

ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

№41
(414)

ТВ-программа с 16 по 22 октября 2023 года

ТЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36

КАНАЛОВ
ТВ

ИСТОРИЯ
И ТРАДИЦИИ.
ПОКРОВ
БОГОРОДИЦЫ

стр. 25

КАК
ПОДГОТОВИТЬ
САД К ЗИМЕ

стр. 26

ВАЛЕНТИНА

МАЗУНИНА

МОГУ ВСЁ, КОГДА
В МЕНЯ ВЕРЯТ

стр. 2

В НОВЫЕ
ОТНОШЕНИЯ –
БЕЗ СТАРЫХ
ОШИБОК

стр. 4

ГИПОТОНΙΑ:
НЕЗАМЕТНАЯ
И ОПАСНАЯ

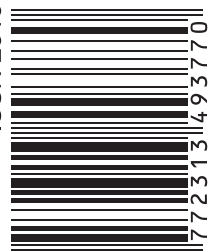
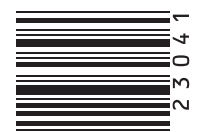
стр. 7

ЗАПЕКАНКИ
ИЗ МАКАРОН

стр. 8

Фото пресс-службы ТНТ

ISSN 2313-4933



2 30 4 1
9 17 7 2 3 1 3 1 4 9 3 7 7 0 1

12+

На телеканале ТНТ сразу две премьеры с актрисой Валентиной Мазуниной: сейчас идёт второй сезон комедии «Иванько», продолжения которой поклонники ждали три года и дождались!

А 23 октября стар-тует прощальный сезон народного хита «Реальные пацаны». История длиной 13 лет подошла к финалу.

Работа над ошибками

– Валентина, откройте секрет: удастся трём героиням сериала «Иванько», одну из которых вы играете, устроить, наконец, личную жизнь?

– Не могу раскрывать сюжет, скажу лишь, что работу над ошибками они прделали. А какие последовали выводы, узнаете, посмотрев новые серии.

– Судя по всему, сниматься в этом проекте вам было интересно, поскольку ваша героиня в чём-то на вас похожа.

– Не только я замечаю сходство со своей героиней, но все женщины, которые смотрят этот сериал, находят что-то себе созвучное. Не удивительно: сюжет затрагивает проблемы нас, 30-летних, и эти проблемы взяты из жизни. Что касается меня лично, скажу так: во мне присутствуют черты моей героини, но не настолько, насколько хотелось бы. Наверное, я не такая смелая, как моя Настя.

Верили – продолжение будет!

– Признайтесь, сами ждали продолжения сериала?

– Еще как! Я дружу с режиссером и сценаристом этого проекта Ксюшей Ворониной и часто звонила ей, интересовалась – когда будут съемки второго сезона, поскольку знала, что они пишут сценарий.

Валентина МАЗУНИНА:

Могу всё, когда в меня верят

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Любви и терпения. Времена сейчас не из лёгких, но даже в трудностях старайтесь находить позитив.

Подробности

Разноплановая актриса

– Если не секрет, в каких ещё проектах можем увидеть вас в ближайшее время?

– Я снялась сразу в нескольких новых картинах, которые сейчас находятся в производстве. Но сказать могу пока об одной – картине «Оффлайн» Кирилла Плетнёва. Кирилл, в отличие от других режиссеров, видящих во мне исключительно комедийную актрису, доверил драматическую роль. И я рада, что стала проявлять себя как разножанровая актриса. С Кириллом мы познакомились на съемках фильма «День слепого Валентина», где сыграли супружескую пару. А потом он позвал меня в свою картину «Оффлайн». Ничего похожего я раньше не играла, поэтому очень волновалась. Но Кирилл сказал: «Соберись и играй!»

Не только я – вся наша замечательная команда ждала продолжения. Во время съемок мы все подружились, и радовались возможности снова быть вместе. С Машей Шекуновой (с которой раньше работали в пермском ТЮЗе) вообще стали лучшими подругами.

– Актёры, исполняющие главные роли, остались те же?

– Да, Лина Миримская, Виктория Заболотная, Денис Шведов, Миша Тройник... В этом сезоне к нам присоединился Дмитрий Журавлёв, который внес свою

прекрасную ноту, и сериал «заиграл» еще больше.

Москву покоряла с «пацанами»

– Ещё одна ожидаемая премьера – прощальный сезон «Реальных пацанов». Столько лет этому проекту – это огромный отрезок жизни. Какое место проект занимает в вашей карьере?

– Это мой старт в кинематографе, и я не устаю благодарить создателей «Реальных пацанов» Жанну Кадникову (бессменный режиссер сериала) и Антона Зайцева (автор идеи, генеральный продюсер проекта и сооснователь Good Story Media), которые заметили меня в пермском ТЮЗе, разглядели и пригласили на кастинг. Уверена: не будь в моей биографии этого сериала, не было бы сегодняшнего успеха. Вряд ли бы я рискнула отправиться из Перми в Москву. А так я приехала в столицу в компании «реальных пацанов», и это помогло адаптироваться к абсолютно другой для нас жизни.

– Трудно было неопытной актрисе встать первый раз перед камерой?

– Существование в кадре, конечно, отличается от работы на театральных подмостках. Но Жанна Кадникова помогла нам с Машей Шекуновой (для которой это тоже первая роль в кино) снять зажим, расслабиться, поэтому все получилось.

Старт в профессию

– Есть артисты, которые покинули этот проект, как, например, Антон Богданов. У вас таких мыслей не было?

– Никогда. Я к этому проекту относилась не как к работе, а как к любимому семейному делу. Так получилось, что работать в этом сериале мы все начинали совсем «зелеными» и не ожидали, что сериал будет иметь такой успех. Не будь этого душевного зрительского отклика, не было бы десяти сезонов. Так что для каждого из нас этот проект стал серьезным стартом. Что касается Антоши, это его выбор, его путь, мы радуемся его успехам.

Психотерапия по-домашнему

– Знаю, что вы любите приезжать на свою малую родину – городок Верещагино Пермского края. Летом дома удалось отдохнуть?

– Конечно! Меня очень заряжает общение с родителями, неспешный верещагинский быт, наши длинные семейные разговоры за столом. Я намного спокойнее возвращаюсь из дома в Москву.

– Земляки узнают вас на улице?

– Папа иногда предлагает мне: «Давай погуляем по городу». Идет рядом – гордится, что люди меня узнают, радуются, улыбаются навстречу. Ему приятно, ну, и мне тоже (улыбается).

– Чего хочется сегодня больше всего?

– Быть счастливой!
Наталья АНОХИНА

КСТАТИ

Работа для души – счастье

– Режиссёры используют вашу природную данность, приглашают играть в комедиях. А что сами про себя понимаете?

– Что могу играть любые роли, только надо в меня поверить. Чувствую, что все у меня будет, что лучшее еще впереди. Очень люблю свою работу. Я счастливый человек в своем деле. Удивляюсь людям, которые приходят на работу и с утра уже смотрят на часы: когда домой?

– Профессия многому вас научила – вы освоили ряд приёмов самообороны, владеете оружием, гоняте на огромной скорости на авто... Чему ещё научились кроме этого?

– Главное – терпению. Еще – идти вперед и ничего не бояться, даже когда страшно, а страшно бывает

часто. Я волнуюсь перед каждой новой работой, но говорю себе: вставай, с гордо поднятой головой иди вперед и побеждай! (Смеется).

– Вы как-то узнали, что ради роли готовы на многое...

– Я творческий человек и открыта к предложениям. Но мне важно не просто найти общий язык с создателями фильма, но и понять, ради чего должна чем-то жертвовать, например, обрить голову или потолстеть-похудеть. Иначе зачем «подписываться» не на самую приятную для тебя аферу?



Фото: телеканал ТНТ

Завершились съёмки сериала «Столыпин»

В Санкт-Петербурге завершились съёмки масштабной исторической драмы «Столыпин» режиссёра Алексея Андрианова. Телепреьера запланирована в эфире телеканала «Россия».

Действие разворачивается в 1906 году. Пётр Столыпин, только что назначенный министром внутренних дел Российской империи, прибывает в Санкт-Петербург. Группа революционеров-максималистов разрабатывает план убийства «врага революции»...

Главную роль – Петра Столыпина – сыграл Александр Устюгов. – Пётр Аркадьевич – человек безумно многогранный, талантливый, амбициозный, – говорит актер. – Но наши знания о Столыпине –



если обратиться к школьной программе – весьма поверхностны. И составить о нем какое-то представление по его реформам достаточно сложно, потому что они весьма неоднозначны. И мы как раз пытаемся приоткрыть завесу и разобраться в причинах и следствиях принятия всех этих противоречивых законов, и в думских разбирательствах...

Также в сериале снимались Александр Яценко, Стася Милославская, Павел Попов, Екатерина Волкова и другие артисты.

Фото телеканала «Россия»



Наташу Королёву пригласили в «Суперстар!»

Телеканал НТВ готовит череду громких премьер, среди которых – четвёртый сезон музыкального шоу «Суперстар!». Как и в прошлом году, в нём примут участие десять артистов, популярность которых пришлось на 80, 90-е и «нулевые». Вести шоу снова доверили Лолите и Вадиму Такменёву, но состав жюри немного изменится. К Лере Кудрявцевой, Сергею Соседову и Стасу Пьехе взамен ушедшей Маши Распутиной присоединится Наташа Королёва.

