с «Моя дочь» (16+)  
23:00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
01:05 «Я стесняюсь своего тела». (18+)  
03:00 «Измены». (18+)  
04:45 Т/с «Клон» (16+)



07:00 «Comedy Club Classic». (16+)  
09:00 Т/с «Универ» (16+)  
14:00 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)  
19:00 «Comedy Club Classic». (16+)  
01:00 «Comedy Club. Поставь по-братски». (16+)  
02:00 «Comedy баттл». (16+)  
03:00 «Я себя знаю». (18+)  
04:00 «Не спать!» (16+)



06:00, 07:10, 07:30, 08:00, 08:20, 09:30, 10:00, 10:50, 11:40, 12:00, 12:30, 13:00, 13:30, 14:40, 15:50, 16:20, 17:00, 04:40 М/с «Маша и Медведь» (0+)  
07:00, 07:25, 09:20, 09:55, 11:35, 12:20, 13:25, 14:35, 15:40, 16:45 М/с «Машины сказки» (0+)  
07:55, 08:15, 09:15, 10:40, 11:55, 12:55, 16:15 М/с «Машинки страшилки» (0+)  
19:10 Т/с «Как назвать эту любовь» (16+)  
21:50 Т/с «Великолепный век. Империя Кёсем» (16+)  
22:50 Богиня. (16+)  
23:55 Суббота News- 2023 г. (16+)  
00:10 Моя жена рулит. (16+)  
01:30 «Кулинарные детективы». (16+)  
02:30 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)



07:00 Х/ф «Король бельгийцев» (16+)  
08:50 Х/ф «Мечтатели» (18+)  
10:30 Х/ф «В семье не без священника» (16+)  
12:10 Х/ф «Похитители велосипедов» (12+)  
14:00 Х/ф «Зебрамен» (16+)  
16:10 Т/с «Комиссар Мегрэ» (12+)  
19:55 Х/ф «Кое-что ещё» (16+)  
22:00 Х/ф «Погоня» (16+)  
23:45 Х/ф «Жизнь Дэвида Гейла» (18+)  
02:05 Х/ф «Край света» (18+)  
03:50 Т/с «Комиссар Мегрэ» (12+)



10:00 День Патриарха. (0+)  
10:10 «Главное» с Анной Шаfran. (16+)  
12:00 «Мультфильмы на Спасе» (0+)  
12:15 Знак равенства. (16+)  
12:30 Утро на Спасе. (0+)  
15:30 Завет. (6+)  
16:35 «Святые России». (6+)  
17:40 Простые чудеса. (12+)  
18:30 Д/с «Двенадцать» (16+)  
19:05 Монастырская кухня. (0+)  
20:00 Д/ф «Царская дорога» (0+)  
21:10 Х/ф «Живая радуга» (12+)  
22:30 «Главное» с Анной Шаfran. (16+)  
00:30 Д/ф «Царская дорога» (0+)  
01:30 Прямая линия. Ответ священника. (12+)  
02:05 Х/ф «Весна в Москве» (0+)  
04:10 Прямая линия жизни. (16+)  
05:10 День Патриарха. (0+)  
05:20 Пилигрим. (6+)  
05:45 Завет. (6+)



10:30 М/ф «Монстры на каникулах» (6+)  
12:00 М/ф «Монстры на каникулах-2» (6+)  
13:45 Х/ф «Мошеники» (12+)  
15:45 Х/ф «Царь скорпионов» (12+)  
17:30 Х/ф «Боги Египта» (16+)  
19:55 Х/ф «Помпеи» (12+)  
22:00 Т/с «Правосудие» (16+)  
23:50 Х/ф «Игра Эндера» (12+)  
02:05 Х/ф «После нашей эры» (16+)  
04:05 Х/ф «Поступь хаоса» (16+)



11:05 Д/с «Первая мировая» (16+)  
13:00 Д/с «Империя» с Майклом Портилло (12+)  
13:50 Д/ф «Жизнь на вулкане» (12+)  
15:20 Д/ф «Цинь Шихуанди. Правитель вечной империи» (12+)  
17:15 Утопия инженерии.  
19:05 Д/с «Затерянные пирамиды ацтеков» (12+)  
21:05 Д/с «Великолепные памятники Франции» (12+)  
23:10 Д/ф «Настоящая история викингов» (12+)  
01:00 Д/с «Восход Османской империи» (16+)  
02:50 Д/ф «Битва за Окнаву: Операция «Айсберг» (16+)  
03:50 Д/ф «Судьба потерянной подводной лодки» (12+)  
04:55 Д/ф «Жизнь на вулкане» (12+)









05:50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+)  
07:30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
09:00 «Сегодня»  
09:25 Т/с «Пёс» (16+)  
11:00 «Сегодня»  
11:35 Т/с «Пёс» (16+)  
14:00 «Сегодня»  
14:30 «Чрезвычайное происшествие»  
15:00 «Место встречи». (16+)  
17:00 «Сегодня»  
17:45 «За гранью». (16+)  
18:50 «ДНК». (16+)  
20:00 «Сегодня»  
21:00 Т/с «Первый отдел» (16+)  
23:15 Т/с «Напарники» (16+)  
00:35 «Сегодня»  
01:00 Т/с «Напарники» (16+)  
01:55 Т/с «А.Л.Ж.И.Р.» (16+)  
04:20 Т/с «Глаза в глаза» (16+)



06:20 Мой герой. (12+)  
07:00 «Настроение»  
09:15 «Доктор И...» (16+)  
09:50 Т/с «Первые встречные» (12+)  
11:55 Д/с «Актёрские судьбы» (16+)  
12:30 События  
12:50 Х/ф «Эксклюзив» (12+)  
14:40 Мой герой. (12+)  
15:30 События  
15:50 Город новостей  
16:00 Х/ф «Сельский детектив. Иголлка в стого сена» (12+)  
17:55 Д/ф «Звёзды лёгкого поведения» (16+)  
18:50 События  
19:15 Х/ф «Соколова подозревает всех-3» (12+)  
23:00 События  
23:35 «Хватит слухов!» (16+)  
00:05 Д/ф «90-е. Путаны и тараканы» (16+)  
01:00 События. 25-й час  
01:30 «Петровка, 38». (16+)  
01:45 Д/ф «90-е. Наркота» (16+)  
02:25 «Знак качества». (16+)  
03:05 Д/ф «Брежнев, которого мы не знали» (12+)  
03:45 Д/с «Актёрские судьбы» (16+)  
04:10 Х/ф «Сельский детектив. Иголлка в стого сена» (12+)  
05:45 Д/с «Короли эпизода» (16+)



06:35 «6 кадров». (16+)  
06:50 По делам несовершеннолетних. (16+)  
08:30 Давай разведёмся! (16+)  
09:30 Тест на отцовство. (16+)  
11:40 Д/с «Понять. Простить» (16+)  
12:45 Д/с «Порча» (16+)  
13:55 Д/с «Знахарка» (16+)  
14:30 Д/с «Верну любимого» (16+)  
15:05 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)  
15:40 Д/с «Преступления страсти» (16+)  
20:00 Х/ф «Субботняя жена» (16+)  
00:05 Д/с «Понять. Простить» (16+)  
01:10 Д/с «Порча» (16+)  
02:05 Д/с «Знахарка» (16+)  
02:30 Д/с «Верну любимого» (16+)  
03:00 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)  
03:25 Тест на отцовство. (16+)  
05:05 Д/с «Преступления страсти» (16+)



07:00 Утренние гадания. (16+)  
07:15 «Мультфильмы» (0+)  
07:30 Т/с «Мистер Ошибка» (16+)  
09:15 Д/с «Слепая» (16+)  
10:15 Утренние гадания. (16+)  
10:30 Гадалка. (16+)  
12:15 Знаки судьбы. (16+)  
13:20 Мистические истории. (16+)  
14:30 Д/с «Старец» (16+)  
16:00 Гадалка. (16+)  
17:45 Д/с «Слепая» (16+)  
19:30 Т/с «СуперИвановы» (16+)  
21:30 Т/с «И снова здравствуйте!» (16+)  
00:30 Х/ф «Пираньи» (18+)  
02:15 Т/с «Императрица Ки» (16+)  
03:00 Т/с «Мистер Ошибка» (18+)  
04:30 «Мультфильмы» (0+)



06:15 Т/с «Ночные ласточки» (16+)  
08:00 «Сегодня утром». (12+)  
10:00 Новости дня. (16+)  
10:15 «Открытый эфир». (16+)  
12:00 Х/ф «Конец операции «Резидент» (12+)  
14:00 Новости дня. (16+)  
14:20 Д/с «Война в Корее» (16+)  
19:00 Д/с «Битва оружейников» (16+)  
19:50 «Специальный репортаж». (16+)  
20:00 Военные новости. (16+)  
20:05 «По горячим следам». (16+)  
21:10 Д/с «Секретные материалы» (16+)  
22:00 «Открытый эфир». (16+)  
23:45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)  
00:15 Х/ф «Одинокое плавание» (12+)  
02:10 Т/с «Туман рассеивается» (16+)  
03:50 Д/с «Хроника Победы» (16+)  
04:20 Д/с «Война в Корее» (16+)



07:35 Х/ф «Принцесса на бобах» (16+)  
09:25 Х/ф «Артистка» (12+)  
11:20 М/ф «Три богатыря и конь на троне» (6+)  
12:55 М/ф «Три богатыря и Шамаханская царица» (12+)  
14:20 М/ф «Конь Юлий и большие скачки» (6+)  
15:45 М/ф «Три богатыря. Ход конём» (6+)  
17:10 Т/с «Сваты» (16+)  
01:00 Т/с «Балабол» (16+)



06:30 Х/ф «Призрак» (6+)  
08:15 Х/ф «Напарник» (12+)  
09:45 М/ф «Бременские музыканты» (6+)  
10:05 М/ф «По следам бременских музыкантов» (6+)  
10:30 М/с «Пин-код» (6+)  
11:35 М/с «Фиксики» (6+)  
12:15 М/с «Смешарики» (6+)  
13:10 Х/ф «Счастья! Здоровья!» (16+)  
14:55 Х/ф «Стиляги» (16+)  
17:40 Х/ф «Напарник» (12+)  
19:40 Х/ф «Призрак» (6+)  
22:00 Т/с «Анна-детективъ» (16+)  
00:00 Х/ф «Пиковая дама: Зазеркалье» (16+)  
01:40 Х/ф «Ряд 19» (16+)  
03:15 Х/ф «Фото на память» (16+)  
04:40 Х/ф «Любит - не любит» (16+)



07:05 Х/ф «Родные пенаты» (12+)  
10:00 Х/ф «Разбитые сердца» (12+)  
12:50 Х/ф «День святого Валентина» (16+)  
16:30 Х/ф «Самая счастливая» (12+)  
19:40 Х/ф «Спешите любить» (12+)  
21:20 Х/ф «Домик в сердце» (12+)  
23:00 Х/ф «Лабиринт иллюзий» (12+)  
02:45 Х/ф «Во саду ли, в огороде» (12+)



06:00 Т/с «Кулинар-2» (16+)  
11:00 Новости  
11:10 Т/с «Кулинар-2» (16+)  
14:00 Новости  
14:15 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+)  
15:10 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)  
16:05 «Дела судебные. Новые истории». (16+)  
17:00 Новости  
17:15 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)  
17:35 «Мировое соглашение». (16+)  
19:30 Новости  
19:50 «Игра в кино». (16+)  
22:40 «Назад в будущее». (16+)  
23:30 «Всемирные игры разума». (16+)  
00:05 Х/ф «Сказ про то, как царь Пётр арапа женил» (16+)  
01:55 «Наше кино. История большой любви». (16+)  
03:00 Х/ф «Первая перчатка» (16+)  
04:20 Новости  
04:35 [Не] Фантастика. (12+)  
04:45 Т/с «Кулинар-2» (16+)



06:40 Дорожные войны. Лучшее. (16+)  
07:30 Дорожные войны 2.0. (16+)  
08:45 Дорожные войны. (16+)  
10:10 Охотники. (16+)  
11:00 Т/с «Солдаты-11» (12+)  
12:00 Т/с «Солдаты-12» (12+)  
18:00 Улётное видео. (16+)  
21:00 Охотники. (16+)  
23:00 Заступницы. (16+)  
01:00 Опасные связи. (18+)  
03:40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)  
05:10 Невероятные истории. (16+)



06:00 М/с «Простоквашино» (12+)  
06:10 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)  
07:40 Пятница News. (16+)  
08:20 Кондитер. (16+)  
09:40 На ножах. (16+)  
10:40 Поющий офис. (16+)  
12:00 Адский шеф. (16+)  
14:30 На ножах. (16+)  
20:00 Адский шеф. (16+)  
22:30 Молодые ножи. (16+)  
00:00 Гастротур. (16+)  
01:00 Х/ф «Великая красота» (18+)  
03:10 Пятница News. (16+)  
03:30 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)  
05:00 Инсайдеры. (16+)  
05:40 Пятница News. (16+)



06:15 М/с «Маша и Медведь» (0+)  
10:05 Т/с «Моя дочь» (16+)  
12:00 «Беременна в 16». (16+)  
13:35 «Супермама». (16+)  
17:55 «Беременна в 16». (16+)  
21:00 Т/с «Моя дочь» (16+)  
23:00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
01:05 «Я стесняюсь своего тела». (18+)  
02:55 «Измены». (18+)  
04:40 Т/с «Клон» (16+)



06:00 «Наша Russia». (16+)  
07:00 «Comedy Club Classic». (16+)  
09:00 Т/с «Универ» (16+)  
14:00 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)  
19:00 «Comedy Club Classic». (16+)  
01:00 «Comedy Club. Поставь по-братски». (16+)  
02:00 «Comedy баттл». (16+)  
03:00 «Я себя знаю». (18+)  
04:00 «Не спать!» (16+)



06:00, 07:00, 07:30, 08:00, 08:20, 08:50, 09:40, 10:10, 11:00, 11:50, 12:20, 12:40, 13:10, 13:40, 14:20, 14:50, 15:20, 15:50, 17:00, 04:45, 05:00, 05:20, 05:30, 05:45, 05:55 М/с «Маша и Медведь» (0+)  
06:50, 07:20, 08:40, 09:25, 10:00, 11:40, 12:30, 13:35, 14:40, 15:45, 16:50 М/с «Машины сказки» (0+)  
07:55, 08:15, 09:20, 10:50, 12:10, 13:00, 14:10, 15:15, 04:55, 05:10, 05:25, 05:35, 05:50 М/с «Машины страшилки» (0+)  
19:10 Т/с «Как назвать эту любовь» (16+)  
21:50 Т/с «Великолепный век. Империя Кёсем» (16+)  
22:50 Богиня. (16+)  
23:55 Суббота News- 2023 г. (16+)  
00:10 Моя жена рулит. (16+)  
01:40 «Кулинарные детективы». (16+)  
02:40 Т/с «Жестокий Стамбул» (16+)