Певица призналась, что считает себя слишком доброй и критиковать коллег, выступающих на сцене, ей будет непросто.

Фото PR телеканала НТВ

Новый «Бедный олигарх» готовится к премьере

На телеканале ТНТ 16 октября состоится премьера второго сезона комедийного сериала «Бедный олигарх» с Владимиром Сычёвым и Максимом Лагашкиным в главных ролях. В новых сериях резко потерявший свое состояние бизнесмен Виктор Гнида и его верный дворецкий Адам окажутся за решеткой. В этом сезоне появятся и новые персонажи в исполнении Тимура Батрутдинова, Дмитрия Красилова, Романа Юнусова, Янины Студилиной и многих других актеров. В режиссерском кресле продолжения сериала остался постановщик первого сезона Гайк Асатрян.

«Ресторан по понятиям» ждёт новый сезон

В Москве начались съёмки третьего сезона сериала «Ресторан по понятиям». Четверку главных героев в исполнении Владимира Сычёва, Владимира



Вдовиченкова, Дмитрия Дюжева и Ивана Кокорина ждет расширение ресторанного бизнеса и новые испытания. Кроме того, к артистам проекта присоединится Гоша Куценко.

За режиссуру отвечает постановщик двух первых сезонов Давид Дадунашвили.

– «Ресторан по понятиям» – это довольно уникальная история. В том плане, что вы можете включить любой сезон и, может быть, даже любую серию – и вам всегда будет над чем посмеяться, и вы сможете довольно быстро втянуться в сюжет и начнете понимать, что происходит, – рассказывает продюсер сериала Сарик Андреасян. – Так что, если вы даже не видели предыдущие два сезона, обязательно посмотрите третий. Уверен: он сможет вас приятно удивить, и эта вселенная затянет вас так, что оторваться от наших обаятельных героев будет уже невозможно...

Фото онлайн-кинотеатра PREMIER

Елена Яковлева снова стала сыщиком

В Москве завершились съёмки второго сезона детектива «Дама с собачкой-2» для телеканала «Россия». Это продолжение истории о пенсионерке Агате Денисовне (в исполнении Елены Яковлевой). Она по-прежнему помогает в расследованиях своему бывшему ученику по шахматной школе – следователю Эдику Свиридову (его играет Сергей Перегудов).

– Мне кажется, героиню можно назвать профессиональным сыщиком, – рассказывает режиссер Роман Просвиринов. – Во втором сезоне она превращается в настоящего Шерлока Холмса – с ее математическим складом ума, любовью к шахматам и дедуктивным методом. Думаю, мы угодим и любителям детективов: у нас будут и расследования, и погони, – и любителям драмы, потому что мир, который крутится вокруг Агаты Денисовны, продолжает жить.

Фото телеканала «Россия»



Да будет свадьба!

На Первом канале – премьера нового шоу «Играем свадьбу». Это цикл документально-постановочных фильмов, в которых будет показан процесс подготовки к главному семейному торжеству.

Ведущие программы – участники двух фольклорных коллективов: «Под облаками» (Галина Лукашевич, Надежда Гусарова, Наталья Прохорова) и «Петр Валентинович» (Арсений Дьяченко и Егор Банкетов). Также в передаче будут участвовать эксперты: стилист Валерия Никольская, декораторы Валерия Сергеева и Алиса Скальская.

– Народные традиции всегда были источником для творчества, а наша премьера к тому же вдохновилась одной из самых светлых – свадебной, – поясняет главный продюсер музыкальных и развлекательных программ Юрий Аксюта. – При этом авторы «Играем свадьбу» предлагают свежий взгляд на эту тему...

Фото Первого канала

Полина Гагарина получила главную роль в сериале

Известная певица Полина Гагарина получила главную роль в сериале «Красные линии». Этот проект представляет из себя как бы ответвление драмы «Бывшие». Та история закончилась, но автор идеи и генеральный продюсер Алексей Троцюк решили, что линия одной из героинь финального сезона осталась не раскрыта. Это и послужило предпосылкой для созда-



ния сериала «Красные линии» с Полиной Гагариной.

Напомним, что героиня Полины Гагариной была второстепенным персонажем, дерзкой писательницей и популярным консультантом Елены Берн. Теперь в сериале раскроется ее личная история.

Режиссером этой истории стал Гамлет Дульян. Также в проекте снимаются Илья Любимов, Александра Флоринская и другие.

Кстати, в первый съемочный день поддержать Полину Гагарину и команду проекта приехала Любовь Аксёнова, исполнившая главную роль в «Бывших».

Фото онлайн-кинотеатра START

Приглашаем сотрудников склада

Зарботная плата
от 68 000 ₽



Запишись на собеседование
8 800 550-52-26

*5062) или заполни анкету
на job.ozon.ru/sklad

РЕКЛАМА

- Корпоративный транспорт
- Удобный сменный график
- Спецодежда

Нам не важны

- Возраст
- Гражданство
- Опыт работы

OZON

СЕКРЕТ УСПЕХА

Большой коллектив: плюсы и минусы

В крупных компаниях есть свои особенности, которые на первый взгляд можно даже не заметить. Разбираемся по порядку.



Сильные стороны

Стабильность. Вероятность банкротиться у большой компании гораздо ниже, чем у небольших организаций. В большие проекты вкладываются большие средства, уделяется внимание рекламе и обучению сотрудников.

Соцгарантии для сотрудников в больших организациях – обычное дело. Медицинская страховка, насыщенная корпоративная жизнь, премии по результатам выполнения работы, даже бесплатное питание – те «пряники», которые работодатель может себе позволить.

Система поощрения. Это система карьерного роста, которая позволяет в короткие сроки добиться повышения должности при выполнении определенных стандартов. Имея опыт работы в крупной компании с узнаваемым брендом, впоследствии гораздо легче найти новую работу.

Некоторые сложности

Обезличивание сотрудников. Сотрудник крупной организации не может самостоятельно планировать график работы, так как он является частью глобального механизма. При этом со временем появляется ощущение ненужности, ведь «от тебя ничего не зависит».

Бюрократизм. Чтобы утвердить новый документ или решение, нужно собрать большое количество подписей и потратить немало времени. В этом смысле небольшие фирмы имеют значительное преимущество, ведь главное решение остается только за директором.

Подчинение нормам головной организации. Сотрудники (в том числе руководящего) региональных филиалов не имеют возможности адаптировать работу под свои потребности.

В новые отношения – без старых ошибок

Почему каждый раз, вступая в новые отношения, мы повторяем одни и те же ошибки?

Почему наступаем на те же грабли? Потому что повторяем их по одному и тому же сценарию. Чтобы все изменить, «встать на новые рельсы», нужно изначально действовать иначе. Например, руководствуясь следующими правилами.



Счастье нужно искать внутри

1 Если женщина (да и мужчина тоже) не умеет быть счастливым в одиночестве, то и отношения это не изменят. Способность ценить приятные мелочи, замечать красоту в обычной жизни, радоваться по пустякам – то, что является необходимым условием для счастья. И напротив, вечное недовольство и ожидание, что счастье наступит, когда внешние обстоятельства сложатся каким-то особенным образом, – это тупик. Даже самый прекрасный человек рядом не поможет это исправить.

СОВЕТ. Найти счастье внутри можно, если заниматься любимым хобби, встречаться с интересными людьми, наполнять себя впечатлениями. Именно так появляется самодостаточность.

Женский тип поведения против мужского

2 Роль завоевателя характерна для мужчин. Когда женщина начинает вести себя чересчур активно – постоянно назначать свидания первой, проявлять инициативу, – мужчину это может оттолкнуть. Впрочем, некоторым это даже нравится. Если вам нужен такой мужчина – почему бы и нет?

СОВЕТ. Если вы ожидаете от мужчины мужественности, позвольте ему проявить это качество, ведите себя как женщина – позволяйте за собой ухаживать, добиваться вашего внимания, принимайте комплименты и подарки. Если же ваш тип поведения активный, не стоит искать того, кто еще более активен. Вы будете постоянно бороться за первенство в отношениях.

Границы дозволенного

3 Угодать любимому человеку и подстраиваться под его желания – естественный порыв в начале отношений. Тут главное не забывать о собственных границах. И мужчины и женщины быстро привыкают к тому, что за ними ухаживают, и начинают этим злоупотреблять.

СОВЕТ. Сразу оговорите, что для вас допустимо, а что нет. Не стоит забывать, что отношения – обоюдная история. И любой перегиб постепенно приведет к разрыву.

Никакого сравнения с прошлым

4 Действительно, удержаться от сравнений бывает очень сложно, особенно если начинает развиваться один и тот же знакомый сценарий. И тут есть риск неосознанно подстраивать текущие отношения под уже пережитые, особенно если в прошлый раз было немало и хороших моментов.

СОВЕТ. Начинать с чистого листа, как будто прошлого опыта – и негативного, и приятного – вообще не существует.

Мы разные, и это здорово

5 Когда отношения начинаются внезапно и ярко, как вспышка – та самая любовь с первого взгляда, – люди начинают воспринимать себя с любимым как одно целое. И ожидать от другого таких же реакций, которые демонстрируют сами. Однако и психологами, и физиологами доказано, что у мужчин и у женщин разные взгляды, реакции, критерии оценки окружающего мира.

СОВЕТ. Да, любимый не может так же, как вы, посочувствовать вашей подруге, пережившей болезненное расставание. Но прислушайтесь к его комментариям. Возможно, именно в них кроется ответ на вопрос, почему это произошло. Мужская точка зрения многое расставит по местам.

Прежде чем вступать в новые отношения, стоит поработать над собой – стать более самодостаточной, понять, что вам действительно нужно, принять себя такой, какая есть. Тогда в очереди посторонних людей наверняка найдется родственная душа.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Истина в зрачке

Известная поговорка гласит: от любви до ненависти один шаг. И достаточно посмотреть человеку в глаза, чтобы понять – любит он вас или ненавидит. На самом деле это не так. Физиологи установили: человеческий зрачок увеличивается практически вдвое и когда мы смотрим на любимого человека, и когда видим заклятого врага. Значит, придется искать другой способ разобраться...



О чём скрипит краб?

Если краба побеспокоить, он не только выставляет клешни для защиты, но и начинает издавать рычаще-хрустящие звуки. Это скрип его зубов. Да-да, у краба есть три зуба, один средний и два боковых. Они представляют из себя наросты из кальция. Находятся они в брюшке и помогают членистоногим перетирать пищу.



Обезьяний бизнес

Чтобы играть на бирже, нужно обладать массой знаний, иметь крепкие нервы, инвесторов или... быть удачливым шимпанзе! В 1999 году в Америке ученые поставили опыт с шимпанзе по имени Рэйвен. Ему дали дробтики от дартса и повесили перед ним список из 130 интернет-компаний. Обезьяна кидала дробтики, и наблюдатели покупали акции выпавших компаний. За год прибыль «инвестора» составила 213%! Правда, уже в 2000-м Рэйвен разорился.



Несбыточный мост

Почему не построят мост или не проложат тоннель между Европой и Африкой? Ведь в районе Гибралтарского пролива континенты разделяет всего 14 км. Для сравнения: протяженность Крымского моста – 20 км, а тоннеля под Ла-Маншем – 39 км. Ответ прост: Гибралтарский пролив слишком глубокий, в некоторых местах дна примерно километр. Так что пока не придуман материал для достаточно прочных опор или технологии для тоннеля.

Светлана СИДОРЧУК



СПАСИТЕ МОИ КОЛЕНИ!

«БОЛЕТЬ НЕЛЬЗЯ ВЫЛЕЧИТЬ». ГДЕ СТАВИТЬ ЗАПЯТУЮ?

«У меня артрит. Сильные боли. Живу одна, передвигаюсь с большим трудом. Перепробовала уже почти всё. Улучшения нет, болезнь прогрессирует.

Умоляю, спасите мои колени. Я хочу жить. Больше мне помочь некому»

**Зинаида Н.,
г. Саратов**

«Если больной очень хочет жить, врачи бессильны»

ФАИНА РАНЕВСКАЯ

По статистике, с болью в суставах сталкиваются почти 50 % людей старше 40 лет, а после 70 лет симптом проявляется уже в 90 % случаев.

Она может быть резкой, как выстрел револьвера, или ноющей, как зимняя вьюга за окном. Но в любом случае боли в суставах существенно снижают качество жизни. А в некоторых случаях и вовсе, делают её просто невыносимой!

И как только Вы перестанете бороться с болезнью, Вы обречены. Практически мертвы. Через пару лет — только инвалидное кресло. А в худшем — дом престарелых.

Поэтому, как Вы понимаете, мы не могли оставить без внимания этот крик о помощи, который пришёл в нашу редакцию.

И решили рассказать Вам о по-настоящему действенном способе лечения суставов. Слушайте и записывайте.

НЕ ГРОБЬТЕ СУСТАВЫ УКОЛАМИ И МАЗЯМИ! ШОКИРУЮЩАЯ ПРАВДА О ТОМ, ПОЧЕМУ ЛЕЧЕНИЕ НЕ ПОМОГАЕТ.

Часто так бывает, что, казалось, уже испробовали всё, а результат — «ноль».

Потому что зачастую у нас не хотят лечить пожилых. Всему виной система оптимизации здравоохранения. У врачей просто нет времени вникать в Ваши проблемы и разбираться в причинах.

«Что Вы хотите? Возраст», — говорит доктор, попутно заполняя бумаги. И всем выписывают почти одно и то же:

МАЗИ И КРЕМЫ

Все они имеют один очень существенный недостаток: слабое проникновение через кожу (к больному суставу поступает не более десятой части (!) лекарства).

И получается, чтобы достичь хоть какого-то ощутимого эффекта, нужно применять их годами! Но боль-то нужно снять сейчас!

УКОЛЫ

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

При внутримышечном введении препараты проникают в повреждённые ткани лишь частично. К тому же лекарства в виде инъекций быстрее выводятся из организма.

А значит, просто не успевают выполнить до конца свою миссию. И человеку требуется ещё и ещё, что в конечном счёте может вызвать сильное привыкание. И вот, Вы уже сами не заметили, что плотно сидите на игле, как наркоман со стажем.

ТАБЛЕТКИ

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

Как итог — один препарат не помогает, пробуем второй, третий. За годы лечения лекарств дома скапливается столько, хоть самим аптеку открывай. Остановитесь! Хватит скупать всё подряд с полок витрин. Воспользуйтесь проверенным методом, о котором Вы наверняка знали, но просто забыли, — магнитотерапией!

БОЛЬНАЯ СПИНА И СУСТАВЫ ЛЕЧАТСЯ ПРОСТЫМ СПОСОБОМ!

Магнитотерапия — это технология, проверенная годами. Очень простая, безопасная, но невероятно действенная.

Жаль, что сегодня российская физиотерапия переживает не лучшие времена. И магнитотерапия незаслуженно забыта. А кабинеты физиотерапии из большинства поликлиник просто-напросто исчезли.

Но, как известно, безвыходных ситуаций не бывает. Благодаря развитию науки и техники, в физиотерапии появились абсолютно новые компактные портативные аппараты. Которые можно использовать даже дома. Но как же выбрать правильный? Готовя материал для этой статьи, нам пришлось познакомиться со множеством аппаратов для лечения суставов. Многие испробовали на себе. Но лучшим, на наш взгляд, оказался отечественный аппарат «Магнолия».

Более того, он просто поразил нас. Во время применения боль начала стихать практически мгновенно. А результат от процедуры сохранялся ещё несколько часов.

Сразу хотим отметить, что это не просто аппарат. Это медицинская техника профессионального уровня, которая имеет сертификат Минздрава. И прошла все клинические испытания. А значит, проверенная и качественная!

Именно аппарат «Магнолия» сможет наконец-то остановить Ваши мучения. И подарит Вашим больным суставам и спине вторую молодость. Почувствовать себя свободно, без скованности в движениях. И вспомнить то волшебное чувство, когда ничего не ноет, не скрипит и не щёлкает.

За счёт чего достигается такой феноменальный успех в лечении?

ПОЧИНКЕ ПОДЛЕЖИТ! ВРАЧИ СКОРО ОСТАНУТСЯ БЕЗ РАБОТЫ, ЕСЛИ ВЫ УЗНАЕТЕ ОБ ЭТОМ

Врачи хорошо знают, что наш организм состоит из магнитного поля. Оно создаётся токами, которые генерируются клетками сердца и коры головного мозга. И, если в нём происходят нарушения, это может привести к различным заболеваниям.

Представьте мешок, в котором образовалась дыра. Что бы мы в него ни положили, предметы будут выпадать. Вот также и с нашим организмом. Исходя из того, где именно образовалась «пробоина», страдает тот или иной орган.

Вот Вам и больные суставы, хотя в молодости была спортсменкой, комсомолкой, красавицей. Или инфаркты: «Откуда?.. Ведь у меня даже сердце никогда не болело?!» — и много других проблем.

Но стоит залатать эту магнитную дыру, как жизнь налаживается чудесным образом. Этим и занимается аппарат «Магнолия».

Под действием его магнитного поля меняется проницаемость клеточных мембран. Происходит стимуляция обмена веществ во внутриклеточной и межклеточной жидкостях. Кислород и питательные вещества быстрее достигают органов и тканей. А вредные вещества — продукты воспаления и распада — быстрее удаляются.

Вы почувствуете, как боль уходит. А всё потому, что воспалительный процесс начинает стремительно уменьшаться. Уходят отёки, и Ваши колени больше не выглядят, как раздутый шар. Появляется лёгкость в движениях. Вы снова стали ловкими, лёгкими на подъём. Как будто Вам не 60 или 80 лет, а не больше 20. А времени прошло чуть-чуть, всего пару сеансов. И это только начало!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Помимо противовоспалительного и противоотёчного действия аппарат «Магнолия» обладает и другими терапевтическими свойствами. Например, уменьшает вязкость крови (а слишком густая кровь может очень негативно влиять на состояние разных систем и вести к тромбообразованию).