07:00 Х/ф «Как ограбить банк» (16+)  
08:35 Х/ф «Твоя рука в моей руке» (18+)  
10:15 Х/ф «Скрытая любовь» (16+)  
12:00 Х/ф «Я и ты» (16+)  
14:20 Х/ф «Сенсация» (16+)  
16:15 Т/с «Комиссар Мегрэ» (12+)  
20:00 Х/ф «Проклятие Кинтанара» (16+)  
22:00 Х/ф «Король рок-н-ролла» (16+)  
00:05 Х/ф «Пароль Хаус» (16+)  
01:55 Х/ф «Мemento» (16+)  
03:50 Т/с «Комиссар Мегрэ» (12+)



06:20 Д/ф «Слава Богу за все. Крестный путь Святителя Иоанна Златоуста» (0+)  
07:00 Профессор Осипов. (0+)  
07:30 «Парсуна» с Владимиром Легойдой. (6+)  
08:15 Вечер на Спасе. (0+)  
10:00 День Патриарха. (0+)  
10:10 Х/ф «Тайная прогулка» (12+)  
11:45 «Мультфильмы на Спасе» (0+)  
12:00 Утро на Спасе. (0+)  
15:00 Лето Господне. (6+)  
16:55 Д/ф «Крест» (0+)  
18:05 Д/с «День Ангела» (0+)  
18:55 Х/ф «Алёша Птицын вырабатывает характер» (0+)  
20:15 Х/ф «Предательница» (16+)  
22:00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)  
00:30 Вечер на Спасе. (0+)  
02:30 Лето Господне. (6+)  
04:25 Д/с «День Ангела» (0+)  
05:10 День Патриарха. (0+)  
05:25 Д/с «Двенадцать» (16+)  
05:55 «Следы империи». (16+)



07:10 Х/ф «Орудия смерти: Город костей» (12+)  
09:15 Х/ф «Академия вампиров» (16+)  
11:00 Х/ф «Эрин Брокович» (16+)  
13:25 Х/ф «Ешь, молись, люби» (16+)  
16:15 Х/ф «Чудо» (12+)  
18:25 М/ф «Монстры на каникулах» (6+)  
20:10 М/ф «Монстры на каникулах-2» (6+)  
22:00 Т/с «Правосудие» (16+)  
23:50 Х/ф «Помпей» (12+)  
01:50 Х/ф «Царь скорпионов» (12+)  
03:40 Х/ф «Боги Египта» (16+)



06:45 Д/ф «Настоящая история викингов» (12+)  
08:20 Д/с «Восход Османской империи» (16+)  
09:50 Д/с «Затерянные пирамиды ацтеков» (12+)  
11:05 Д/ф «Сопrotивление в Маутхаузене» (16+)  
12:00 Д/ф «День «Д» - крылья победы» (12+)  
13:00 Утопия инженерии. (16+)  
13:55 Д/с «Великолепные памятники Франции» (12+)  
16:00 Д/ф «Забывтая армия викингов» (12+)  
16:55 Д/ф «Ролло Викинг: от изгнанника до завоевателя» (16+)  
17:55 Д/с «Восход Османской империи» (16+)  
19:45 Д/ф «Сопrotивление: секретные туннели Парижа» (16+)  
20:45 Д/с «Великолепные памятники Франции» (12+)  
22:50 Легенды Европы. (12+)  
01:00 Д/с «Восход Османской империи» (16+)  
02:45 Д/с «Война в Корее» (12+)  
04:50 Д/с «Великолепные памятники Франции» (12+)













06:00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»  
09:00 «Умницы и умники». (12+)  
09:45 «Слово пастыря». (0+)  
10:00 Новости  
10:10 Премьера. «Наше всё». (12+)  
11:05 Премьера. «ПроУют». (0+)  
12:00 Новости  
12:15 Премьера. «Поехали!». (12+)  
13:10 Х/ф «Бег». (12+)  
17:00 Д/ф «Человек века». (12+)  
18:00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18:20 Д/ф Премьера. «Михаил Задорнов: вся жизнь»  
19:10 Премьера. «Эксклюзив» с Дмитрием Борисовым. (16+)  
20:00 Премьера. «Кто хочет стать миллионером?». (12+)  
21:00 «Время»  
21:35 «Сегодня вечером». (16+)  
23:15 Д/ф «Юрий Любимов. Человек века». (12+)  
00:10 ПОДКАСТ.ЛАБ «20 лет спустя». (16+)  
00:50 ПОДКАСТ.ЛАБ «Произвольная программа». (16+)  
01:30 ПОДКАСТ.ЛАБ «Триггеры». (16+)  
02:10 ПОДКАСТ.ЛАБ «Пусть не говорят, пусть читают». (16+)  
02:45 ПОДКАСТ.ЛАБ «Кот Шрёдингера». (16+)  
03:20 ПОДКАСТ.ЛАБ «Письма». (16+)  
04:00 ПОДКАСТ.ЛАБ «Мелодии моей жизни». (16+)  
04:15 Бокс. Вечер Чемпионов IBA. Мурат Гассиев (Россия) - Отто Валлин (Швеция). Бой за титул WBA Inter-Continental в тяжелом весе. Прямая трансляция из Турции  
05:15 ПОДКАСТ.ЛАБ «Мелодии моей жизни». (16+)

## РОССИЯ 1

05:00 Утро России. Суббота  
08:00 Вести. Местное время  
08:20 Местное время. Суббота  
08:35 «По секрету всему свету»  
09:00 «Формула еды». (12+)  
09:25 «Пятеро на одного»  
10:10 Сто к одному  
11:00 Вести  
11:50 «В кругу друзей»  
12:50 «Доктор Мясников». (12+)  
14:00 Вести  
14:50 «Юморина». (16+)  
17:00 Вести  
17:50 «Привет, Андрей!». (12+)  
20:00 Вести  
21:05 Вести. Местное время  
21:20 Большой праздничный концерт «Россия - Донбасс - Новороссия». Трансляция с Красной площади  
23:20 Х/ф «Движение вверх» (6+)  
01:50 Д/ф «Новороссия» (12+)  
03:15 Х/ф «Балканский рубеж» (16+)  
05:54 Перерыв в вещании

## АИСТ ТВ

06:00 Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)  
06:20 «Горизонт событий» Информационно-аналитическая программа (16+)  
06:40 «Законодатель» (12+)  
07:00 Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)  
07:25 «Время вопросов» (16+)  
08:00 Новости «Сей Час» (16+) «Прогноз погоды» (12+)  
08:20 «Регион38: Безопасное движение» (16+)  
08:30 «Гордума 38» (12+)  
09:00 «Великая война. От Днепра до Одера. Операция «Багратион» (12+)  
10:55 Т/с «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА» (12+)  
12:50 «Круиз-контроль» (12+)  
13:50 «Зеленый банк» (12+)  
14:25 Х/ф «НА ЧУЖОМ ПРАЗДНИКЕ» (12+)  
15:45 «Волонтеры. Африка. Анна Ривина» (12+)  
16:35 Т/с «ВСЕМ СКОРБЯЩИМ РАДОСТЬ» (16+)  
20:05 Т/с «ТАНЦЫ НА КРАЮ» (12+)  
21:00 Х/ф «ТИХАЯ СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ» (16+)  
22:45 Х/ф «НИКТО НЕ ЗАМЕНИТ ТЕБЯ» (0+)  
23:55 Х/ф «ЗВУКИ МУЗЫКИ» (0+)  
02:55 «ЗООВОЙНЫ 2: ПОПАСТЬ В ЗООМИР» Анимационный фильм (6+)  
04:25 Х/ф «ПРОСТОЙ КАРАНДАШ» (16+)

## СНТ

06:05 «Импровизация». (16+)  
08:00 «Однажды в России. Спец-дайджесты-2023». (16+)  
10:30 «Салон». (16+)  
11:00 «Экстрасенсы ведут расследование». (16+)  
15:00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)  
22:30 «Конфетка». (16+)  
00:00 «Женский стендап». (18+)  
01:00 Х/ф «Самый лучший день» (16+)  
03:00 «Импровизация. Команды». (16+)  
04:35 «Студия «Союз». (16+)

## СТС

06:20 «Мультфильмы» (0+)  
06:50 Ералаш. (0+)  
08:00 М/с «Три кота» (0+)  
08:30 М/с «Детектив Финник» (0+)  
09:00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)  
10:00 ПроСТО кухня. (12+)  
10:30 Премьера! ПроСТО кухня. (12+)  
11:00 Премьера! «100 мест, где поесть». (16+)  
12:00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)  
12:55 М/ф «Как приручить дракона» (12+)  
14:55 Х/ф «Такси» (12+)  
16:40 Х/ф «Такси-2» (12+)  
18:25 Х/ф «Такси-3» (12+)  
20:05 Х/ф «Такси-4» (16+)  
22:00 Х/ф «Бладшот» (16+)  
00:10 Х/ф «Три икса. Мировое господство» (16+)  
02:20 Х/ф «Селфи» (16+)  
04:10 Т/с «Папины дочки» (0+)

## НТС

06:00 МУЛЬТВРЕМЯ (0+)  
07:00 НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)  
07:30 М/ф «ДЕТСКИЙ СЕАНС. Птицы» (Великобритания - США) (6+)  
09:00 МУЛЬТВРЕМЯ (0+)  
09:30 Д/с «ИСТОРИЯ ДИКОЙ ПРИРОДЫ» (6+)  
10:30 НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)  
11:00 Д/ф «ПУТЕШЕСТВИЯ В ДЕТАЛЯХ» (12+)  
12:00 НОВОСТИ ПО БУДНЯМ (16+)  
12:30 Х/ф «ТЫ У МЕНЯ ОДНА» (Россия) (16+)  
14:15 Х/ф «ДВОЕ ПОД ОДНИМ ЗОНТОМ» (12+)  
16:00 Инспектор уголовного розыска. Детектив (СССР) (0+)  
17:30 Восточный альянс. (16+)  
18:00 Убийства в... 8, 10 с. (16+)  
19:00 Цзюнь Цзюлин. 1 с. (16+)  
20:00 Х/ф «ГЕНЕРАЛ ДЕ ГОЛЛЬ» (Франция) (16+)  
22:00 Ограбление по-бельгийски. Криминальная комедия (Франция-Бельгия) (субтитры) (16+)  
23:45 Х/ф «НА ЛУНЕ» (Россия) (16+)  
01:20 Концерт «Ёлка» (16+)  
03:20 Концерт «Emin» (16+)  
04:50 Музыкальная коллекция НТС (16+)

## 5

06:00 М/с «Маша и Медведь» (0+)  
06:05 Т/с «Условный мент-2» (16+)  
10:00 «Страна советов». (16+)  
10:30 Т/с «Условный мент-2» (16+)  
13:15 Т/с «Условный мент» (16+)  
21:10 Т/с «След» (16+)  
01:00 «Известия. Главное». (16+)  
02:05 «Светская хроника». (16+)  
03:10 Т/с «Прокурорская проверка» (16+)

## 4

06:00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
08:00 «С бодрим утром!» (16+)  
09:30 «Новости». (16+)  
10:00 «Минтранс». (16+)  
11:00 Самая полезная программа. (16+)  
12:00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)  
13:30 «Новости». (16+)  
14:00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)  
16:00 «СОВБЕЗ». (16+)  
17:30 «Новости». (16+)  
18:00 «Документальный спецпроект». (16+)  
19:00 «Засекреченные списки». (16+)  
20:00 Х/ф «Телохранитель киллера» (16+)  
22:20 Х/ф «Телохранитель жены киллера» (16+)  
00:35 Х/ф «Рыцари справедливости» (18+)  
02:55 Х/ф «Затерянные во льдах» (12+)  
04:20 Х/ф «Кольцо дракона» (16+)  
05:45 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

## МАТЧ!

06:05 Дзюдо. FONBET Чемпионат России. Трансляция из Кемерово. (12+)  
07:35 Новости. (0+)  
07:40 Лица страны. (12+)  
08:00 Смешанные единоборства. ONE FC. Прямая трансляция из Сингапура  
12:30 Новости  
12:35 Все на Матч!  
14:35 Новости  
14:40 М/ф «Старые знакомые» (0+)  
15:00 Д/ф «Самый лучший тренер в мире - Павел Федорыч Садырин!» (12+)  
16:25 Дзюдо. FONBET Чемпионат России. Прямая трансляция из Кемерово  
18:30 Все на Матч!  
18:55 Баскетбол. УНИКС (Казань) - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). Единая лига ВТБ. Прямая трансляция  
20:55 Футбол. «Лечче» - «Наполи». Чемпионат Италии. Прямая трансляция  
23:00 Бокс. Россия - Таджикистан. Международная матчевая встреча. Прямая трансляция из Набережных Челнов  
00:20 Новости  
00:25 Футбол. «Лейпциг» - «Бавария». Чемпионат Германии. Прямая трансляция  
02:30 Все на Матч!  
02:40 Футбол. «Салернитана» - «Интер». Чемпионат Италии. Прямая трансляция  
04:45 Все на Матч!  
05:25 Футбол. «Сан-Паулу» - «Коринтианс». Чемпионат Бразилии. Прямая трансляция

## РОССИЯ К

07:30 «Библейский сюжет»  
08:05 «Мультфильмы»  
08:35 Х/ф «Скверный анекдот»  
10:15 «Мы - грамотеи!»  
11:00 Новости культуры  
11:15 Х/ф «Цирк зажигает огни»  
12:30 «Эрмитаж»  
12:55 Д/с «Земля людей»  
13:25 Д/ф «Эпоха Дмитрия Лихачева, рассказанная им самим»  
13:55 Черные дыры. Белые пятна  
14:35 Д/ф «Лазурная обитель»  
15:20 «Три минуты тишины»  
15:25 «Рассказы из русской истории»  
16:20 Д/с «Нобелевские победы российской науки»  
17:05 Большие и маленькие  
18:55 Д/с «Первые в мире»  
19:10 Д/с «Энциклопедия загадок»  
19:40 Д/с «Доминанты»  
20:30 Новости культуры  
20:45 Д/с «КИНО история контрразведки»  
21:25 Х/ф «Рокировка в длинную сторону»  
23:00 «Агора»  
00:00 «Три минуты тишины»  
00:05 Клуб «Шаболовка, 37»  
01:10 Х/ф «День ангела»  
02:20 Д/с «Искатели»  
03:05 «Мультфильмы»  
04:00 Перерыв в вещании

## ОТР

07:00 Х/ф «Окраина» (12+)  
08:40 «Большая страна». (12+)  
09:30 «Человек и судьба». (12+)  
10:00 «Календарь». (12+)  
10:30 Специальный проект ОТР «Конструкторы будущего». (12+)  
10:45 Х/ф «Будни уголовного розыска» (12+)  
12:10 Х/ф «Языческая мадонна» (12+)  
13:35 М/ф «Икар и мудрец» (0+)  
13:45 «Песня остаётся с человеком». (12+)  
14:00 Всё по-взрослому  
14:45 «Календарь». (12+)  
15:10 Д/ф «Люди Арктики» (12+)  
15:30 «Коллеги». (12+)  
16:10 «Преодоление». (12+)  
16:50 Новости  
16:55 «Большая страна». (12+)  
18:00 Д/с «Кто нас нарисовал?» (12+)  
18:20 М/ф «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях» (0+)  
18:55 Х/ф «Тихое следствие» (16+)  
20:00 Новости  
20:05 «Очень личное с Виктором Лошаком». (12+)  
20:45 «Игра в классики». (12+)  
21:25 Х/ф «Упражнения в прекрасном» (16+)  
22:55 Х/ф «Гость» (16+)  
00:00 Новости  
00:05 Х/ф «Гость» (16+)  
00:45 Х/ф «Франциск» (16+)  
03:15 Х/ф «Арвентур» (12+)  
04:35 Х/ф «Париж, Техас» (16+)