Поэтому «Магнолия» может помочь не только при лечении суставов. Но и при других заболеваниях. Начиная с осложнения сахарного диабета до заболеваний сердечно-сосудистой системы. Список его применения очень обширен. Посмотрите сами:

- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- повреждения опорно-двигательного аппарата и их последствия;
- неврологические заболевания;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболевания венозной системы верхних и нижних конечностей;
- осложнения сахарного диабета;
- дерматологические заболевания;
- хронические неспецифические заболевания легких;
- заболевания желудочно-кишечного тракта.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ

Теперь вы понимаете, что физиотерапия — это целая наука, которую врачи других специальностей, к сожалению, знают мало. Хотя магнитное импульсное поле включено в действующие стандарты лечения суставных патологий (приказ Минздрава РФ от 24 декабря 2012 г. N 1498Н).

Председатель Российского национального физиотерапевтического общества, профессор Российской медицинской академии Ирина Истомина говорит, что сегодня это типичная ситуация: «Врачи очень плохо информированы. Мы пытаемся их просвещать».

К счастью, остались ещё грамотные специалисты. И они понимают, как важно поддерживать своё здоровье самостоятельно.

Более того, они считают, что физиотерапевтические аппараты, такие как «Магнолия», должны быть в каждом доме!

Ведь ездить через весь город в поликлинику (а в сельской местности — в райцентр) бывает невозможно. Как правило, лечебный эффект чаще всего достигается через 2–3 процедуры. А в некоторых запущенных случаях, может понадобиться курс физиолечения. Дома же сделать процедуры может каждый и столько, сколько потребуется. Это та самая «скорая помощь», которую не надо ждать, потому что она всегда рядом.

Аппарат никогда не скажет, что к нему нет записи. Он не бывает в отпуске, и для Вас у него нет выходных. И даже если боль застигла ночью, он готов помочь Вам в ту же минуту. Потому что для «Магнолии» нет более важной работы, чем Ваше здоровье!

К сожалению, реальность такова, что больных людей сейчас в разы больше, чем врачи могут принять.

Поэтому придётся брать ситуацию в свои руки, если хотите ходить и жить полной жизнью. А не доживать свой век, сидя на лавочке. И то, если родственники или неравнодушные соседи помогут выйти.

Сегодня 60, 70 и даже 80 — это далеко не тот возраст, когда стоит хоронить себя заживо.

Как показывает практика, медицина достигла таких высот, что лечиться можно прямо не выходя из дома. И не использовать эту возможность может только ленивый.

Очнитесь, хватит спускать последние деньги на неэффективное лечение. У Вас не так много времени, чтобы исправить ситуацию. Но оно всё же есть. Поэтому не надейтесь на судьбу, правительству, или то, что придет само собой. Лучшее, что Вы можете сделать уже сегодня — начать лечение аппаратом «Магнолия». Звоните прямо сейчас 8-800-511-42-73. Наши специалисты уже готовы Вам помочь.

ОГРАНИЧЕННАЯ ПАРТИЯ!* ВСЕГО 140 АППАРАТОВ

ПОЛУЧИТЕ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ
ПО ТЕЛЕФОНУ:

8 (800) 511-42-73

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. *Акция действует с 11.10.2023 г. по 11.11.2023 г. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. Информация об организаторе мероприятия, правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Рег. уд. РЗН 2021/15479 от 04.10.2021г. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

На телеканале «Россия» – премьера многосерийной шпионской драмы «Лихорадка», рассказывающей о бригаде российских врачей, прилетевших в Африку для лечения опасного вируса.

Актриса Тереза Диуро, сыгравшая в сериале врача Софию Диогу, рассказала, почему ей понравился сценарий, каков местный колорит африканской страны, о съемках в саванне и желании снимать собственное кино.

Африканки с абсолютным слухом

– Тереза, у вас африканские корни по линии отца, а фильм снимали в Кении. Вы впервые посетили Африку или бывали прежде?

– В Африке бывала и раньше, причем в разных странах, а вот в Кении, где снималась картина, впервые. Могу сказать, что африканские страны не сильно отличаются друг от друга, а вот разделение социальных классов очень заметное. Меня тронуло, как люди, живущие в очень скромных условиях, с маленьким материальным достатком, умеют радоваться самым простым вещам. А как они поют, как интонируют! Особенно женщины, у которых природный абсолютный слух. Я 12 лет профессионально занималась музыкой и не имею такого слуха. Мне кажется, он заложен у них генетически. Мы привлекали местных жителей к съемкам, и они оказались невероятно органичны в кадре. Я ими восхищалась.

– Кого играете в фильме «Лихорадка»?

– Доктора-африканку, корни которой идут от племен туареги. Это кочевой народ, где правит матриархат. Женщины сами выбирают себе мужей! Мы рассказываем про этот ри-

Тереза ДИУРО:

// Хочу снять семейное кино



Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Желаю всем читателям «ТЕЛЕКА» посмотреть фильм «Лихорадка» и получить от него удовольствие. Фильм очень красивый и поднимает важную тему. Рассказывает о врачах, которые жертвуют собой во имя спасения других людей.



туал в картине, очень интересно смотрится. Вообще фильм очень красивый и переживательный, много острых моментов и, конечно, есть любовные линии. Как без них (смеется).

Творческие масаи

– Вас принимали в Африке за свою? Внешность у вас ярко выражена...

– Однажды я случайно услышала спор между местными жителями – белая я или нет, потому что у меня были выпрямленные (для съемок, – Прим. ред.) волосы. Так что пришлось доказывать, что я наполовину африканка, показывая местным фото, где у меня настоящее густое афро. Они были сильно удивлены.

– Что больше всего впечатлило на съемках?

– Африканская саванна, где живет племя масаи, занимающееся животноводством. Восхитило их достоинство, то, как держат себя в любых ситуациях, как занимают себя. Например, они любят делать украшения из бисера, и организовали для нашей съемочной группы небольшую ярмарку, где я купила разные «брюльки». Привезла их в Москву и теперь иногда надеваю, чтобы создать какой-нибудь необычный этнический образ.

Премьера в новом году

– Какие ещё работы ожидаются в ближайшее время?

– Принимаю участие в историческом проекте «Чистые» режиссера Николая Хомерики. Петербург, конец XIX – начало XX века. Когда примерила на себя исторический костюм, оказалось, мне очень идет! А летом снялась в фильме «Бременские музыканты». У меня там эпизодическая, но очень яркая роль. Премьера ожидается 1 января.

– Вы не только снимаетесь в кино, но недавно выступили и как сценарист.

– С коллегой Сашей Киселёвой мы написали пилотную серию. И я там буду выступать как шоураннер и актриса.

Музыка как хобби

– Кстати, о музыке. Над чем-то работаете в этом плане?

– У меня много написанных песен, которые хотела бы выпустить, но пока не получается. Со временем поняла, что сделать музыку своим главным занятием не получится – не мой случай. Когда переключила фокус своего внимания с музыки на кино и ТВ, стало легче жить и воплощать другие свои проекты. Поэтому музыка, скорее всего, останется для меня в виде хобби. Возможно, в будущем у меня будет своя домашняя музыкальная студия, куда будут приходить друзья, и мы будем музицировать. Но уже для себя (смеется).

Режиссёр – в приоритете

– Знаю, что давно мечтаете снимать хорошее кино. Какие темы волнуют?

– Семейные. У нас много людей, которые в детстве были травмированы невниманием и нелюбовью родителей. Хотелось бы в этом направлении что-то сделать. Как человек, который относится к другой этнической группе, но вырос в белорусских условиях, хотела бы снять фильм об отношении людей к тем, кто выглядит не так, как они, об их неприятии в обществе. В детстве через это пришлось пройти.

Вообще, хочется погрузиться в кинопроизводство не только в качестве актрисы или сценариста. Мечтаю привлечь к своим проектам тех артистов, которые не снимаются, но при этом очень талантливые. Хочу, чтобы режиссеры, которые бы со мной работали, имели гораздо больше веса, чем продюсеры. Потому что часто последнее слово остается за продюсером, а это неправильно.

ДЕТАЛИ

Молодость города берёт

– Вы переехали из Минска в Москву в 18 лет, оставив учёбу в музучилище на последнем курсе. Отчего такая спешка?

– Чем ты моложе, тем проще решать стоящие перед тобой задачи. Не зря говорят: молодость города берет. Я была

так увлечена своей мечтой, но сдерживал тотальный контроль со стороны бабушки и дедушки, которые заменили мне родителей. А я была свободной натурой. И однажды дедушка сказал: «Исполнится 18 лет, тогда делай, что

хочешь». Я это восприняла буквально, как руководство к действию. Когда наступило совершеннолетие, я оставила последний курс музыкального училища и рванула в Москву. Пока здесь освоилась, где только ни жила: в офисе, у знакомых и

незнакомых людей, которые мне каким-то образом помогали. Сегодня я сама готова помогать другим, есть потребность отдавать, а не брать.

– Часто возвращаетесь домой?

– К сожалению, два года назад ушел из жиз-

ни дедушка. Для меня это огромная душевная травма. Когда его не стало, мама с семьей переехала из Ливана в Минск, чтобы быть рядом с бабушкой, которая осталась одна. Так что произошло физическое воссоединение нашей семьи. Теперь у меня рядом мама и два младших брата. И я счастлива.

Наталья АНОХИНА

Артериальная гипотензия, или гипотония, – это пониженное по отношению к нормальным показателям кровяное давление.

Гипотония встречается не реже, чем гипертония, однако проявления ее не так очевидны. Тем не менее, даже если гипотония не доставляет особых хлопот, забывать о ней не следует.