## ТЕЛЕКАНАЛ Карусель

06:00 Ранние пташки. (6+)  
08:00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
08:30 М/с «Черепашки» (0+)  
10:00 «Съедобное или несъедобное». (0+)  
10:25 М/с «Отель у овечек» (0+)  
12:00 «Семья на ура!» (0+)  
12:30 М/с «Фиксики. Дай пять!» (0+)  
14:05 М/с «Мир Винкс» (6+)  
15:00 М/с «Царевны» (0+)  
16:55 М/с «Простоквашино» (0+)  
18:40 М/с «Барбоскины» (0+)  
20:20 М/ф «Принцесса и дракон» (6+)  
21:30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
21:45 М/с «Музыкальный патруль. Сказочные песни!» (0+)  
23:30 М/с «Герои Гуджитсу» (6+)  
23:45 М/с «Фьюжн Макс» (6+)  
00:10 «Ералаш». (6+)  
01:25 М/с «Три кота» (0+)  
02:20 М/с «Барбоскины» (0+)  
03:30 Давайте рисовать! (0+)  
03:55 М/с «Лунтик» (0+)  
04:20 «Лабораториум». (0+)  
04:45 М/с «Лунтик» (0+)  
05:10 «Букварий». (0+)  
05:30 М/с «Лунтик» (0+)





06:00 Новости  
06:10 ПОДКАСТ.ЛАБ «Легкие деньги». (16+)  
06:45 Играй, гармонь любимая! (12+)  
07:30 «Часовой». (12+)  
08:00 «Здоровье». (16+)  
09:05 «Мечталлион». Национальная Лотерея. (12+)  
09:40 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. (12+)  
10:00 Новости  
10:10 Премьера. «Жизнь своих». (12+)  
11:05 Премьера. «Повара на колесах». (12+)  
12:00 Новости  
12:15 «Видели видео?» (0+)  
14:20 Х/ф «Покровские ворота» (12+)  
17:05 Д/ф «Специальное расследование. «Кто взорвал «Северные потоки»?» (16+)  
18:00 Вечерние новости (с субтитрами)  
19:00 «Три аккорда». Финал. (16+)  
21:00 «Время»  
22:35 «Что? Где? Когда?» Осенняя серия игр. (16+)  
23:45 «ArtMasters». Церемония награждения в Большом театре. (12+)  
01:20 ПОДКАСТ.ЛАБ «Антропология». (16+)  
02:00 ПОДКАСТ.ЛАБ «Жизнь замечательных». (16+)  
02:35 ПОДКАСТ.ЛАБ «Мелодии моей жизни». (16+)  
03:10 ПОДКАСТ.ЛАБ «Неформат». (16+)  
03:45 ПОДКАСТ.ЛАБ «Гори огнем». (16+)  
04:20 ПОДКАСТ.ЛАБ «Эйзенштейн 125». (16+)

РОССИЯ 1

06:15 Х/ф «Последняя жертва» (12+)  
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 Вести  
11:50 Праздничный концерт  
13:45 Х/ф «Самая любимая» (12+)  
16:00 Вести  
16:50 «Песни от всей души». (12+)  
19:00 Вести недели  
21:30 Москва. Кремль. Путин  
22:00 Д/ф «1993 год. Перелом» (12+)  
23:35 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
02:30 Х/ф «Последняя жертва» (12+)  
04:13 Перерыв в вещании

АИСТ ТВ

06:00 «Прогноз погоды» (12+)  
06:05 «Рыбачье счастье» (12+)  
06:35 «ЗООВОЙНЫ» Анимационный фильм (6+)  
07:30 «Прогноз погоды» (12+)  
07:35 «ЗООВОЙНЫ 2: ПОПАСТЬ В ЗООМИР» Анимационный фильм (6+)  
08:55 «Прогноз погоды» (12+)  
09:00 «Сцена на колесах» (12+)  
09:25 Т/с «ВСЕМ СКОРБЯЩИМ РАДОСТЬ» (16+)  
12:40 «Ковчег» Православно-просветительская программа (12+)  
12:50 Т/с «ТАНЦЫ НА КРАЮ» (12+)  
13:45 Т/с «ТОРН: ПУГАНЯ ВОРОНА» (16+)  
14:35 «Великая война» (12+)  
15:30 Т/с «ЦЕНА ЖИЗНИ» (16+)  
20:05 «Смех с доставкой на дом» (16+)  
21:00 Х/ф «ПРОСТОЙ КАРАНДАШ» (16+)  
22:40 Т/с «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА» (12+)  
00:30 «Великая война. Операция «Багратион» (12+)  
01:20 Т/с «ТАНЦЫ НА КРАЮ» (12+)  
02:10 Т/с «ТОРН: ПУГАНЯ ВОРОНА» (16+)  
02:55 Т/с «ВСЕМ СКОРБЯЩИМ РАДОСТЬ» (16+)



06:10 «Импровизация». (16+)  
08:00 «Однажды в России. Спец-дайджесты-2023». (16+)  
10:30 «Битва пикников». (16+)  
11:00 «Битва экстрасенсов». (16+)  
19:30 «Новые Звёзды в Африке». (16+)  
22:00 «Лига городов». (16+)  
00:00 «Шоу Воли». (16+)  
01:00 Х/ф «Родные» (16+)  
02:50 «Я тебе не верю». (16+)  
04:20 «Импровизация. Команды». (16+)  
05:55 «Студия «Союз». (16+)

СТС

06:05 «6 кадров». (16+)  
06:20 «Мультфильмы» (0+)  
06:50 Ералаш. (0+)  
08:00 М/с «Отель «У овечек» (0+)  
08:30 М/с «Детектив Финник» (0+)  
09:00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)  
10:00 Премьера! Рогов в городе. (16+)  
11:00 Х/ф «Такси» (12+)  
12:45 Х/ф «Такси-2» (12+)  
14:35 Х/ф «Такси-3» (12+)  
16:10 Х/ф «Такси-4» (16+)  
18:00 Х/ф «Бладшот» (16+)  
20:10 Х/ф «Лысый нянька. Спецзадание» (0+)  
22:05 Х/ф Премьера! «Поехавшая» (16+)  
00:25 Х/ф Премьера! «Трезвый водитель» (16+)  
02:25 Х/ф «Талантливый мистер Рипли» (16+)  
04:40 Т/с «Папины дочки» (0+)



06:00 МУЛЬТВРЕМЯ (0+)  
08:00 М/ф «ДЕТСКИЙ СЕАНС» (12+)  
09:30 Д/с «Я ТЕБЯ ЗНАЮ» (12+)  
11:30 Сладкая жизнь. Кулинарное шоу (12+)  
12:30 Восточный альянс. (16+)  
13:00 Сваты. Сезон 2. 1, 10 с. (16+)  
23:00 Х/ф «АМУНДСЕН» (12+)  
01:00 Х/ф «МЕНЯ ЗОВУТ САША» (Россия) (12+)  
04:15 Музыкальная коллекция HTS (16+)



06:00 М/с «Маша и Медведь» (0+)  
06:05 Т/с «Прокурорская проверка» (16+)  
07:50 Т/с «Наш спецназ-2» (16+)  
18:40 Т/с «Чужой район-2» (16+)  
00:25 Т/с «48 часов» (16+)  
02:00 Т/с «Прокурорская проверка» (16+)



06:00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
08:00 «С бодрим утром!» (16+)  
09:30 «Новости». (16+)  
10:00 «Самая народная программа». (16+)  
10:30 «Знаете ли вы, что?» (16+)  
11:30 «Наука и техника». (16+)  
12:30 «Неизвестная история». (16+)  
13:30 «Новости». (16+)  
14:00 Х/ф «Оккупация» (16+)  
16:20 Х/ф «Оккупация: Миссия «Дождь» (16+)  
19:00 Х/ф «Инопланетное вторжение: Битва за Лос-Анджелес» (16+)  
21:20 Х/ф «Шан-Чи и легенда десяти колец» (16+)  
00:00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)  
00:55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)



07:35 Новости. (0+)  
07:40 Матч! Парад. (16+)  
07:55 Футбол. «Интернасьонал» - «Атлетико Минеиро». Чемпионат Бразилии. Прямая трансляция  
10:00 Дзюдо. FONBET Чемпионат России. Трансляция из Кемерово. (12+)  
11:00 География спорта. (12+)  
11:30 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (6+)  
12:00 Новости  
12:05 Все на Матч!  
14:25 Регби. «Красный Яр» (Красноярск) - «Химик» (Дзержинск). PARI Чемпионат России. Прямая трансляция  
16:25 Футбол. ЦСКА - «Локомотив» (Москва). Суперлига. Женщины. Прямая трансляция  
18:30 Все на Матч!  
18:45 Футбол. «Факел» (Воронеж) - «Сочи». МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция  
21:00 Все на Матч!  
21:25 Мини-футбол. КПРФ (Москва) - «Газпром-Югра» (Югорск). Чемпионат России. PARI-Суперлига. Прямая трансляция  
23:10 Новости  
23:15 Все на Матч!  
23:45 Футбол. «Ахмат» (Грозный) - «Динамо» (Москва). МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция  
02:00 «После футбола» с Георгием Черданцевым  
02:40 Футбол. «Рома» - «Фрозиноне». Чемпионат Италии. Прямая трансляция  
04:45 Все на Матч!  
05:25 Футбол. «Брагантиньо» - «Палмейрас». Чемпионат Бразилии. Прямая трансляция

РОССИЯ К

07:30 М/ф «Приключения волшебного глобуса, или Прodelки ведьмы»  
08:45 Х/ф «Рокировка в длинную сторону»  
10:15 Д/с «КИНО история контрразведки»  
10:55 Диалоги о животных  
11:35 Д/с «Острова»  
12:15 Х/ф «День ангела»  
13:30 Неизвестные маршруты России  
14:10 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»  
14:40 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным  
15:20 Д/с «Элементы» с Ираидой Ботт  
15:50 Х/ф «Красавчик Антонио»  
17:25 «Три минуты тишины»  
17:30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»  
18:10 «Пешком...»  
18:45 Д/ф «Мюнхенский сговор. Приглашение в ад»  
19:30 «Романтика ромansa»  
20:30 Новости культуры  
20:45 Новости культуры с Владиславом Флярковским  
21:25 Х/ф «Сверстницы»  
22:45 «Три минуты тишины»  
22:50 «Ночь Чайковского» в Клину. Гала-концерт лауреатов XVII Международного конкурса имени П.И. Чайковского  
00:35 Х/ф «Красавчик Антонио»  
02:10 Диалоги о животных  
02:50 Д/с «Искатели»  
03:35 М/ф «Аргонавты»  
04:00 Перерыв в вещании

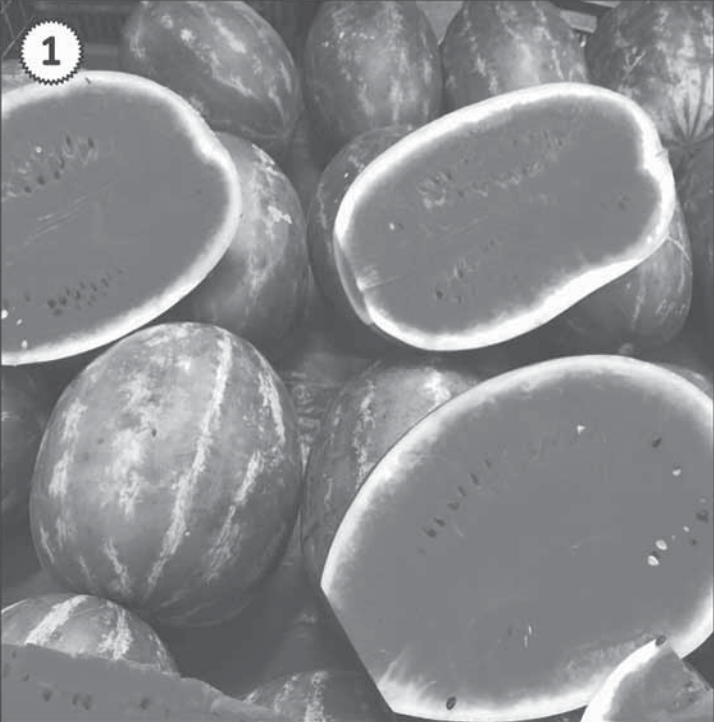



07:00 Х/ф «Музыкальная история» (12+)  
08:25 «От прав к возможности». (12+)  
08:40 «Большая страна». (12+)  
09:30 Д/ф «Чингиз Айтматов» (12+)  
10:00 «Календарь». (12+)  
10:30 «На приеме у главного врача с Марьяной Лысенко». (12+)  
11:25 «Моя история». (12+)  
12:05 Х/ф «Кино на все времена. Чарли Чаплин» (12+)  
13:20 М/ф «Каникулы Бонифация» (12+)  
13:45 Специальный проект ОТР «Отчий дом». (12+)  
14:00 Все по-взрослому  
14:45 «Календарь». (12+)  
15:10 Д/с «Северный морской путь» (12+)  
15:40 Музыкальная шкатулка Даниила Крамера. (12+)  
16:10 М/ф «Лиса и заяц» (12+)  
16:20 Д/с «Свет и тени» (16+)  
16:50 Новости  
16:55 «Большая страна». (12+)  
18:00 Д/с «Кто нас нарицал?» (12+)  
18:20 М/ф «Королевский бутерброд» (12+)  
18:30 Х/ф «Будни уголовного розыска» (12+)  
20:00 Новости  
20:05 «Клуб главных редакторов с Павлом Гусевым». (12+)  
20:45 Х/ф «Молоко» (16+)  
22:40 Х/ф «Париж, Техас» (16+)  
00:00 Новости  
00:05 Х/ф «Париж, Техас» (16+)  
01:05 Д/ф «Море в огне» (12+)  
02:55 Х/ф «Гость» (16+)  
04:40 М/ф «Митина любовь» (16+)  
04:55 Х/ф «Француз» (16+)