Внимание на тонометр

Нормальным считается артериальное давление 120/80 мм рт. ст., допустимы также небольшие отклонения в ту или иную сторону. При гипотонии нередки снижения давления до 90/60 мм рт. ст. и ниже. Очень часто человек настолько привыкает к пониженному давлению, что оно никак не отражается на его жизнедеятельности. Именно поэтому гипотоники обращаются к врачу значительно реже, чем гипертоники. Но если низкое давление сказывается на общем состоянии здоровья неблагоприятно, гипотонию необходимо лечить.

Почему возникает

Гипотония может быть первичной и вторичной. Причинами первичной гипотонии чаще всего становятся сильные стрессы и/или продолжительное эмоциональное перенапряжение, психологические травмы, гормональные сбои.

ГИПОТОНИЯ: незаметная и неоднозначная



Виды гипотонии

Существует несколько видов гипотонии, связанных с условиями окружающей среды, врожденными особенностями или изменениями в состоянии организма:

- вариант нормы (никаких неприятных симптомов);
- приспособительная компенсаторная (встречается у людей, постоянно проживающих на высокогорье);
- постпрандиальная (снижение давления после еды);
- ортостатическая (снижение давления из-за резкого изменения положения тела – из горизонтального в вертикальное, или из-за слишком активных физических упражнений).

Вторичная гипотония развивается как сопутствующая патология при некоторых заболеваниях (гепатитах, анемиях, туберкулезе, язвенных болезнях ЖКТ, ревматизме, циррозе печени, травмах



Важно!

Внезапное резкое понижение давления может говорить о внутреннем кровотечении, сердечном приступе и других крайне опасных проблемах со здоровьем. В этом случае требуется немедленное обращение к врачу – необходимо вызвать скорую помощь.

мозга, заболеваниях щитовидной железы), а также при приеме некоторых лекарственных препаратов. Кроме того, гипотония может развиваться при резкой смене погодных или климатических условий.

Как проявляется

Основным симптомом гипотонии – снижение кровяного давления до 90/60 мм рт. ст. и ниже. На фоне снижения давления возможны следующие симптомы:

- повышенное потоотделение;
- нарушения сна;
- повышение пульса;
- одышка;
- эмоциональная нестабильность (перепады настроения, апатия, раздражительность).

Люди с гипотонией плохо реагируют на перепады температур и влажности и очень чувствительны к различным эмоциональным раздражителям.

При гипотонии могут проявляться не все симптомы сразу, а лишь один-два, и то не всегда. Также могут не проявляться никакие симптомы вообще. Но если регулярно повторяются несколько симптомов, это весомый повод обратиться к врачу.

Возможные осложнения

Часто даже самые неприятные проявления гипотонии – вялость, слабость, тошнота – не представляют для человека никакой опасности, кроме сниже-

- ощущение сонливости, общей слабости, вялости;
- головокружения, обмороки;
- тошнота;
- головная боль (в области лба и висков);
- ноющие боли в области сердца;
- нарушение теплообмена (холодеют конечности);

Кстати

Профилактика

Риск развития гипотонии серьезно уменьшается при переходе к здоровому образу жизни. То есть, чтобы избежать этого заболевания, необходимо:

- соблюдать режим дня;
- спать не менее 8 часов в сутки;
- вести активный образ жизни, много двигаться;
- избегать стрессов и психотравмирующих ситуаций;
- полноценно и разнообразно питаться;
- контролировать вес;
- отказаться от вредных привычек;
- следить за давлением, регулярно посещать врача.

ния работоспособности. Однако если снижение давления происходит резко и систематически, это может крайне негативно повлиять на работу сердечно-сосудистой системы. Признаком того, что гипотонию следует лечить, – учащение пульса. Сердце начинает биться чаще для того, чтобы обеспечить ткани организма кислородом, так как при пониженном давлении кровь движется по сосудам слишком медленно. Учащенный пульс – это серьезная дополнительная нагрузка на сердце.

Обязателен контроль врача при гипотонии во время беременности. Недостаточное снабжение кровью плаценты может привести к серьезным нарушениям в развитии плода.

Светлана ИВАНОВА. Редакция благодарит врача-кардиолога Л.П. Лукшину за помощь в подготовке материала

ДЕРЖИМ КУРС НА ОСЕНЬ!

КАЛЬЦИД – ЖИВАЯ ФАБРИКА ЗДОРОВЬЯ



Средняя стоимость
в аптеках 220 руб.

«Кальцид» и «Кальцид + Магний»
препараты на основе яичной скорлупы с витаминами С и D3

- Укрепляют, питают и восстанавливают костную, соединительную ткань и суставы
- Улучшают состояние волос, ногтей зубов
- Поддерживают работу сердечно-сосудистой и нервной системы
- Повышают иммунитет



Источник кальция,
микроэлементов
и витаминов для здоровья
опорно-двигательного аппарата

Приобретайте на Zdravcity.ru¹, Apteka.ru² и в аптеках города!

ООО «КомфортКомплекс» • «Кальцид» СОГР №РУ.77.99.57.003.Е.006712.08.14 • «Кальцид+магний» СОГР №РУ.77.99.57.003.Е.006711.08.14 • *ООО «Здравсити», Москва, ул. Чермянская, д. 2, стр. 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН: 1217700264561, *АО «НПК «Катрен» г.Химки, Ватулинское шоссе, вл. 22 ОГРН: 1025403638875 • РЕКЛАМА • БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Запеканки из макарон – блюдо на все случаи жизни: на завтрак, на ужин, на пикник, в ланчбокс в дорогу. Они вкусны, питательны, просты в приготовлении.

И самое главное – могут быть приготовлены с использованием практически любых продуктов, ведь макароны – это универсальный гарнир. Для приготовления запеканок лучше выбирать небольшие макаронные изделия, полые внутри: рожки, перья, ракушки и т.п. Отверстия в макаронах заполняются связующим соусом, и в результате запеканка становится плотной, не разваливается, ее легко разрезать на порции.



ЗАПЕКАНКИ ИЗ МАКАРОН

на любой вкус и сезон

Лапшевник с творогом

Русская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 166 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г творога ■ 150 г мелких макаронных изделий (или лапши) ■ 2 яйца ■ 80 г сметаны
- 30 г сахара ■ 40 г панировочных сухарей
- 20 г сливочного масла

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Макароны сварить в подсоленной воде до готовности, воду слить.
- 2 Творог перетереть с сахаром, посолить, добавить яйца и половину сметаны, перемешать, добавить макароны, еще раз перемешать.
- 3 Форму для запекания смазать маслом, посыпать половиной сухарей, выложить творожную смесь, разровнять, смазать оставшейся сметаной, посыпать оставшимися сухарями.
- 4 Запекать в разогретой до 180-190 градусов духовке до золотистой корочки (30-40 минут).



Пастичио

Греческая кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 176 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г пenne (макаронные изделия перья)
- 350 г говядины б/к
- 200 г греческого йогурта ■ 3 крупных спелых помидора
- 1 яйцо ■ 1 луковица ■ 2-3 зубчика чеснока ■ 65 г тертого козьего сыра (можно заменить адыгейским)
- 30 г тертого пармезана
- 2 ст. л. панировочных сухарей
- 1 ч. л. сухих итальянских трав
- 0,5 ст. л. зиры ■ растительное масло ■ молотый черный перец
- соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Макароны отварить в подсоленной воде до состояния альденте, откинуть на дуршлаг, сбрызнуть маслом, переме-



шать. Мясо пропустить через мясорубку.

- 2 Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок измельчить, помидоры натереть на терке (кожура останется в руках, выбросить).
- 3 Лук обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить чеснок, жарить 30 секунд, добавить фарш и жарить, разбивая комочки лопаткой, 5-7 минут, добавить помидоры и итальянские травы, перемешать, тушить под крышкой 30 минут.
- 4 Яйцо взбить до однородности, добавить козий сыр, йогурт и зиру, перемешать.
- 5 В глубокой миске соединить макароны, мясной и йогуртовый соусы, хорошо перемешать, выложить в форму для запекания.
- 6 Пармезан смешать с панировочными сухарями, посыпать содержимое формы для запекания. Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 30-35 минут.



Мак-н-чиз

Американская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 218 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г мелких макаронных изделий (рожки) ■ 50 г сливочного масла
- 400 мл молока ■ 400 г твердого сыра
- 60 г муки ■ 1 ч. л. сушеной паприки ■ соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рожки отварить в большом количестве подсоленной воды до состояния альденте, откинуть на дуршлаг.
- 2 Сыр натереть на крупной терке, смешать с паприкой. В сотейнике растопить 2/3 масла, всыпать муку, размешать до однородности, обжарить до золотистого цвета; влить понемногу молоко, постоянно помешивая; довести до кипения, снять с огня.
- 3 Форму для запекания смазать маслом, выложить половину макарон, посыпать половиной сырной смеси; сверху выложить оставшиеся макароны, посыпать оставшейся смесью; залить все молочным соусом, накрыть бумагой для выпечки.
- 4 Запекать в разогретой до 170-180 градусов духовке 20-25 минут.