06:00 Ранние пташки. (0+)  
08:00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
08:30 М/с «Алиса и Льюис» (0+)  
10:00 «Еда на ура!» (0+)  
10:25 М/ф «Мышкин дом» (0+)  
10:45 М/с «Тима и Тома» (0+)  
12:00 «Студия красоты». (0+)  
12:20 М/ф «Большое путешествие» (6+)  
14:05 М/с «Мир Винкс» (6+)  
15:00 М/ф «Час «Союзмультфильма» (0+)  
16:00 М/с «Лунтик» (0+)  
17:35 М/с «Ми-ми-мишки» (0+)  
19:40 М/с «Оранжевая королева» (0+)  
21:30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
21:45 М/с «Сказочный патруль. Хроники чудес» (0+)  
23:30 М/с «Герои Гуджитсу» (6+)  
23:45 М/с «Фьюжн Макс» (6+)  
00:10 «Ералаш». (6+)  
01:25 М/с «Три кота» (0+)  
02:20 М/с «Барбоскины» (0+)  
03:30 Давайте рисовать! (0+)  
03:55 М/с «Лунтик» (0+)  
04:20 «Лабораториум». (0+)  
04:45 М/с «Лунтик» (0+)  
05:10 «Букварий». (0+)  
05:30 М/с «Лунтик» (0+)

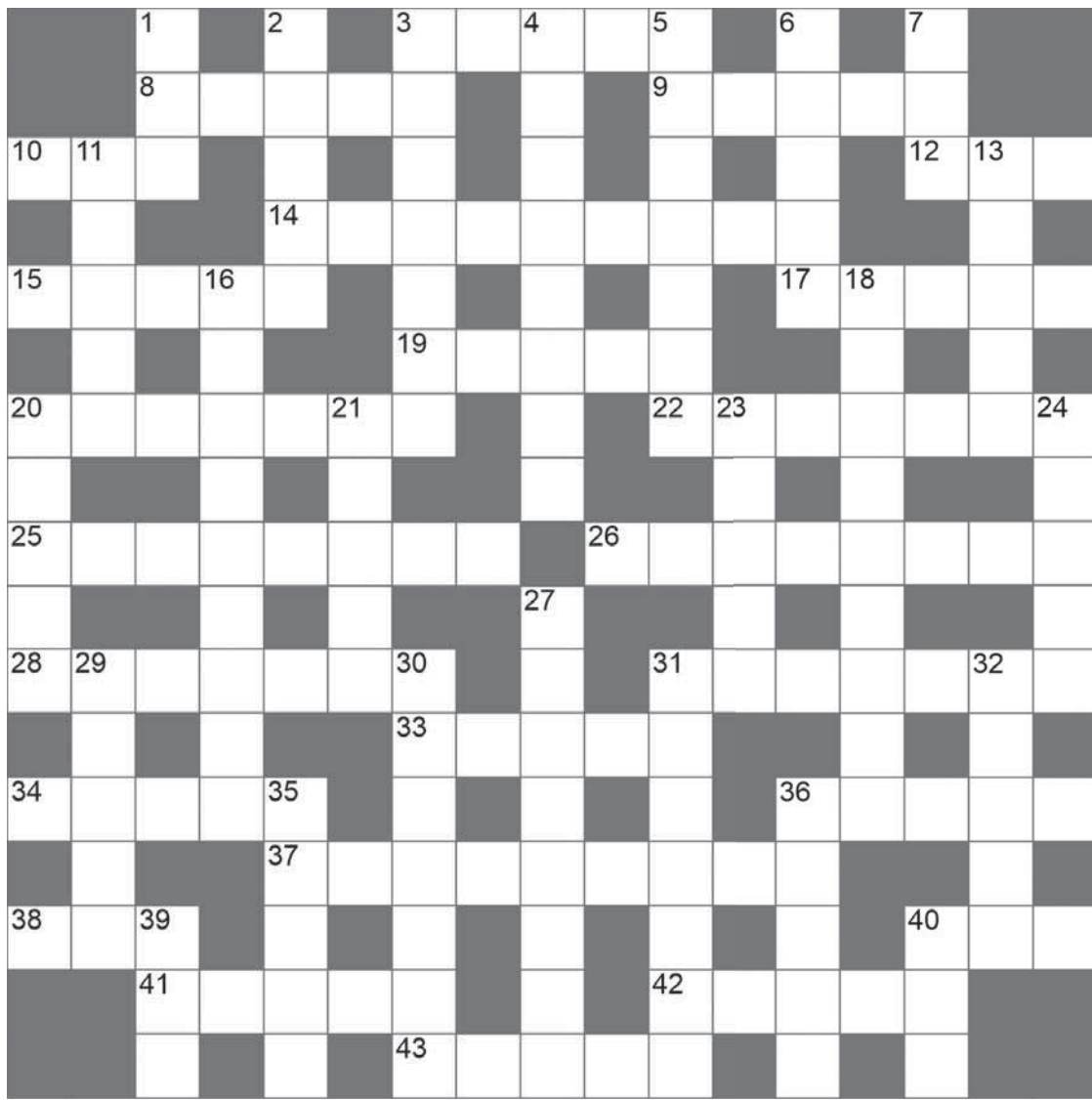


					Детская прививка		Аромат хорошего вина		Овощная мешанина на второе		Скамья кучера	Императрица ... Иоанновна
					Жанна в «желтых ботинках»		Особая ориентация школы		Зеленая шапка дерева		Край колеса телеги	
					В них целуют в сказке		1					
								Доминошный пат				
				Всякие домашние вещи		...-де-Жанейро				Жена Сени Горбункова (киношн.)		Жаркое из неродившейся курицы
Бедствие в ванной		Металл, которым паяют		Кусок материи на юбку				Покрытие пола				
				Легковушка, прикатившая из Швеции		«Облегченный» кавалерист						Садовый цветок
Жестко заутюженные складки		Бразильский орех		Птица семейства веслоногих					Штат США			Рай, где жили Адам и Ева
						Тяжелая обязанность, забота		Пропажа паспорта		Купальник для фитнеса		
К/ф «Белорусский ...»	Сорт винограда		Линия давления на графике	Социализм - это ...				Внесистемная единица давления				
						Актер в печальном амплуа		Параютный «портфель»				
	Ведьмина посудинка		Старушка-детектив						Живописная оправка			
						Сила закрутки		Их строит кокетка				
	Высокое зеркало в простенке	Четверка музыкальных шведов						Древнеримская медная монета				
						2						
Вертикальный столб-памятник	Муза Франческо Петрарки	На нем моют золотой песок										
						Буква греческого алфавита						

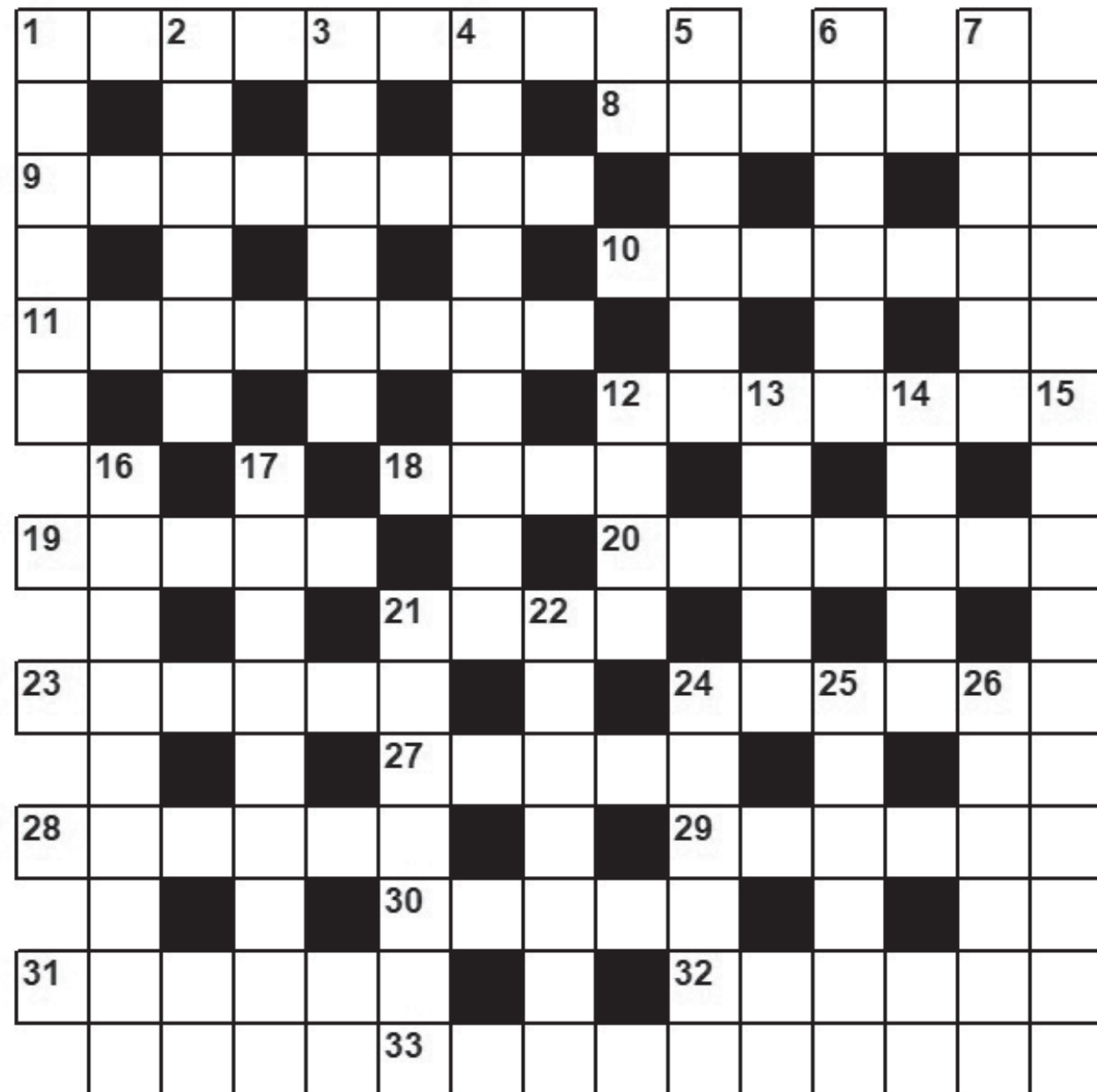


2

По горизонтали: Агуаева, Укюн, Уста, Рыба, Потоп, Рио, Сааб, Наля, Гофра, Улан, Обуза, Вокзал, Мен, Уэль, Боли, Кишинеш, Ренец, Затыр, Рама, Трюмо, Абаа, Ляура, Газ, Принск, Стела, Кси. По вертикали: Котел, Олово, Кешью, Отрез, Маршл, Изобара, Манту, Олуша, Скарб, Трапик, Вукет, Утєра, Асс, Арбуз, Глязки, Рату, Лак, Крона, Вар, Козлы, Анемона, Обод, Эдем, Анна, Илчипа.



По горизонтали: 1. «От первого щелчка прыгнул ... до потолка». 2. Обман со стороны продавца. 3. «Коньячная» республика Закавказья с Ереваном. 4. Деревянная часть топора. 5. «Мэром» этого городка является атаман. 6. Купец-музыкант, заставивший плясать даже морского царя. 7. Часть, доля участия в акционерном обществе. 11. Пространство в городе, дурно влияющее на подростков. 13. Неделимая единица биологического вида. 16. Компания по сбору урожая зерновых. 18. Склонность к тому или иному делу, профессии. 20. Бортинженер МКС-15, командир корабля «Союз ТМА-17», 100-й космонавт России. 21. «Если человек ..., то это надолго» (Х/ф «Бриллиантовая рука»). 23. Украшение с подвесками, надетое мужем на шею супруги. 24. Стукач в начале жизненного пути. 27. Аппарат для измерения кровяного давления. 29. Обстановка, в которой третий не лишний только когда семья шведская. 30. Стиль одежды, благодаря которому юноша и девушка могут махнуть своей одеждой без страха быть осмеянными. 31. Шофер, работающий всегда с огоньком. 32. Лабораторная «подруга» реторги. 35. Что ночью обычно запирают, а днем дергают за ручки? 36. Самое «разговорчивое» литературное произведение. 39. Кусочки мяса в соусе. 40. «Жаль, что в ... надо ехать на катафалке» (шутка)



По горизонтали: 1. Качество. 8. Клинтон. 9. Платификт. 10. Скрипка. 11. Аллименты. 12. Карабас. 18. Юнга. 19. Принт. 20. Ревизор. 21. Беэ. 23. Огнь. 24. Округ. 27. Рыбак. 28. Домино. 29. Ахннен. 30. Ветер. 31. Вигуди. 32. Охатка. 33. Кюерк. По вертикали: 1. Капкан. 2. Чапкин. 3. Суфлер. 4. Восстание. 5. Пласка. 6. Ангина. 7. Москва. 12. Капе. 13. Рыбок. 14. Вазар. 15. Сырок. 16. Пролюит. 17. Антивирус. 21. Боровик. 22. Зачатие. 24. Орапор. 25. Унитаз. 26. Овечка.

**По горизонтали:** 3. Координаты, помогающие письму добраться до получателя. 8. Официальное название грабежа мяча у противника (футб.). 9. Полная противоположность зарабатыванию денег. 10. Тонкий стержень для поиска предметов в земле или снегу, определения уровня жидкости в баке и т.п. 12. Химический элемент, открытый химиком Куртуа. 14. Тип печатной продукции, издаваемой раз в 12 месяцев. 15. «Зараза», неожиданно поселившаяся в недрах компьютера. 17. Цитадель, твердыня (перен.). 19. Гражданин, юридическое лицо, обращающееся с иском в суд или арбитраж. 20. Мера измерения энергии или тепла. 22. Возлюбленная Григория Мелехова («Тихий Дон»). 25. Часть тела, прикрываемая стандартным бронезиловым. 26. Рыба в желе. 28. Вождь апачей из романов Карла Мая. 31. Машины, механические орудия, устройства. 33. Так мы привыкли называть Ноябрьрину Мордюкову. 34. «Воинское подразделение» в пионерлагере. 36. Затягивающийся узел. 37. Значимость аргумента. 38. Ловушка для мамонта и автомобиля. 40. Угнетенный человек, имеющий цену. 41. Клятвенное обещание не делать чего-нибудь. 42. Пустышка, надетая на бутылочку с молоком. 43. Мафиозный «осьминог», с которым боролся комиссар Каттани.