Тимбаль с рыбой

Французская кухня. На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 184 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг филе рыбы ■ 500 г длинных макарон
- 70 г тертого сыра ■ 5 помидоров
- 1 луковица ■ 1-2 зубчика чеснока
- 2 яйца ■ 60 мл сливок ■ 1 ст. л. сливочного масла ■ растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Макароны сварить до состояния альденте, откинуть на дуршлаг.
- 2 Филе рыбы нарезать крупными кусками, лук – небольшими кубиками, чеснок измельчить.
- 3 Помидоры надсечь, опустить на 1-2 минуты в кипяток, обдать ледяной водой, снять шкурку; нарезать небольшими кубиками.



- 4 Лук обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить чеснок, жарить еще 30 секунд, добавить помидоры, готовить 5 минут; добавить рыбу, готовить 10 минут, рыбу вынуть и отложить; соус уварить до уменьшения объема вдвое.
- 5 Рыбу размять вилкой, добавить яйца, сыр и соус, влить сливки, посолить, поперчить, перемешать.
- 6 Форму для запекания (круглую) смазать сливочным маслом, выложить дно и бока макаронами (начиная с центра, двигаясь по спирали), выложить рыбную начинку, разровнять; форму запечатать фольгой.
- 7 Запекать в разогретой до 180-190 градусов духовке 50-60 минут.
- 8 Тимбалью дать постоять 10-15 минут, затем накрыть большой тарелкой или блюдом, перевернуть, и можно подавать на стол.

Десертная запеканка

Хорватская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 141 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 150 г макарон ■ 100 г творога ■ 2 яйца
- 50 г изюма ■ 50 г кураги ■ 50 г орехов
- 2 ст. л. сахара ■ 1 ст. л. сливочного масла
- щепотка соли

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Макароны сварить до готовности в подсоленной воде, заправить сливочным маслом.
- 2 Курагу залить теплой водой на 15 минут, отжать, нарезать мелкими кубиками.



- 3 Орехи некрупно нарубить, изюм промыть и отжать.
- 4 Яйца взбить с сахаром и щепоткой соли до однородности, смешать с творогом.
- 5 Смешать все ингредиенты, выложить в форму для запекания, разровнять.
- 6 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке примерно 20 минут.



– Мое любимое блюдо – макароны с сыром! – Почему? – Потому что его название включает в себя и рецепт, и список ингредиентов.



Светлана ИВАНОВА

Когда в моей жизни наступает период затишья, я начинаю нервничать.

Такая уж уродилась непоседа, мне постоянно надо куда-то бежать: за любовью, за благополучием, а иногда просто, чтобы начать все сначала.

Перемены на пороге

— Хочешь жить у океана? — радостно крикнул муж, как только переступил порог дома.

Я была с Ванькой на кухне и не придала значения вопросу. Погруженная в процесс кормления маленького ребенка, всю информацию, не имеющую отношения к этому делу, просто не воспринимала.

— Опять кашу выплываешь! Чем кормить богатыря?

— Пельменями, — рассмехался Иван-старший.

В полгода сын утянул с тарелки отца пельмень и с тех пор при виде белого «ушка» радостно взвизгивал и изо всех сил старался засунуть его в рот.

— Где ж нам пельмени там искать? Придется тебе самой их лепить.

Я повернулась к мужу: — Где это «там»?

И тут Иван затянул смешным тоненьким голосом: — Джимми, Джимми, ача, ача...

Я округлила глаза. — Меня командируют в Бомбей на три года!

Маленький Ванька стал стучать ложкой по столу и радостно смеяться, а я потеряла дар речи.

Жизнь в новой стране

Путешествовать любила с раннего детства, поэтому, когда собственная страсть нежданно-негаданно совпала с семейными планами, это пока-

Там, где встает солнце



залось везением. Судьба снова давала возможность последовать за мечтой.

Мы улетали от пронизывающего холода февральской Москвы с чувством щенячьего восторга. Никогда не забуду своего первого впечатления: наш самолет приземлился рано утром, небо было затянуто легкой дымкой, а кожа сразу ощутила мягкое тепло. Говорят, Индия или сразу нравится, или нет. Я влюбилась в эту страну, как мне казалось, моментально и бесповоротно.

Мы поселились в доме, утопающем в зелени, на берегу океана. Молодые, мы быстро нашли друзей. С удовольствием принимали гостей и сами ходили в гости. У меня никогда не было стремления ограничиться только домашними делами. На родине я работала в издательстве зарубежной литературы, в декретном отпуске занялась переводами текстов.

— Есть место преподавателя в международной школе, — сообщил мне муж. — Не хочешь попробовать? — А Ванька? — Я уже решил этот вопрос: он отправляется в детский сад при нашем представительстве. Так стал закручиваться новый жизненный виток.

Честно скажу: у меня нет объяснения, как это произошло. Словно снежная лавина — мгновенно, из ниоткуда. Он появился в школе случайно, руко-

водство утрясло с департаментом образования какие-то юридические вопросы, и Гаутам привез документы. Мы столкнулись в коридоре и — вспышка молнии! Как в кино. Я попала в его ловушку в тот момент, как только, чисто по-мужски, но с хитростью, с свойственной индусу, он схватил меня за руку. Сама не поняла, как я прыгнула с разбега в темную бездну под названием страсть.

Уже на третий день я с удивлением и негодованием обнаружила себя в его постели. Как ему это удалось? Я чувствовала, что теряю себя в этой сладкой атмосфере бесконечного наслаждения, разбиваясь на молекулы в его объятиях. Индийская любовь поглотила меня целиком.

В минуты просветления мучили угрызения совести. Как могла вот так просто предать все шесть лет счастливого брака? Неужели я оказалась настолько слаба, что не смогла защитить свою семью от вторжения?

Ответ был только один: это случилось в Индии. А здесь все по-другому. — Завтра мы не увидимся, — сказал Гаутам. — Я должен провести вечер со своей семьей. О составе его семьи мне ничего не было известно, и эта неизвестность пугала и разжигала не присущую мне ранее ревность. — Гаутам, что означает твое имя? В вашей стране



Человечески любить мы можем иногда десятилетиями — любовно — двух. Нечеловечески — всегда одного. Марина Цветаева

ведь все имена имеют глубинные значения.

Он с минуту смотрел на меня странно-загадочно, а потом тихо произнес: — Свет и тьма.

И всё-таки Свет!

Иван видел перемены во мне, но сначала не придавал им значения. Другая страна с другими возможностями. Он с головой был погружен в свои амбициозные проекты, которые именно здесь, на краю света, уверенно шагали вперед.

Я почти перестала мучиться угрызениями совести, научилась с ними жить, страдая, рыдая, но все-таки жить.

— Ты изменилась, — сказал однажды ночью муж. — От тебя веет холодом и какой-то порочностью. Что случилось?

В тот раз мне удалось отшутиться.

А потом он все узнал. То, что я тогда увидела в его глазах, — не передать, да и не надо. После этого Иван замкнулся, занимался

только рабочими вопросами.

— Я решил не дожидаться окончания командировки, через месяц мы с Ванькой уезжаем в Москву. Ты можешь сделать, что хочешь.

В Бомбее нет правил дорожного движения. Я старалась приравняться к особенностям бесконечного хаоса на дорогах, до поры до времени мне это удавалось. Я успела дойти только до середины трассы, когда услышала резкий звук тормозов. Свет ослепил и погрузил во тьму.

Две недели я находилась между мирами, пытаясь определиться: свет или тьма? Все это время от меня не отходил Иван. Сквозь пелену сна слышала его слова: «Только не уходи! Ты нужна мне! Я люблю тебя!»

В тот момент я ненавидела себя: за свои амби-

ции, за свой цинизм, за мерзкий характер.

— За что ты меня любишь? — с трудом разлепив губы, прошептала я. — Разве можно любить после того, что я сделала?

Вместо ответа муж стал с невероятной нежностью меня целовать, оставляя соленный след на моем лице.

Мы улетели домой, как только я смогла самостоятельно передвигаться. Гаутама больше никогда не видела, он просто исчез из моего пространства.

Я поняла, наконец, что любовь — недостижимый идеал, за которым мы по молодости устремляемся, словно ослы за сеном. С годами взрослеем, умнеем и понимаем, что идеалы — одно, а жизнь — другое. Как мухи и котлеты. Надо только научиться отделять их друг от друга.

ЛИЛИЯ

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



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

Судоку

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.50 12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон». (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Голос. Уже не дети». (12+)
23.50 «Голос. Уже не дети. На самой высокой ноте». (12+)
00.55 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



16.30 Прямой эфир. (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
16.00 Вести
16.30 Прямой эфир. (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.15 Вести. Местное время
21.30 «Ну-ка, все вместе!» (12+)
23.55 «Истории Большой Страны». (12+)
00.55 «МИСС ПОЛИЦИЯ». (12+)
Надя Горелкина - заведующая столовой при местном отделении полиции. У девушки настоящий кулинарный талант, но её заветная мечта - служить в полиции и ловить преступников.