**По вертикали:** 1. «От первого щелчка прыгнул ... до потолка». 2. Обман со стороны продавца. 3. «Коньячная» республика Закавказья с Ереваном. 4. Деревянная часть топора. 5. «Мэром» этого городка является атаман. 6. Купец-музыкант, заставивший плясать даже морского царя. 7. Часть, доля участия в акционерном обществе. 11. Пространство в городе, дурно влияющее на подростков. 13. Неделимая единица биологического вида. 16. Компания по сбору урожая зерновых. 18. Склонность к тому или иному делу, профессии. 20. Бортинженер МКС-15, командир корабля «Союз ТМА-17», 100-й космонавт России. 21. «Если человек ..., то это надолго» (Х/ф «Бриллиантовая рука»). 23. Украшение с подвесками, надетое мужем на шею супруги. 24. Стукач в начале жизненного пути. 27. Аппарат для измерения кровяного давления. 29. Обстановка, в которой третий не лишний только когда семья шведская. 30. Стиль одежды, благодаря которому юноша и девушка могут махнуть своей одеждой без страха быть осмеянными. 31. Шофер, работающий всегда с огоньком. 32. Лабораторная «подруга» реторги. 35. Что ночью обычно запирают, а днем дергают за ручки? 36. Самое «разговорчивое» литературное произведение. 39. Кусочки мяса в соусе. 40. «Жаль, что в ... надо ехать на катафалке» (шутка)

**По горизонтали:** 1. Количество после переходного периода. 8. Президент, оправдывавшийся по «делу Моника Левински». 9. Безоружный борец за мир. 10. Музыкальный инструмент, на котором в песне пиликал кузнечик. 11. Расплата отца-заочника. 12. Сказочный эксплуататор кукол. 18. Матрос-дебютант. 19. Он, как правило, заморский и на белом коне. 20. Гроза расхитителя. 21. Французский «поцелуй», запечатленный в пирожном. 23. Солдатская зажигалка из сказки Андерсена. 24. Никотиновый огарок. 27. Какой механизм рекламировал Архимед, когда грозился перевернуть всю Землю? 28. «Забойная» настольная игра. 29. Чепуха, которую можно нести. 30. Гуляка в голове шалопаю. 31. Женские головные «навороты». 32. Единица измерения загрязненности. 33. Офисный работяга.

**По вертикали:** 1. «Челюсти» зверолова. 2. Литературный герой, от ума которого одно горе. 3. Палочка-выручалочка для артиста. 4. Коллективный подрыв государственного устройства. 5. Царевна-Несмеяна по своей сути. 6. Болезнь от мороженого. 7. В сериале «Наша Russia» шутят, что в переводе с таджикского ее название означает «резиновый город». 12. Квадратик из солдатиков. 13. Ускорение на «втором дыхании». 14. Диалог братков. 15. Плавленый «закусон», отдушина для любителей выпить в «антисанитарной обстановке». 16. Пещерный обжора. 17. Вакцина от компьютерной заразы. 21. Фамилия белого гриба. 22. Беспорочный «фокус» от святой Девы Марии. 24. Свечной «пенек». 25. Биде с противоположной струей. 26. «Бедная зверюшка» Алены Свиридовой.

# Болезнь не будете: как подготовить организм к вирусной атаке осенью



Осень — время, когда вирусные заболевания усиливают атаку на организм, и иммунитет нуждается в усиленной защите. Как поддержать его с наступлением холодов наиболее эффективно?

Не успели мы оглянуться, и вот уже, перевернув календарь, с удивлением обнаружили, что наступила осень. А осень, как известно, это пора простуд. Но переживать об этом не стоит, если вы знаете, как укрепить свой иммунитет. Для этого нужно соблюдать несколько простых правил.

## Спите правильно и в достаточном количестве

Всем известно с детских лет, что здоровый сон — залог крепкого здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь, почему, заболев, мы инстинктивно не торопимся покинуть свою постель? Дело в том, что во время сна в нашем организме секретирется ряд гормонов, в частности соматотропный гормон и мелатонин, участвующие в активации одних из главных клеток-защитников нашего организма — лимфоцитов. Поэтому пока мы крепко спим, наш иммунитет активно защищает нас от вирусов и бактерий.

Поэтому покупаем подушку поудобнее и обеспечиваем себе не менее чем семичасовой крепкий ночной сон. Перед сном нужно проветрить помещение, высокое содержание кислорода будет способствовать мозговому кровообращению.

Очень важно приучить себя ложиться спать в одно и то же время, чтобы сформировались циркадные ритмы. Тогда организм сам определит нужное количество часов для сна. Например,

для того, чтобы организм восстановился, одному человеку нужно семь часов, а другому — восемь. К слову, это еще и хорошая профилактика головной боли, особенно для тех, кто страдает мигренями.

## Правильное питание — это сбалансированная диета

Крайне важно обеспечивать организм всеми видами питательных веществ — белками, жирами и углеводами. Осень — не лучшее время для строгих диет.

Кроме этого, нужно добавить в рацион побольше витаминов, причем в ход могут идти травяные чаи, фрукты, свежие овощи, орехи. Речь идет, в первую очередь, о витаминах, доступных в свежих фруктах и овощах, особенно сезонных.

Фрукты и овощи должны ежедневно присутствовать в рационе, чтобы витамины постоянно поступали в организм и способствовали укреплению иммунитета. Например, витамин С не копится в организме, а значит должен поступать вместе с едой ежедневно.

## Спорт — залог крепкого здоровья и хорошего настроения

Доказано, что занятия спортом способствуют обогащению нашей крови кислородом, способствуют развитию выносливости, снижают уровень стресса. Если не хватает времени на спорт, сделайте пешие прогулки своей постоянной привычкой.

Более того, чередовать аэробные и анаэробные нагрузки даже полезно. При тренировках в зале и на свежем воздухе нагрузку получают разные группы мышц. Это связано с различной насыщенностью кислородом. Такое чередование обеспечит не только гармо-

ничное развитие мышечной ткани, но и будет способствовать процессу снижения веса.

## Не пренебрегайте ежегодной иммунизацией

Всем нужна помощь, и наш иммунитет — не исключение. Благодаря своевременной вакцинации вы можете эффективно предупредить возникновение болезни путем «знакомства» иммунной системы с ослабленными и совершенно безопасными возбудителями инфекций, повысите ее готовность в дальнейшем активно защищаться от реальных возбудителей в сезон простуд.

Оптимальные сроки вакцинации от гриппа — начало осени (сентябрь и октябрь). Нужно учитывать, что на выработку полноценной защиты необходимо как минимум 2-4 недели.

В преддверии сезона вирусной нагрузки рекомендуется ежегодно проводить иммунизацию от гриппа и раз в пять лет вакцинироваться от главного возбудителя пневмоний — пневмококка. Дополнительно сейчас нужно проходить ревакцинацию от новой коронавирусной инфекции.

Вакцинация от гриппа — это не только формирование иммунитета от вируса, но и огромный вклад в защиту сердечно-сосудистой системы, как у здоровых людей, так и у людей с уже имеющимися заболеваниями сердечно-сосудистой системы. По данным американской ассоциации кардиологов, риск фатальных исходов пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, вакцинированных от гриппа, был на 18% меньше по сравнению с теми, кто не получил прививку.

## 4 возрастных изменения, о которых нас не предупреждали

К некоторым физиологическим проявлениям возраста мы оказываемся совершенно не готовы: всё думаем, что это случится когда-нибудь потом. Как отсрочить изменения или исправить ситуацию, если они уже произошли?

### Брови становятся тоньше и короче

С возрастом лицо перестает быть выразительным. Существует несколько возможных причин. Брови могут стать редкими с приближением менопаузы (как и волосы на голове). Если есть ощущение, что брови стали короче, это может сигнализировать о дисбалансе щитовидной железы.

Проверять состояние щитовидки нужно регулярно и всем. Если к укорочению длины бровей вы замечаете резкую прибавку в весе, постоянное чувство холода, повышенную усталость, настоятельно рекомендуем вам обратиться к эндокринологу.

### Непроходящее чувство усталости

Вы еще даже не встали с кровати, а уже устали. Энергии нет на выполнение самых простых действий и даже на встречи с подругами.

Хотите больше энергии? Принимайте добавки, в состав которых входит витамин D — его дефицит часто вызывает упадок сил. Кроме того, вам нужны витамины группы B, калий, кальций и магний — они улучшат качество сна.

### Ваши зубы стали длиннее

И это помимо того, что они стали не такими белыми... Десны, как и любая другая часть тела, со временем теряют тонус. Эмаль может истончаться, обнажая дентин, который постепенно желтеет.

Обеспечьте особенно тщательный уход полости рта. Пользуйтесь ирригатором, этот прибор очищает труднодоступное пространство между зубами, а также массирует десны и улучшает кровообращение в них. Пользуйтесь зубной пастой с активированным углем. Уголь — естественное антибактериальное средство, к тому же он помогает удалить темные пятна.

### Обезвоженная кожа

С годами кожа истончается, влага испаряется быстрее. Кроме того, после 40 лет сальные железы, которые создают защитный гидролипидный слой на поверхности кожи, тоже начинают работать менее активно. Из-за этого кожа становится суше.

Ограничьте использование мыла, а для очищения используйте молочко, гидрофильные масла. Пересмотрите питание, увеличив количество незаменимых жирных кислот, которые отвечают за восстановление кожи, увлажнение и тонус. Ешьте жирную рыбу, растительное масло, орехи, семечки. При необходимости принимайте добавки с омега-3, 6 и 9.



## 7 признаков того, что вы можете быть в депрессии и сами не знать об этом

Неспособность встать с постели, низкая самооценка, чувство бессилия и социальная изоляция – большинство из нас без труда определяют классические признаки клинической депрессии. Но дело в том, что эти симптомы проявляются чаще всего уже в том случае, когда болезнь зашла достаточно далеко. В то же время вы сами можете быть одной из 300 миллионов жителей Земли, которые страдают от депрессии – и не знать об этом.

Обратите внимание на эти ранние признаки скрытой депрессии – если вы обнаружите у себя три и более, возможно, самое время обратиться к врачу.

### Вы часто выходите из себя

Вы стали раздражительнее и частенько срываетесь на коллег, друзей и даже на свою собаку? Согласно результатам исследования, более половины пациентов, страдающих депрессией, называют вспышки гнева и раздражительность среди симптомов. Если вы заметили, что ваш характер стал более взрывным, возможно, вам стоит обратиться к врачу или хотя бы пройти тест на выявление депрессии.

### Вы стали просыпаться непривычно рано

Люди, страдающие депрессией, очень много спят: их уровень энергии экстремально низок, а из-за нарушенных биохимических процессов мозг не получает во время сна полноценного отдыха и хочется спать дольше и дольше. Но мало кто знает, что бессонница и экстремально ранние пробуждения, когда вы просыпаетесь в четыре или пять часов утра и не можете заснуть снова, также являются признаком депрессии.

– Вас ничего не интересует

Если ваше привычное хобби перестало вас привлекать, если вы не возвращаетесь к некогда любимому занятию на протяжении двух недель и более, это может также быть признаком депрессии.

Это один из самых коварных симптомов, так как он не позволяет нам помочь себе самим: занимаясь любимым делом, мы получаем удовольствие и гормоны счастья, которые могли помочь нам справиться с заболеванием – но невозможность вернуться к некогда любимому занятию только усугубляет симптомы.

### Вы стали проводить больше времени в социальных сетях

Если вы вдруг стали посвящать больше времени, чем обычно, вашим соцсетям, это также может быть признаком депрессии. Дело в том, что это забо-



левание неизбежно ведет к снижению социальной активности, а «залипание» в социальных сетях может стать попыткой ликвидировать дефицит активности. Но проблема в том, что игнорирование проблемы не помогает с ней справиться и только усугубляет ситуацию.

### Вы постоянно чувствуете боль в спине и пояснице

Исследование подтвердило связь между депрессией и постоянными болями в поясничном отделе, причем чем сильнее была депрессия, тем на более интенсивные боли жаловались пациенты. Это связано с тем, что депрессия делает наши нервные окончания более чувствительными. Регулярные боли – серьезный повод обратиться к врачу.

### У вас пропадает аппетит

Чаще всего депрессия сопровождается изменением аппетита, причем на

ранних стадиях он обычно становится ниже. В некоторых случаях это поначалу радует, однако вскоре потеря веса и аппетита вызывают снижение энергии, уровень которой при депрессии и без того экстремально низок.

### Вы становитесь более нерешительной

Безусловно, застенчивость и нерешительность не обязательно связаны с депрессией и могут быть просто особенностями вашего характера, но если эти качества появились у вас недавно, это может быть признаком заболевания. Если вдруг вы начали испытывать трудности с принятием решения, а необходимость делать выбор повергает вас в отчаяние или панику – обратитесь к врачу.

goodhouse.ru

## 5 продуктов для хорошего гемоглобина



Железо – микроэлемент, необходимый организму для выработки красных кровяных телец (эритроцитов). Главная функция этих клеток – обеспечивать снабжение кислородом тканей и органов. Железо также входит в состав многих белков и ферментов, которые помогают поддерживать здоровье. В случае если в организме не хватает этого элемента, возможны серьезные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, нервной системы, органов дыхания и пищеварения.

Для того чтобы поддерживать уровень железа в организме, при составлении рациона необходимо выбирать продукты с высоким его содержанием.

Железо растительного и животного происхождения усваивается по-разному. Гемовое (животное) железо усваивается полностью, без потерь, в отличие от железа растительного происхождения. Но вы можете помочь организму, если будете:

- употреблять продукты или добавки с повышенным содержанием витамина С во время одного приема пищи. Например, продукты с витамином С – апельсины, другие цитрусовые, томаты, брокколи и клубнику;

- сочетать продукты с железом как животного, так и растительного происхождения;

- использовать чугунную сковороду для приготовления продуктов с высоким содержанием железа.

А вот некоторые действия, которые затрудняют усвоение железа организмом. Следуйте приведенным ниже рекомендациям:

- Если вы пьете кофе или чай, выпивайте их между приемами пищи, а не во время них.

- Не употребляйте больше 30 г клетчатки в день.

- Не употребляйте одновременно продукты с повышенным содержанием кальция (например, молочные продукты или обогащенные кальцием соки) и железа.

Разберемся, какие виды продуктов помогут восстановить запасы железа:

1. На первом месте, конечно же, субпродукты животного происхождения – печень, почки, селезенка. Количество гемового железа, которое усваивается более эффективно, чем микроэлемент из продуктов растительного происхождения, в них достаточно. Свиная печень наиболее предпочтительная, как лидер по содержанию железа.

Красное мясо – тоже ценный продукт по составу питательных веществ, несмотря на то, что сторонники ЗОЖ многие годы его не уважали и считали вредным. Именно большое количество железа в животном гемоглобине придает мясу интенсивный красный цвет.

2. Рыба и морепродукты – богатый источник железа, йода и многих витаминов. Дары моря,

и в первую очередь, моллюски, помогают не только поддерживать, но и восполнять утраченное организмом железо.

Микроэлемент имеет в организме собственное депо – ферритин. Его уровень оценивают при лабораторных исследованиях крови, когда нужно узнать запас железа. Блюда из рыбы и морепродуктов также благоприятно влияют на работу нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем.

3. Продукты не только животного происхождения, но и растительного содержат железо в своем составе. Но тут есть оговорка – в растительной пище присутствует негемовое железо, которое усваивается гораздо хуже и в меньшей концентрации. Однако, некоторые съедобные растения, например, шпинат, содержат еще и аскорбиновую кислоту. В тандеме с витамином С железо лучше воспринимается организмом.

4. Отдельного упоминания заслуживают яйца. Куриные, перепелиные и другие – они не только хороший источник железа, но и надежный поставщик магния, ненасыщенных жирных кислот и витаминов.

5. Хорошая новость для сладкоежек. Из темного шоколада мы тоже получаем этот незаменимый и очень ценный микроэлемент.

Помните, что правильное сбалансированное питание состоящее из продуктов, богатых всем спектром витаминов и микроэлементов, поможет наладить все обменные процессы, важные для организма.