НТВ



09.25 «ПЁС». (16+)

- 04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)
09.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «ДНК». (16+)
17.55 «Жди меня». (12+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
00.00 «Своя правда» с Романом Бабаином. (16+)
01.50 «Квартирный вопрос». (0+)
02.40 «ОТДЕЛ». (16+)

СТС



00.05 Импровизаторы. (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.55 «Мультфильмы». (0+)
07.25 «Простоквашино». (0+)
07.40 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
08.00 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!» (16+)
09.00 Большой побег. (16+)
11.25 Уральские пельмени. (16+)
13.40 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
20.00 Премьера! Шоу «Уральские пельмени». (16+)
21.30 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
23.00 Премьера! Импровизаторы. (16+)
00.05 Импровизаторы. (16+)
01.10 «ЕГО СОБАЧЬЕ ДЕЛО». (18+)
02.45 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+)
05.00 «б кадров». (16+)
05.20 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ



00.00 «БОРОДАЧ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
09.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)
Основное действие прощального сезона разворачивается в деревне «Наумовка» - родовом «поместье» Николая Наумова, которое досталось ему в наследство от бабушки. Реальный пацан, давно ставший мужчиной, но не растерявший юношеского задора, в очередной раз примет вызов судьбы и с присущим ему энтузиазмом начнет поднимать деревню и уровень жизни местных жителей...
12.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
20.00 «Комеди Клуб». (16+)
23.00 «Stand up». (18+)
00.00 «БОРОДАЧ». (16+)
01.55 «Импровизация. Команды». (16+)
03.30 «Студия «Союз». (16+)
05.05 «Импровизация». (16+)

РЕН



17.00 «Главные тайны мира». (16+)

- 05.00 03.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный проект». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 18.00 «Главные тайны мира». (16+)
20.00 «ДЕЖАВЮ». (16+)
22.30 «НЕИСТОВЫЙ». (16+)
00.00 Соль. (16+)
01.30 «В ЛОВУШКЕ ВРЕМЕНИ». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Grid of program listings for 'ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ' section, including categories like ПЯТНИЦА, ЧЕ!, ОТР, Ю, МИР, ПОБЕДА.

ДЕТСКИЕ

Grid of program listings for 'ДЕТСКИЕ' section, including categories like КАРУСЕЛЬ, МУЛЬТ.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Grid of program listings for 'ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ' section, including categories like 365 ДНЕЙ ТВ, VIJU HISTORY, ДОКТОР.

7 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	РЕН
19.00 Премьера. «Перепои звезду». (12+)	08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»	20.20 «Ты супер! Суперсезон». (6+)	20.20 «Улицы разбитых фонарей». (16+)	07.30 «Детектив Финник». (0+)	18.30 «Новые Звёзды в Африке». (16+)	10.30 «Наука и техника». (16+)		
06.00 Новости 06.10 Подкаст.Лаб. (16+) 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+) 07.40 «Часовой». (12+) 08.10 «Здоровье». (16+) 09.20 «Мечтатель». (12+) 09.40 «Непутевые заметки». (12+) 10.00 12.00 Новости (с субтитрами) 10.15 «Играем свадьбу!». (12+) 11.05 «Жизнь других». (12+) 12.15 Премьера. «Повара на колесах». (12+) 13.25 «ШЕРБУРСКИЕ ЗОНТИКИ». (16+) 15.20 «Горячий лед» 16.55 «Диагноз - Бандера». (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 19.00 Премьера. «Перепои звезду». (12+) 21.00 «Время» 23.00 «Что? Где? Когда?». (16+) 00.20 Подкаст.Лаб. (16+)	06.10 «УЙТИ, ЧТОБЫ ОСТАТЬСЯ». (12+) Писатель Андрей Градов отправляется в тихое местечко, чтобы отдохнуть и набраться вдохновения. Но судьба меняет его планы... 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 12.00 Большие перемены. (6+) 13.00 «ЗАПОЗДАЛАЯ МЕСТЬ». (12+) 17.00 Вести 17.50 «Песни от всей души». (12+) 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+) 01.30 «УЙТИ, ЧТОБЫ ОСТАТЬСЯ». (12+)	04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+) 06.30 «Центральное телевидение». (16+) 08.00 «Сегодня» 08.20 «У нас выигрывают!». (12+) 10.00 «Сегодня» 10.20 Первая передача (16+) 11.00 «Чудо техники». (12+) 12.00 «Дачный ответ». (0+) 13.00 «НашПотребНадзор». (16+) 14.05 «Однажды...» (16+) 15.00 «Своя игра». (0+) 16.00 «Сегодня» 16.20 Человек в праве. (16+) 17.00 «Следствие вели...» (16+) 18.00 «Новые русские сенсации». (16+) 19.00 «Итоги недели» 20.20 «Ты супер! Суперсезон». (6+) 23.15 «Звезды сошлись». (16+) 00.50 «Основано на реальных событиях». (16+) 03.20 «ОТДЕЛ». (16+)	06.00 Ералаш. (0+) 07.00 «Отель «У овечек». (0+) 07.30 «Детектив Финник». (0+) 08.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+) 09.00 Премьера! Рогов в деле. (16+) 10.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+) 10.30 Премьера! Уральские умельцы. (16+) 11.00 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!». (16+) 13.40 «КАК СТАТЬ ВИКИНГОМ». (12+) 15.40 «СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ». (12+) 18.10 «СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ: ЧАСТЬ 2». (16+) 21.00 «ЧЕЛОВЕК-МУРАВЕЙ И ОСА». (12+) 23.20 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА В ЗД: ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ». (18+) 01.20 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+) 05.20 «Мультфильмы». (0+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+) 09.00 «Битва пикников». (16+) Каждый выпуск шоу «Битва пикников» - это жесткий кулинарный баттл за звание лучшего барбекю-шефа страны. Новые тематические пикники с самыми креативными шефами, оригинальные рецепты блюд, голодный Роман Юнусов в качестве ведущего и строгий, но справедливый эксперт Алексей Васильчук. 10.00 «Битва экстрасенсов». (16+) 18.30 «Новые Звёзды в Африке». (16+) 21.00 «Лига городов». (16+) 23.00 «Шоу Воли». (16+) 00.10 «Ярче Звёзд». (16+) 02.00 «Я тебе не верю». (16+) 03.35 «Импровизация. Команды». (16+) 05.10 «Студия «Союз». (16+) 06.00 «Импровизация». (16+)	07.00 «С бодрим утром!» (16+) 08.30 «Новости». (16+) 09.00 «Самая народная программа». (16+) 09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+) 10.30 «Наука и техника». (16+) 11.30 «Неизвестная история». (16+) 12.30 «Новости». (16+) 12.45 «НЕИСТОВЫЙ». (16+) 14.30 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ». (16+) 16.20 «ЗАЛОЖНИК». (16+) 18.35 «ДВА СТВОЛА». (16+) 20.50 «ПОРОХОВОЙ КОКТЕЙЛЬ». (16+) Сэм работает наёмной убийцей. Выполняя очередное задание, она жалеет восьмилетнюю девочку и решает защитить её любой ценой. 23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+) 23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)			