здоровое-питание.rf

# Свекла на зиму: заготовки из суперполезного овоща



Заготовить свеклу на зиму можно разными способами: приготовить борцевую заправку, икру, замариновать со специями, завялить или посушить. Именно зимой, когда нам приходится особенно часто противостоять простудам, организм особо нуждается в тех витаминах и микроэлементах, которые в изобилии содержатся в свекле.

## ■ МАРИНОВАННАЯ СВЕКЛА НА ЗИМУ

**Ингредиенты:** свекла – 2 кг, уксус 9% – 50 мл  
Для маринада: вода – 250 мл, сахар – 20 г, душистый перец – 4 горошины, гвоздика – 2 шт, лавровый лист – 2 шт, соль – 5 г

Начинайте готовить маринованную свеклу на зиму, предварительно разогрев духовку до 200°C. Каждый овощ тщательно вымойте, обсушите, заверните в фольгу и поместите на противень. Запекайте 45–50 мин. Аккуратно достаньте свеклу из фольги, облейте холодной водой и очистите кожицу. Затем нарежьте соломкой или натрите на терке для корейской моркови.

Подготовьте небольшие банки. Предварительно простерилизуйте их любым удобным способом. Разложите свеклу и влейте по 1 ст. л. уксуса. Приготовьте маринад. В кастрюле соедините воду с сахаром, солью и специями. Доведите до кипения и варите около 5 мин. Кипящим маринадом залейте банки и закатайте их стерилизованными крышками. Переверните и укутайте одеялом или пледом до полного остывания. Храните в холодильнике.

## ■ СВЕКЛА ВЯЛЕНАЯ СО СПЕЦИЯМИ

**Ингредиенты:** свекла – 1 кг, сухая зелень петрушки – 2 ст. л., сухой майоран – 2 ст. л., свежемолотый черный перец – 1 ч. л., свежемолотый розовый перец – 1 ч. л., соль

Свеклу заверните в фольгу и запекайте в разогретой до 180°C духовке. Время готовности зависит от сорта и размера корнеплодов и в среднем составляет 40–60 мин.

Готовую свеклу обдайте холодной водой и очистите от кожицы. Затем слегка остудите и нарежьте кружочками толщиной примерно 1 см.

Посолите, поперчите, посыпьте майораном и петрушкой и оставьте на 2 ч. Уложите свеклу на противень в один слой и поместите в духовку при температуре до 100°C примерно на 2 ч.

Достаньте свеклу из духовки и подсушите при комнатной температуре до тех пор, пока она не станет эла-

стичной, 1–2 дня. Храните в картонных коробках или пластиковых контейнерах.

## ■ ЗАЖАРКА ДЛЯ БОРЩА СО СВЕКЛОЙ НА ЗИМУ

**Ингредиенты:** свекла – 3 кг, лук репчатый – 1 кг, морковь – 1 кг, сладкий перец – 1 кг, помидоры – 1 кг, растительное масло – 200 г, уксус 9% – 150 мл, сахар – 100 г, острый перец – 1 шт, петрушка – 1 пучок, укроп – 1 пучок, кинза – 1 пучок, соль крупная – 3 ст. л.

Лук нарежьте тонкими полукольцами, сладкий перец соломкой, а свеклу и морковь натрите на крупной терке. Помидоры пропустите через мясорубку. Зелень мелко порубите.

В сковороде разогрейте немного растительного масла, добавьте лук и обжарьте до золотистого цвета. В большую кастрюлю с толстым дном налейте оставшееся масло, добавьте морковь и обжарьте на среднем огне, помешивая, 10 мин. К моркови добавьте лук, влейте 500 мл горячей воды и тушите овощи 15 мин.

Затем в кастрюлю положите свеклу, сладкий и острый перец, помидоры и доведите до кипения. Всыпьте сахар и соль, убавьте огонь и варите еще 45 мин при тихом кипении. Добавьте зелень, через 5 мин влейте уксус и варите еще 10 мин. Разложите горячую заправку по стерилизованным банкам, закатайте крышками и поставьте вверх дном. Укутайте банки чем-то теплым и оставьте до полного остывания.

## ■ МАРИНОВАННАЯ СВЕКЛА С ПРЯНОСТЯМИ

**Ингредиенты:** свекла – 2 кг, яблочный уксус – 500 мл, сахар – 350 г, соль крупного помола – 100 г, чеснок – 3–4 зубчика, корица – 2–3 палочки, лавровый лист – 4 шт, душистый перец горошком – 2 ч. л., семена укропа или сельдерея – 2 ч. л., черный перец горошком – 1 ч. л., бадьян – 2 звездочки

Свеклу тщательно вымойте щеткой, положите в кастрюлю, залейте кипятком и варите на среднем огне до мягкости, 40–70 мин. Затем обдайте холодной водой, остудите и очистите от кожицы.

Для маринада соедините в кастрюле все оставшиеся ингредиенты (зубчики чеснока слегка раздавите и очистите), добавьте 500 мл холодной воды, доведите до кипения и варите, помешивая, 5 мин.

Свеклу нарежьте ломтиками (можно очень тонко) и разложите по 3 подготовленным полулитровым банкам. Залейте горячим маринадом вместе со специями, закройте банки и оставьте мариноваться минимум на 2 недели, лучше на месяц. Храните в холодильнике.



## Что приготовить заранее на завтрак

Утренний прием пищи очень важен. Но что делать, если нет времени на готовку с утра? Воспользоваться рецептами блюд, которые можно приготовить заранее на завтрак. Они позволят вам сэкономить время и насладиться вкусной едой.

### Запеканка из хлеба и яиц в духовке

Запеканка из кусочков хлеба, проложенного слоями начинки, пропитанного соусом из молока и яиц и посыпанного сыром для образования тягучей корочки на поверхности. Для такой запеканки отлично подойдет подсушенный белый хлеб, ведь за ночь в холодильнике он наберет недостающую влагу. Для начинки вы можете использовать не только бекон и колбаски, но и любые другие ингредиенты по вашему вкусу – рыбу, фарш, овощи, грибы.

**Ингредиенты:** белый хлеб – 250 г, фарш или колбаски для жарки – 200 г, бекон – 4 полоски, яйца куриные – 4 шт., молоко – 200 мл, сыр – 100 г, оливковое масло – 2 ст. л., сушеная петрушка – 1 ч. л., паприка – 1/2 ч. л., соль, свежемолотый черный перец, зеленый лук для подачи, сметана для подачи.

Нарежьте хлеб кубиками со стороной 1–1,5 см. Натрите сыр. В большой миске соедините яйца с молоком, добавьте сушеную петрушку, посолите, приправьте паприкой и черным перцем и взбейте венчиком.

На сухой сковороде обжарьте бекон до хруста, переложите на тарелку, застеленную бумажными полотенцами, и остудите. Наломайте бекон небольшими кусочками. В той же сковороде разогрейте 1 ст. л. оливкового масла и выложите фарш или мелко нарезанную колбасу. Готовьте, разминая комки фарша лопаткой, 5–7 мин.

Керамическую или стеклянную форму объемом 3 л смажьте оливковым маслом. На дно формы выложите нарезанный хлеб, добавьте фарш или колбасу, посыпьте кусочками бекона и половиной сыра. Влейте яично-молочную смесь и энергично прижмите лопаткой, чтобы хлеб пропитался жидкостью. Посыпьте оставшимся сыром. Накройте форму фольгой и уберите в холодильник на ночь.

За 30 мин до приготовления выньте форму из холодильника, чтобы страта немного согрелась. Разогрейте духовку до 190 °C, снимите с формы фольгу. Выпекайте страту в духовке в течение 45 мин. Нарежьте горячую запеканку на порции и разложите в тарелки. Посыпьте мелко нарезанным зеленым луком и подавайте со сметаной.



## Чем «вылечить» грядку после огурцов

В течение сезона вы наверняка боролись с болезнями и вредителями огурцов, проводили профилактические опрыскивания и поливы, укрепляли иммунитет растений изнутри, добавляя в их рацион удобрения. Теперь на помощь придут средства, с помощью которых вы очистите почву, сделаете ее непригодной для размножения опасных грибков, бактерий и вредителей.

Обработка почвы осенью необходима, даже если растения в течение сезона не болели и не были заражены вредителями. Дело в том, что сырая дождливая погода провоцирует рост патогенной микрофлоры, а насекомые уже начинают активный поиск укрытия на зиму и им вполне могут приглянуться бывшие огуречные грядки.

- Одно из самых популярных средств для обработки почвы – медный купорос. Для очищения гряд используют 3-4%-ный раствор, который эффективно уничтожает грибки и споры плесени.

Перед началом обработки почвы в теплице и открытом грунте уберите с гряд все растительные остатки. Также позаботьтесь о средствах индивидуальной защиты.

Для обработки почвы от фитофторы, мучнистой росы, септориоза, пероноспороза, антракноза и других болезней, вызываемых грибами, подходит также бордоская смесь. Для приготовления 3%-ного раствора используйте 300 г медного купороса и 450 г извести на 10 л воды.

Проводить обработку почвы медным купоросом можно не чаще одного раза в 4-5 лет, т.к. медь накапливается в почве и затем проникает в ткани растений.

- Если не хочется заниматься приготовлением растворов, используйте готовые препараты на основе меди: Абига-Пик, Оксихом, Курзат, Хомоксил.

- До наступления холодов (при температуре воздуха выше 12°C) можно успешно обработать землю осенью биофунгицидами. Хорошо себя зарекомендовали: Фитоспорин-М, Гамаир, Бактофит, Глиокладин, Триходерма Вериде 471, Трихоцин и др.

- Если растения были сильно поражены болезнями, вышеописанные средства могут не дать эффекта. Можно либо обновить грунт, сняв верхний слой толщиной не менее 20-30 см, либо использовать такие фунгицидные препараты, как Консенто, Фамокс, Ревус, Целитель и др.

- С осенней обработкой почвы успешно справится марганцовка. Разведите 50 г перманганата калия в 10 л воды, тщательно перемешайте и обильно полейте грунт. Чтобы усилить действие вещества, подогрейте раствор до 70°C.

ogorod.ru



## Как хранить картофель?

*Вырос урожай картофеля, и теперь главное – сохранить его с наименьшими потерями. Поэтому для зимнего хранения следует закладывать только совершенно здоровые клубни.*

- Рекомендуется копать картошку в солнечный день. Выкопанный картофель просушивают, раскладывая тонким слоем. Клубни должны полежать и обсохнуть, чтобы с них осыпалась почва. На солнце продовольственный картофель держать нельзя, иначе он может позеленеть и станет непригодным в пищу. Поэтому, клубни прикрывают мешковиной или помещают их под навес.

- Для картофеля одно из важных условий успешного хранения, снижения поражаемости гнилями — создание в первые две недели такого режима температуры и влажности воздуха, при котором интенсивно происходит заживление ран и подсохнет, укрепится кожура картофеля. В этот так называемый лечебный период в течение 2-3 недель в массе клубней необходимо поддерживать температуру 13-18°C при влажности воздуха 90-95%. С момента выкапывания картофеля и до закладки его на хранение картофель не должен намокать. Клубни следует беречь от дождя и росы.

- Перед закладкой картофеля на хранение в подвал или хранилище, необходимо провести тщательную сортировку. Удаляем все подгнившие и поврежденные клубни. На кожице картофеля не должно быть повреждений, порезов, гнили через которые легко проникает инфекция. Следует помнить, что один больной, подгнивший клубень во время хранения может заразить здоровые клубни, и как по цепной реакции уничтожить весь урожай.

- Сразу стоит выбрать клубни на семенной материал для посадки в следующем году. Посадочный материал нужно рассыпать тонким слоем и выдержать на свету несколько дней. Вот для семенного картофеля полезно, чтобы кожура позеленела, такой картофель лучше хранится и меньше подвержен заболеваниям. На семена нужно отбирать ровные, без признаков повреждений и болезней клубни примерно 50-80 гр., типичные для сорта.

- Продовольственный картофель разделяют фракциям и срокам хранения. На потребление в ближайшее время откладывают травмированные, мелкие, слегка подпорченные. Для хранения примерно до

середины зимы пойдут самые крупные картофелины, так как при длительном хранении в них могут образовываться пустоты, снижаются вкусовые качества. На самое длительное хранение отбирают картофель среднего размера, вызревший и хорошо просушенный.

- Лучше всего картофель хранится в ящиках вместимостью по 3-4 стандартных ведра, если картофеля много, и он хранится насыпью, то толщина слоя клубней в картофельных отсеках должна быть не более 1,5 м. Оптимальная температура для хранения клубней 2+50 С.

- При закладке картофеля на постоянное хранение можно опудрить картофель древесной золой или препаратами типа «Золушка», это обеспечит дополнительную защиту клубней от гниения, так как зола не даст распространиться гнили на близлежащие клубни.

- Также хотелось бы напомнить, что никакие меры не помогут сохранить урожай, если само хранилище правильно не подготовлено. Закончить подготовку хранилища для картофеля следует не позднее чем за 10-15 дней до закладки урожая на хранение. Хранилище тщательно очищают от прошлогодних остатков, хорошо высушивают и дезинфицируют. Для обработки используют концентрированный раствор извести, известковое молоко или раствор извести с добавлением 200 г медного купороса на 10 л воды). Удобный способ дезинфекции помещений – окуривание сернистым газом. Специальные серные шашки сжигают в герметически закупоренном помещении. При обработке серой следует убрать или тщательно укрыть предметы с металлическими частями – под влиянием сернистого газа они подвергаются сильной коррозии. После обработки подвал наглухо закрывают на 1-2 дня, а затем тщательно проветривают. Эта процедура эффективна, но она требует жесткого соблюдения техники безопасности. Дезинфекцию проводят в защитной одежде, перчатках и респираторе. Ни в коем случае нельзя производить окуривание помещения, расположенного под жилым домом, если в нём находятся люди. Тару можно обработать крепким раствором марганцовки (5 гр на 10 л воды) и затем просушить.

Кобзарь Вячеслав Федорович, начальник научно-методического отдела Байкальского филиала ФГБУ «ВНИИКР»

1602-94ст. ООО «Реквиём». Реклама

## «Душевное спокойствие» Часть II

**Заключение договора на оказание ритуальных услуг – дело не простое. Особенно, когда делаешь это еще при жизни. Естественно, одолевают страхи и сомнения. Мало того, что это тяжело эмоционально, так еще нужно «семь раз отмерить», прежде чем вложить «свои кровные». Как же выбрать именно ту компанию, которая не обманет и не подведет?**

Прежде всего, послушайте рекомендации тех, кто уже имеет подобный опыт. Можно опросить своих знакомых, соседей, родственников. Наверняка, среди них найдутся те, кто уже обрел «душевное спокойствие».

Еще один вариант – просмотреть сайты компаний, которые предлагают подобные услуги, и сравнить отзывы. Отзывы – отличный источник информации, который поможет вам правильно выбрать компанию, не попасть в «сети» мошенников или просто дилетантов, не желающих помочь. Если внимательно читать, обращать внимание на детали и сравнивать разные источники, целостная картинка сформируется.

Самый лучший вариант – лично познакомиться с сотрудниками компании. Вам обязательно уделят время, расскажут о всех предложениях, в том числе об индивидуальном

комплексе договора «Душевное спокойствие», который будет составлен именно по вашим пожеланиям и требованиям. А еще вы можете посмотреть Книгу отзывов и предложений, написанную от руки реальными клиентами. Вот некоторые из них, оставленные родственниками уже после исполнения Прижизненного договора «Душевное спокойствие».

Ирина Валентиновна М.: «Благодарю за внимание, деликатное отношение, отличное обслуживание. Всё было очень достойно».

Раиса Михайловна Г.: «Благодарю менеджера за грамотность, высокий профессионализм, человечность и терпение».

Ольга Владимировна П.: «Хочу поблагодарить всех за профессионализм, доброе, чуткое, очень внимательное отношение! И особенно выразить благодарность бригаде, которая осуществляла захоронение моего папы. Спасибо всем за слаженную работу».

Валентина Ивановна К.: «Выражаю благодарность сотрудникам агентства «Реквиём» – менеджерам, диспетчерам, распорядителю за ваше неравнодушие, внимательность, профессионализм».

Олег Иванович О.: «Спасибо ООО «Реквиём» за организацию достойных проводов в последний путь!»

1602-12

**Сделать правильный выбор – в ваших силах!**

**Вы можете задать любой вопрос по данной теме, позвонив на круглосуточный телефон ритуальной службы «Реквиём»: 591-000.**

**Мы гарантируем вам участие, понимание и деликатность!**

**Мы гарантируем вам участие, понимание и деликатность!**

### безопасность

#### Стало известно о новой мошеннической схеме



**Мошенники стали применять новую схему обмана клиентов банков, обещая им повышенную ставку по вкладу за «обновление счета». Об этом рассказали «Известиям» в ВТБ.**

Злоумышленники звонят потенциальным жертвам и заявляют о подозрительных операциях на их счетах. В подтверждение своих слов мошенники присылают поддельные документы с логотипом и печатью банка.

«Ссылаясь на то, что клиент якобы стал жертвой мошеннических действий, лжебанкиры рекомендуют выполнить процедуру обновления единого лицевого счета для дополнительной защиты. Пытаясь вызвать доверие, пользователям предлагают застраховать любую сумму свыше 1 тыс. рублей за счет «резервного фонда банка», а в качестве компенсации за неудобства обещают повышенную ставку по вкладу», — сообщила пресс-служба ВТБ.

Для активации обновленного счета клиентов просят перевести деньги на якобы безопас-

ный счет, выманивая таким образом средства своих жертв.

В таких ситуациях важно помнить, что банк никогда не будет просить обновить счет — это просто не имеет смысла, ведь при подозрительных операциях доступ к нему просто блокируется самой организацией до выяснения всех обстоятельств. Тем более банк не будет рассылать вам письма с подобными обещаниями.

Банк никогда не связывается со своими клиентами через мессенджеры. Чтобы проверить, кто именно совершал звонок, рекомендуется перезвонить в организацию и уточнить всю информацию.

В ВТБ также рассказали, что с января по август мошенники совершили более 4,8 млн атак на клиентов, что стало на 5% меньше, чем за тот же период 2022 года. Всего удалось спасти более 8,8 млрд рублей на счетах клиентов. В 60% случаев злоумышленники звонили с мобильных телефонов, на мессенджеры пришлось 30% мошеннических звонков, остальные совершались с городских номеров.

Ранее стало известно, что мошенники создали Telegram-канал, имитирующий официальный портал «Госуслуги», который позволяет внедрять на телефоны пользователей вредоносные программы и похищать их деньги. Также при получении доступа аферисты могут увидеть переписки, фото и контакты обманутых людей и применять эти сведения в дальнейших манипуляциях.

#### В России будут блокировать звонки с незарегистрированных сим-карт

Российским мобильным операторам предлагают запретить пропускать звонки с телефонов, которые не прошли верификацию в их базах данных и госсистемах — например, «Антифрод» (создана РКН). Такой документ с поправками в закон «О связи» готовится к внесению в Госдуму вице-спикером Борисом Чернышовым.

Согласно документу, на федеральных и региональных операторов связи будет возложена обязанность блокировки любого типа исходящих сигналов с сим-карт, не верифицированных в базах данных и не подтвержденных паспортными данными гражданина.

«Исходящий звонок или сообщение от абонента с кодом «+7» будет проходить только от номеров, зарегистрированных в официальных базах операторов связи и принадлежащих физическим и юридическим лицам. То есть опасный звонок или сообщение не поступит на телефон потенциальной жертвы», — говорится в пояснительной записке к законопроекту.

В документе отмечается, что в декабре 2022 года Главный радиочастотный центр (ГКРЧ, подразделение Роскомнадзора) запустил единую платформу верификации телефонных вызовов «Антифрод». «Она должна стать хабом, который объединит операторов в борьбе с телефонным фродом, а также тех, кто оказывает узкоспециальные услуги связи. Система «Антифрод», по сути, является готовым техническим решением для реализации норм, предусмотренных представленным законопроектом», — говорится в пояснительной записке.

НЕДВИЖИМОСТЬ

◆ **Квартиру, дом, дачу, участок** в любом районе города/пригороде купим. Рассмотрим все предложения. Наличный расчет. Агентствам не беспокоить. Т.: 585-002, 8-901-6-333-707.

РАБОТА

**Люди для работы** писем требуются. Обучение, совмещение. Спросить Ирину Александровну. Т.: 8-964-111-31-61.

ПРОДАЮ

◆ **САХАР, МУКУ, крупы, соль, макаронные изделия (от 5 до 50 кг), молоко, тушенку, масло растительное, курицу, окорочка, рыбу с/м, комбикорм, отруби продаем. Бесплатная доставка в день заказа или на следующий день.** [www.5555dos-tavka.ru](http://www.5555dos-tavka.ru). Т.: 998-780, 8 (3952) 40-30-57.

КУПЛЮ

**Старинные буддийские** фигуры, тханки, бурханы, вазы, восточный антиквариат; иконы и картины (от 50 000 руб.) КУПЛЮ ДОРОГО. Т.: 8-920-075-40-40.

УСЛУГИ

◆ **Ремонт телевизоров, ж/к-мониторов, плазм, проекционных** на дому у заказчика. Гарантия. Обслуживаем все р-ны Иркутска. Т.: 623-203, 8-964-212-07-06.

Аудио-, видео-, телеаппаратура

◆ **Ремонт телевизоров** в удобное для Вас время. Гарантия. Без выходных. Т.: 59-24-73, 8-914-958-61-73.

◆ **Вызов телемастера.** Ремонт телевизоров импортного, отечественного производства. Подключение DVD. Замена подсветки экрана ТВ. С гарантией. Без выходных. Вызов на дом. Т. 608-636.

Бытовая техника, компьютеры

◆ **Ремонт холодильников,** стиральных машин на дому. Пенсионерам и инвалидам - ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ СКИДКА. Работаем по городу и районам БЕЗ ВЫХОДНЫХ. Низкие цены. Т.: 8-950-102-16-66.

**Ремонт электроплит.** Замена конфорок, переключателей, тэнов. Скидки. Гарантия. Без выходных. Выезд мастера в течение 1-2 ч. Пенсионерам - скидка 20%! Т.: 8-902-763-17-84, 64-84-00.

◆ **Профессиональный ремонт** холодильников, стиральных машин-автоматов всех моделей на дому у заказчика. Все районы города. Без выходных. Гарантия после ремонта - от 6 до 12 мес. Качество гарантируем. Купим неисправные холодильники, стиральные машины. Т.: 8-924-705-06-70, 8-904-129-76-08.

**Ремонт бытовой** техники: телевизоры, электроплиты, холодильники, стиральные машины, микроволновые печи. Вызов бесплатно. Пенсионерам скидка 10%. Т. 575-800.

◆ **Ремонт на дому** стиральных машин, микроволновых печей Индезит, БОШ, Аристон, Самсунг, Занусси, Ардо и др. Выезд, гарантия. Т. 744-165.

**Ремонт холодильников,** электроплит. Пенсионерам скидка 20%. Вызов бесплатный. Без выходных. Т. 67-10-38.

**ЭЛЕКТРОПЛИТЫ импортные** и отечественные: ремонт, подключение. Замена конфорок, переключателей, тэнов и др. комплектующих. Гарантия. Вызов бесплатный. Без выходных. Пенсионерам скидка 10%. Т. 95-62-68.

Строительно-отделочные работы

**НОВАЯ ВАННА БЕЗ ЗАМЕНЫ СТАРОЙ!** Ваша ванна потеряла блеск, стала шершавой, со сколами, трещинами и желтизной? **ВЫХОД ЕСТЬ!** Инновационная эмаль с ионами серебра класса "Премиум": изумительный глянец, красота и прочность! Срок службы более 20 лет! Гарантия. Сделаем НЕДОРОГО, как своим! [www.vannaplus.ru](http://www.vannaplus.ru). Т.: 8-902-5-607-808.

◆ **"Мастера Сибири"**. Выполним строительство домов (до 3-х эт.), дач, бань, гаражей. Фасадные, кровельные, отделочные, ремонтные, плотницкие работы. Замена венцов. Окна. Доставка. Т.: 68-90-97, 8-950-129-85-10.

◆ **Аккуратно и качественно! Окна ПВХ. Балконные лоджии, защитные жалюзи, алюминиевые перегородки и двери изготовим и установим. Отделка и ремонт. Доступные цены. Гарантия на монтаж 3 года.** Т.: 74-59-77, 8-902-560-59-77.

◆ **Окна ПВХ,** откосы, алюминиевые лоджии, москитные сетки. Установка, ремонт. Гарантия. Доступные цены. Рассрочка. Оконные ограничители - в подарок. С условиями акции можно ознакомиться по т.: 68-12-11.

Сантехнические работы

**Реставрация ванн** в Иркутске и области. Работаем с 1991 года. Только сертифицированное покрытие от завода ЯрЛИ. Письменный договор, гарантия. <http://ванна38.рф/>. Т.: 8-914-895-26-27.

Прочие услуги

◆ **Перетяжка мягкой** мебели, ремонт, реставрация, изменение дизайна. Предоставляем ткань, поролон, фурнитуру. Высокопрофессиональный уровень, гарантия качества, сжатые сроки. Без выходных. Т.: 60-57-27, 8-964-352-14-70.

возьми хвоста домой!

fzoo8



**УСПЕТЬ СПАСТИ!** Эта рыжая красота была выпущена после приюта. Деваха безумно нежная и ласковая, дружелюбна с другими собаками, играет с детьми, контактна со взрослым населением. При этом она обладает густым, сочным басом, поэтому габителли будут обходить ваш дом далеко-далеко. Стерилизована, чипирована. Т.: 8-914-939-93-01

fzoo43



**СОНЕЧКА** - молоденькая собачка, возраст около 2-х лет. Небольшая - ниже колена. Тоненькая, изящная и красивая. Очень ласковая, контактная и умная. Любит ласкаться и целоваться!). Прекрасно ходит на поводке. Стерилизована. Привита. Т.: 8-914-929-62-42

fzoo28




**САМАНТА!** Возраст 2 года. Стерилизована. Очень симпатичная и ласковая девушка. Но находясь на передержке, она мечтает о хозяине и собственном доме, ведь ей так хочется общения и внимания! Привита от инфекций. К выгулу приучена. Т.: 8-983-449-27-59

fzoo52



**Котик АНДРЮША!** Возраст около 2-х лет. Уютно-округлый, настоящий диванно-домашний красавчик (с ним очень хорошо отдыхать и предаваться лени!). Добродушный и доверчивый. Кастрирован. Лоток (с наполнителем). В семью без детей дошкольного возраста. Т.: 8-924-637-69-73

fzoo54



Великолепный **ТИМОФЕЙ!** Возраст 1 год. Кастрирован. Ласковый и игривый котик! К лотку приучен. Т.: 8-908-669-70-95

fzoo63



Шотландка **БУСИНКА!** Возраст 10 мес. Стерилизована, вакцинирована. Ласковая, но не терпит фамильярности. В семье, знакомую с породой, без детей дошкольного возраста. Лоток с наполнителем. Т.: 8-924-637-69-73

fzoo67



**АСЯ!** Возраст 1,5-2 года. Стерилизована. Умница, красавица. Разговорчивая мурлыка! Лоток на «отлично». Т.: 8-950-089-67-46

fzoo68



Красавчик **СЕМА!** Возраст 1 год. Кастрирован. Ласковый до невозможности! От паразитов обработан. Ждет добрые ручки. Т.: 8-908-669-70-95

fzoo70



**НЮША!** Возраст около 2-х лет. Стерилизована. Ласковая, игривая, общительная, активная. Лоток на «отлично». Т.: 8-950-089-67-46

fzoo76



Привет, я **РЫЖАЯ!** Я провела в приюте 3 года, 8 мес. 2 недели и 2 дня. У меня рыжий хвост, рыжий нос и даже глаза рыжие. Я очень люблю общаться с человеком и очень хочу найти свою семью... Проживание в частном доме: в вольере, затем свободное передвижение по разрешенной территории. Размер средний. Стерилизована. Т.: 8-983-449-27-59

fzoo81



Очень симпатичная и компанейская **девчонка!** Возраст 2,5-3 мес. Вырастет среднего размера. Идеальный вариант в частный дом. Обработана от паразитов. Вакцинация за наш счет. В перспективе - помощь со стерилизацией. Т.: 8-902-177-15-12

fzoo82



Солнечный пёс по кличке **ТОБИК!** Спокойный, адекватный, очень ласковый и нежный, не брехливый. Может проживать в условиях вольера или свободного передвижения по разрешенной части двора. Кастрирован. С детьми дружелюбен. Т.: 8-983-449-27-59



Арюна – байкальский ангелок, она родилась из цветов и трав на горном ветре, её имя означает «чистейшая». Вы можете познакомиться с её историей на сайте: [baikal.design/aryuna](http://baikal.design/aryuna) и поведать Арюне свою волшебную историю, а она расскажет её всем своим друзьям!

**Самое красивое место на Байкале**

Сегодня Арюна встала немного раньше обычного. Она собиралась осмотреть все свои владения, чтобы найти самый красивый и заветный уголок. Там она хотела посадить новый цветок с нежно-розовыми лепестками. Она ещё не придумала ему название, но о том, что чудо-растение должно украсить берега Байкала, поняла сразу, как только его увидела.

Он рос на самой вершине кряжистой и неказистой скалы далеко на севере. Арюна встретила с ним, когда присела отдохнуть после долгого перелёта. Она давно так активно не путешествовала по своему озеру. И, обессилив, просто свалилась на утёс, торчащий из воды метрах в трёхстах от берега, и чуть не затоптала цветок.

Было непонятно, как благородный страдалец вообще туда попал и смог выжить, ведь грозные ветры всё время тревожили каменную глыбу. Бесстрашный друг был не только красив, но и обладал чудесным ароматом. Заглянув позже в книгу под названием «Целебные растения Восточной Сибири», Арюна узнала, что отвар из свежих листьев этого растения восстанавливает силы после любой болезни. Далее письмена в книге гласили: «...если цветок посадить в самом красивом месте озера Байкал, то его целебные свойства усилятся в несколько раз».

— Это-то мне и нужно, — подумала Арюна и от радости даже хлопнула в ладоши, предвкушая, что в её краях теперь никто не будет болеть! А бед-

ный цветок избавится от опасной необходимости постоянно сражаться за жизнь!

Выспавшись и чувствуя себя необыкновенно бодрой и отдохнувшей, Арюна выбежала во двор своего сказочного домика и подмигнула восточному ветру Байкала, который всегда встречал её по утрам. Обычно она сначала его догоняла, а потом бежала купаться в ледяном ручье, впадающем в Великое озеро. Но сегодня вместо зарядки она попросила помочь ей отыскать самое красивое место на Байкале.

Задача казалась необычайно сложной именно потому, что на Байкале просто не было мест обыкновенных, все они благоухали и радовали глаз – каждое по-своему. Ветер, от всего сердца желая помочь в важном деле, делился с Арюной наблюдениями, сделанными им за долгую жизнь на Байкале. — Возле того ручья растут самые красивые сосны, — вещал он, — На этом песчаном берегу рассыпаны самые гладкие разноцветные камушки, на тех склонах растут необычайно спелые ягоды брусники, а эта скала – самая мощная и сильная...

Где посадить цветок? Как выбрать подходящее место? Арюна уже собиралась просить совета у жителей, населяющих берега Байкала. В первую очередь она бы обратилась к любопытной и наивной моднице-нерпе. Но она была так увлечена водными процедурами, что вряд ли в это время года способна была дать дельный совет. Кедровка же боялась упустить момент, когда наливающиеся на могучем кедре шишки созреют полностью и смогут переключать в потайные кладовые заботливой

хозяйки. А юркий бурндук вообще был занят своей персоной и ничто вокруг его не интересовало.

— Надо самой решать, нечего на других ответственность переключать, — поняла Арюна.

В это время золотой край солнечной спинки наконец-то показался из-за гор. Верхушки деревьев, растущих по склонам, стали переливаться перламутром. Розово-голубая дымка рассеивалась вокруг. Настоящая красота утреннего Байкала раскрывалась во всей своей полноте.

— Вот оно, самое красивое место! — восхищённо ахнула Арюна, — и как я раньше не понимала, какое чудо окружает меня. На Байкале красота – там, где ты есть! Где ты на Байкале – там и красота!

Простая эта мысль поразила её. Арюна даже забыла о том, для чего она искала это самое красивое место, и бросилась за кисточкой и красками. Она рисовала свой дом на Байкале так, как будто видела его впервые. Рисунок получился такой живой, что даже воздух на нём был виден, и улыбалось солнце.

— Вот и нашлось тебе самое лучшее место, — приговаривала Арюна, похлопывая по земле вокруг приосанившегося цветка, обретшего постоянное место жительства в её уютном палисаднике.

Цветок немного смущался, но ответственность придавала ему твёрдости и уверенности в будущем. Он создал свою великую миссию: дарить всему живому красоту и здоровье!

Елена Иванова

Затен Сибирячка

## Ягодное лукошко

Помоги Таёжке и Сибирячку разгадать головоломку. Заменяем ягоды на цифры, учимся считать!

	+		=	10
	×		=	
	-		=	
	/		=	
	+		=	
	/		=	

**Кто это?**

Нарисуй в пустой клеточке недостающее изображение.

	?	

Затен Сибирячка

## Пятая иголка

Затен Сибирячка

Художник: Александр Мухомов

Ветерок-хулиган налетел с Байкала, подхватил всё, что попало по пути, смещал в одну кучу и понёсся дальше. Помогите нашим героям разобрать свои вещи!



**Зурхай** – это древняя буддийская астрология, главным объектом которой является человек во всех его эмоциональных и физических проявлениях. Зурхай – гороскоп и лунный календарь кочевников, учение о взаимосвязи космоса, небесных светил, природы и человека, которое передаётся из поколения в поколение буддийскими ламами.

**25 сентября, 5 лунный день.**

День благоприятен для приготовления лекарств, благотворительности, посещения салона красоты, торговли, ухода за животными, благих деяний, заключения брака, заключения соглашений, работ с землей, покупки украшений.

День благоприятен для людей, родившихся в год: Собаки и Мыши.

Неблагоприятен годам: Лошади и Овцы.

Стрижка волос – к увеличению собственности.

**26 сентября, 6 лунный день.**

День благоприятен для решительных действий, судебных тяжб, усмирения противной стороны.

Неблагоприятен для рытья земли, рубки деревьев, рытья колодца, хирургии, судоходства, путешествий, любых мирных действий, приготовления лекарств, заключения брака, занятий творчеством, торговли, строительства, приема на работу.

День благоприятен для людей, родившихся в год: Змеи, Лошади, Мыши и Свиньи.

Неблагоприятен годам: Обезьяны и Курицы.

Стрижка волос – к ухудшению обоняния.

**27 сентября, 7 лунный день.**

В этот день увеличивается жизненная сила. Благоприятен для любых медицинских воздействий, визита к врачу, приема лечебных ванн и водных процедур, решительных действий, начала нового дела, знакомств, творчества, усмирения противной стороны, привода невестки в дом, дачи займы, учебы, благих дел, заключения брака, завершения важных дел, торговли и коммерции, путешествий на юг.

День благоприятен для людей, родившихся в год: Мыши, Свиньи, Коровы и Собаки.

Неблагоприятен годам: Змеи и Лошади.

Стрижка волос – к ссорам и тяжбам.

**28 сентября, 8 лунный день.**

В этот день результаты благих и неблагих мыслей и поступков увеличатся в тысячи раз. Благоприятен для любых медицинских воздействий, начала приема и приготовления лекарств.

День благоприятен для людей, родившихся в год: Тигра, Зайца, Змеи и Курицы.

Неблагоприятен годам: Коровы, Дракона и Овцы.

Стрижка волос – к долгой и достойной жизни.

**29 сентября, 9 лунный день.**

В это день задуманные планы и замыслы исполнятся. Благоприятен для строительства, праздников, купли-продажи, карьеры, работ по дому, работ с землей, передачи животных в другие руки, вступления в брак, приготовления лекарств, хирургии, торговли, работ по дому, путешествий, работ на земле.

День благоприятен для людей, родившихся в год: Овцы, Обезьяны, Курицы и Змеи.

Неблагоприятен годам: Тигра и Зайца.

Стрижка волос – к болезни.

**30 сентября, 10 лунный день.**

В этот день результаты благих и неблагих мыслей и поступков увеличатся в тысячи раз.

В это день задуманные планы и замыслы исполнятся. Благоприятен для женитьбы, приобретений, учений, представлений, строительства домов, получения подарков, работ с водой.

День благоприятен для людей, родившихся в год: Коровы, Тигра и Зайца.

Неблагоприятен годам: Мыши и Свиньи.

Стрижка волос – увеличатся удача и сила.

**1 октября, 11 лунный день.**

День благоприятен для решительных действий, усмирения противной стороны.

Неблагоприятен для больших празднований, хирургии, заключения брака, изготовления оружия, переезда в новый дом, заключения мирных договоров, начала нового дела, закладывания фундамента,

День благоприятен для людей, родившихся в год: Дракона, Обезьяны и Овцы.

Неблагоприятен годам: Свиньи, Зайца и Мыши.

Стрижка волос – принесет остроту чувств и пронзительность ума.

**С 25 СЕНТЯБРЯ ПО 1 ОКТЯБРЯ**



**Светлана Иванова**  
Родилась 26 сентября 1985 г.  
38 лет

**Весы 24.09-23.10**

Появится возможность изменения условий работы в лучшую сторону. Займитесь приобретением новых профессиональных знаний и навыков. Вас ожидает успех в интеллектуальной сфере деятельности. Ближе ко второй половине недели соберитесь в дорогу. В среду могут быть удачными необходимые покупки.

**Овен 21.03-20.04**

Ваше личное обаяние и работоспособность определяет вероятность успеха в решении финансовых проблем. У вас может появиться возможность разобраться, кто вам настоящий друг, а кто просто знакомый, и открытие может вас удивить. Во второй половине недели сосредоточьтесь на рабочих проектах.

**Телец 21.04-20.05**

Вам необходимо наметить планы на эту неделю, она обещает быть достаточно напряженной и насыщенной событиями. Желательно не торопиться с принятием решений. Уделите достаточно времени решению старых проблем. В среду и четверг вам придется потратить максимум усилий, чтобы сохранить душевное равновесие.

**Близнецы 21.05-21.06**

Ваша решительность, активность и деловитость не останутся незамеченными. Хорошая неделя для карьерного роста. Оказывайте поддержку только тем, кто для вас действительно важен. В понедельник и вторник лучше обойтись без суеты. В пятницу будьте предельно честны. Постарайтесь быть внимательнее.

**Рак 22.06-22.07**

На этой неделе не останавливайтесь на достигнутом – смело покоряйте очередную вершину. В четверг возможно заключение выгодных договоров, достижение компромиссов в спорных ситуациях. В пятницу у вас будет шанс в блеском продемонстрировать свои умения и навыки в профессиональной сфере.

**Лев 23.07-23.08**

Вы готовы бороться за справедливость, однако постарайтесь не соблазняться обещаниями с фальшивой начинкой. Во вторник не стоит сомневаться в собственных силах. Вы всё сможете, если захотите. В четверг удачно пройдут деловые переговоры. В пятницу можете рассчитывать на помощь друзей.

**Дева 24.08-23.09**

Неделя может оказаться пёстрой и напряжённой. Во вторник не стесняйтесь проявить свои организатор-

ские и лидерские качества. В четверг или пятницу самой важной проблемой могут оказаться ваши взаимоотношения с коллегами. В воскресенье вам придётся разбираться в отношениях с родственниками.

**Скорпион 24.10-22.11**

На этой неделе в делах профессиональных вам потребуется неожиданный подход и быстрая реакция на изменение ситуации. Не стоит рассчитывать на мгновенные результаты и большую прибыль, однако вы точно не останетесь в накладе и сумеете заработать. Можете рассчитывать на помощь и поддержку окружающих.

**Стрелец 23.11-21.12**

Высокая работоспособность, предприимчивость и уверенность в себе будут характеризовать вас на этой неделе. Проблемы, которые ранее казались неразрешимыми, распадутся на ряд мелких, и одолеть их не составит труда. В четверг вас заметят и оценят по достоинству.

**Козерог 22.12-20.01**

Наступает благоприятное время для переосмысления своего поведения и достижений. Новый взгляд на вещи позволит сформулировать новые идеи. В понедельник лучше не вступать в споры, они не принесут ничего конструктивного. В среду благоприятны поездки, походы в кино.

**Водолей 21.01-20.02**

На этой неделе вам просто необходимо соблюдать чёткую последовательность в действиях, иначе возможна путаница. В начале недели вы должны быть открыты для новых предложений, и они начнут поступать к вам в нарастающем темпе. В четверг лучше не подписывать никаких бумаг без крайней необходимости.

**Рыбы 21.02-20.03**

Планируя что-то на этой неделе, лучше всего держать в секрете свои замыслы. Есть шанс установить весьма полезные деловые связи, что благоприятно отразится на вашем социальном статусе. Новые проекты необходимо обдумать, нежелательно сразу принимать интересное предложение, сначала посоветуйтесь.

**Пишем и говорим правильно**

**Держать ухо (в)остро**

Наверняка вы слышали выражение «держать ухо (в)остро». Задумывались ли вы, как правильно его написать?

Это устойчивое сочетание означает «быть начеку, крайне осмотрительным». «Востро» — наречие, которое пишется слитно. Оно

образовано от прилагательного «вострый» — устаревшего варианта слова «острый».

Ухо востро нужно держать и с такими наречиями, как «вдребезги», «начеку», «впросак», «наобум» и т. д.: они тоже пишутся в одно слово.

сеть мебельных салонов  
**Марина**

marinamebel616678  
8 (908) 772-51-90

**ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО**  
**ДОСТУПНАЯ ЦЕНА**

ТЦ «Рублев»,  
ул. Чехова, 19, 3-й этаж,  
тел. 61-66-78

«DaVita-мебель»,  
ТЦ «Рублев»,  
тел. 733-233

Официальный  
представитель

**DaVita - мебель**

«Дом мебели»,  
Березовая Роща, 30,  
ТЦ «Гермес», тел. 74-10-93

## Мягкая мебель



СКИДКА  
10%

Диван угловой  
«Салют Люкс»  
2660x1880  
~~42.000 р~~  
**37.820 р**



СКИДКА  
10%

Евро-софа  
«Надежда»  
2160x1000  
~~34.500 р~~  
**31.050 р**



СКИДКА  
10%

Евро-софа  
«Вац»  
2520x1000  
~~36.750 р~~  
**33.080 р**

**Огромный выбор!**



СКИДКА  
7%

Софа подростковая  
«Юность»  
1550x770  
~~19.260 р~~  
**17.920 р**



СКИДКА  
7%

М\г диван  
«Жанна»  
1430x960  
~~20.250 р~~  
**18.840 р**



Евро-софа  
«Бабочка»  
1910x880  
~~15.435 р~~  
**13.950 р**



СКИДКА  
10%

Диван  
«Агат»  
2340x920  
~~27.687 р~~  
**25.170 р**



СКИДКА  
7%

Евро-софа  
«Надежда»  
2000x950  
~~24.000 р~~  
**22.320 р**



СКИДКА  
5%

Кресло-кровать  
970x960  
~~15.000 р~~  
**13.950 р**

Кресло  
для отдыха  
~~9.860 р~~  
**9.370 р**

## КРЕДИТ / РАССРОЧКА

Кредит и рассрочка предоставляются банками АО «СПБ Банк»,  
лиц. 2766 от 27.11.2014 г., ООО «ХФ Банк», лиц. 316 от 15.03.2012 г.,  
ПАО «Совкомбанк», лиц. 963 от 5.12.2014 г.

**Халва** **9.370 р**

## Корпусная мебель



СКИДКА  
5%

Набор  
для кухни  
«НДК-5»  
~~5.797 р~~  
**5.270 р**



СКИДКА  
10%

Кухонный г-р  
«Эдинбург»  
2000 мм  
~~26.430 р~~  
**23.710 р**

Кухонный г-р  
«Неон»  
2200 мм  
~~38.200 р~~  
**34.380 р**



СКИДКА  
7%

Обеденная группа  
«Ника-3»  
1500x800x1100 мм  
~~12.320 р~~  
**11.460 р**



СКИДКА  
10%

Гостиная  
«Ибица»  
~~16.510 р~~  
**15.010 р**



СКИДКА  
7%

Кровать  
«Норд»  
2032x1632  
~~13.240 р~~  
**12.320 р**



Шкаф 3-дв.  
1200x500x2200  
~~17.570 р~~  
**16.340 р**

Более  
**150** моделей  
мягкой и более  
**5000** моделей  
корпусной  
мебели!

**Приходите  
в наш салон!**

**ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО**