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	ОТР
05.30 Пятница News. (16+) 05.50 «Тайны Медовой долины». (12+) 06.10 «Простоквашино». (12+) 07.00 «Два хвоста». (16+) 08.30 Мамы Пятницы. (16+) 09.00 Черный список. (16+) 10.50 Гастротур. (16+) 11.50 На ножах. (16+) 22.00 Адский шеф. (16+) 00.40 «ОХОТА НА ВОРОВ». (18+) 02.50 Пятница News. (16+) 03.20 Инсайдеры. (16+) 04.10 Пятница News. (16+) 04.35 «Простоквашино». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+) 10.00 «СОЛДАТЫ-13». (12+) 20.00 «+100500». (16+) 23.00 «+100500». (18+) 00.00 Клуб обаятельных животных. (16+) 01.00 «+100500». (18+) 03.00 Шутники. (16+) В каждой серии ведущие - четыре комика - готовят четыре розыгрыша, в которых сами же участвуют по очереди. Получая команды друг от друга, они разыгрывают людей. 03.30 Невероятные истории. (16+) 05.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+) 09.00 Всё по-взрослому 13.20 «Отчий дом». (12+) 15.30 16.55 Концерт Александра Розенбаума и группы «Старая Армия». (16+) 17.00 «День вместе». (12+) 17.30 «Неделя». (12+) 18.00 «Территория успеха». (12+) 19.05 «Клуб главных редакторов». (12+) 19.45 «ПОСЛЕДНЕЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ». (16+) 21.40 «ПРОШУ СЛОВА». (12+) 00.00 «ГАБО. За гранью реальности». (12+) 02.55 «ЗЕМЛЯ ЭЛЬЗЫ». (12+)	06.30 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+) 08.10 «НАРКОМОВСКИЙ ОБОЗ». (16+) 11.50 «ТУМАН». (16+) 15.00 «ТУМАН-2». (16+) 17.50 «ФРОНТ». (16+) Вторая мировая война. Советское руководство узнает, что немецкий концерн «Ауэрге» ведет разработку атомного оружия. В «Ауэрге» работает ученый-физик Катерина Штур - полька, побывавшая в немецком концлагере. Она пока не осознает всей опасности своих научных изысканий... 01.00 «ПЕРВЫЙ ОСКАР». (16+) 02.50 «ТАНЕЦ С САБЛЯМИ». (16+)	05.00 «Маша и Медведь». (0+) 10.00 «Голодным не смотреть». (16+) 11.00 «Беременная в 16». (16+) 14.25 «Жизнь после шоу. Б16». (16+) 15.25 «Беременная в 16». (16+) 16.55 «Чадо из ада». (12+) 19.55 «Грешницы на перепоситании». (16+) 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+) 00.05 «Измены». (16+) В новом сезоне реалити «Измены» вы увидите невероятные, но вместе с тем реальные истории людей, столкнувшихся с предательством и обманом. 03.00 «Супермама». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ	МУЛЬТ
05.00 Ранние пташки. «Смешарики», «Смешарики. Новые приключения». (0+) 07.00 «С добрым утром, малышки!». (0+) 07.30 «ВИП петса». (6+) 08.00 «Барбоскины». (0+) 09.00 «Еда на ура! Как в сказке». (0+) Есть такая примета: если начать день со сказки, то он обязательно будет волшебным! Дарья Сагалова и ее дочери Стеша и Милослава в это верят и готовят, рассказывая сказки народов России. Ведь из любой сказки можно извлечь не только урок, но и вкусный рецепт! Давайте вместе разбираться, как приготовить сказочные блюда на кухне. Поскрежем по сусекам и приготовим колочка, сварим кисель или испечем молодильные яблочки. А уж сколько «каш из топора» можно придумать вместе! 09.25 «Морики Дорики». (0+) 09.55 «Кошечки-собачки». (0+) 11.00 «Студия красоты». (0+) 11.20 «Мышкин дом». (0+) 11.40 «Два хвоста». (6+) О дружбе домашнего кота с лесным борбром и о загадочном вторжении инопланетян. 13.05 «Мир Винкс». (6+) 14.00 Час «Союзмультфильма». (6+) 15.00 «Оранжевая корова». (0+) 16.45 «Буба». (6+) 18.40 «Маша и Медведь». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малышки!». (0+)	20.45 «Царевны». (0+) 22.30 «Флип Чейнджер». (6+) Флип Чейнджер - это машинки-трансформеры с уникальными навыками. 22.50 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+) 23.00 «Фьюжн Макс». (6+) 23.25 «Ералаш». (6+) 00.30 «Гризли и лемминги». (6+) 01.20 «СКАЗКИ СТАРОГО ВОЛШЕБНИКА». 2 серия. (0+) 02.30 «Давайте рисовать!». (0+) 02.55 «Смешарики. Пинкод». (6+) 03.20 «Лабораториум». (0+) 03.45 «Супер МЯУ». (0+) 04.10 «Букварий». (0+) 04.30 «Ник-изобретатель». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	VJU HISTORY	ДОКТОР
01.25, 01.50 Народовластие. (12+) 02.20 Чесменский бой, или Греческий проект Екатерины Великой. (12+) 03.10 Всемирное наследие. (12+) 04.00 Великое освоение Сибири. Кочевники во времени. (12+) 04.55 Пешком по Москве. (6+) 05.10 Емельян Пугачёв. Я не ворон, я другой. (12+) 05.35 Неизвестные страницы истории русской школы. (12+) 06.35 Найти и рассказать. (12+) 07.05 История оружия (16+) 08.00 Историада. (12+) 08.50 Сквозь времена (12+) 09.20 Во имя человечества. История российской медицины. (12+) 09.45, 10.30 Битва оружейников. (12+) 11.10, 15.10, 15.35 В поисках утраченного искусства. (12+) 12.00, 12.45, 13.35 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+) 14.20 Дважды рожденный. (12+) 15.05 Семь дней истории. (12+) 16.00 «КАПИТАН АЛАТРИСТЕ». (16+) 18.15 Солдаты спорта. (12+) 19.00 Кремль. (12+) 20.00 Живописный гимн Отечеству. (12+) 20.55 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+) 21.35 Россия научная. Великие имена. (12+) 22.05 Пешком в историю. (12+)	06.15 Исторические убийства: Плейбой-убийца из Рио. (16+) 07.00 Мифы. (12+) 08.00 Тайное досье Марко Поло. (12+) 09.00 Древние суперстроения: Ангкор-Ват. (12+) 10.00, 11.00, 11.55 Вена: империя, династия и мечта. (12+) 12.50 Таинственные города. (12+) 13.20 Расцвет древних цивилизаций. (12+) 14.15 Хомо Сапиенс: история одного вида: Возхождение видов. (12+) 15.20 Хомо Сапиенс: история одного вида: Адаптация приматов. (12+) 16.20 Хомо Сапиенс: история одного вида: Конец пути. (12+) 17.20, 18.15, 19.10 Короли Африки. (12+) 20.00, 21.30 Французская деколонизация. Кровь и слезы. (16+) 23.05 История без прикрас: Британская империя: модель деколонизации? (12+) 00.00 История без прикрас: Вьетнам. (12+) 01.00 Маутхаузен: лагерь невзврата. (16+) 01.55 Военные заводы: Виккерс. (12+) 02.40 Военные заводы: Джеренал Моторс. (12+) 03.25 Тайная история рыцарей Храма: Взлет и падение рыцарского ордена. (12+) 04.15, 05.05 Тайная история рыцарей Храма. (12+)	06.00, 18.20 Куда уходит память? (12+) 06.45, 12.05, 20.05, 03.00 Проздоровье. Механика тела. (12+) 07.15, 12.35, 20.35, 03.25 Эпидемия. Чума. (12+) 07.45, 14.45, 22.50 На приеме у Михаила Лабковского. Кризис среднего возраста. (12+) 08.30, 15.35, 23.40, 03.55 Медицина будущего. Генетика. (12+) 09.00, 16.05, 00.05 Медицина будущего. Мозг. (12+) 09.25, 22.00, 04.20 Иммунитет. Код вечной жизни. (12+) 10.15, 00.35 Боль. Жесточайшая радость бытия. (16+) Боль сопровождает нас всю жизнь. Мы испытываем ее почти каждый день. И не только физическую. Мы страдаем и от боли разочарований. Иногда кажется, что мы отдали бы все, чтобы избавиться от нее... 11.05, 19.05, 02.05 Большой скачок. Мигрень. Большой гениев. (12+) 11.35, 19.35, 02.35 Большой скачок. Как победить грусть. (12+) 13.00, 21.00 Теледоктор. (12+) 13.55, 01.20 Страшная сила смеха. (12+) 16.35, 05.05 Истории болезней. Лепра. (16+) 17.00, 05.35 Истории болезней. Сифилис. (16+) 17.30 Секретные материалы: ключи от долголетия. (12+)	

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

РОССИЯ К
Культура



14.15 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным

- 06.30 «Мультфильмы»
- 07.55 «ЗВЕРБОЙ»
- 10.20 01.10 Диалоги о животных
- 11.00 Больше, чем любовь
- 11.40 «В ПОГОНЕ ЗА СЛАВОЙ»
- 13.05 «Невский ковчег. Теория невозможного»
- 13.35 Неизвестные маршруты России
- 14.15 «Игра в бисер»
- 15.00 «Коллекция»
- 15.30 100 лет со дня рождения Николая Доризо
- 16.30 «Картина мира»
- 17.05 22.55 «Три минуты тишины»
- 17.10 «Пешком...»
- 17.35 «Нейрэхосеть»
- 18.30 «Романтика романа»
- 19.30 Новости культуры
- 20.25 «Мария Германова»
- 21.20 «БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ»
- 23.00 «Федор Шаляпин. Концерт-посвящение»
- 23.50 «ДОН КИХОТ»
- 01.50 «Искатели»

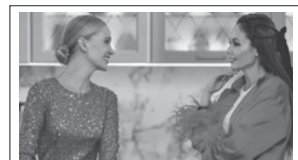
ТВЦ



09.00 «Здоровый смысл».

- 05.50 «ТАЁЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ».
- 07.20 «ТАЁЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ: ТАЙНА ЧЁРНОГО БОЛОТА».
- 09.00 «Здоровый смысл».
- 09.30 «ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА».
- 11.30 События
- 11.45 «Хорошо смеёмся».
- 12.20 «ПРИЕЗЖАЯ».
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 «Дорогие товарищи».
- 15.55 «Охота на маньяка».
- 16.40 «ТЁТЯ ТАНЯ».
- 18.40 «ОТЕЛЬ «ФЕНИКС»».
- 22.15 «ОТЕЛЬ «ФЕНИКС»-2».
- 00.40 События
- 00.55 «ОТЕЛЬ «ФЕНИКС»-2».
- 01.45 «Петровка, 38».
- 01.55 «ЧУВСТВО ПРАВДЫ».

3



08.00 Вкусно с Ляйсан.

- 06.00 «Мультфильмы».
- 07.45 Секреты здоровья.
- 08.00 Вкусно с Ляйсан.
- 08.30 Новый день.
- 09.00 Чудо.
- 09.30 СуперЖенщина.
- 10.00 Хорошие новости с Василисой Володиной.
- 10.30 «РАННЯЯ ПТАШКА».
- 14.30 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА».
- 23.00 «ЧАРОДЕЙКА».
- 01.00 «ТЕМНОЕ НАСЛЕДИЕ».
- 02.45 «ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ».

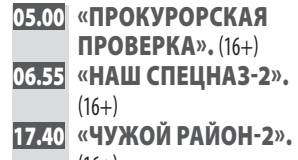
ДОМАШНИЙ



10.15 Уют за 15 минут.

- 06.30 «Чудеса».
- 06.40 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВРАЧ».
- 10.15 Уют за 15 минут.
- 10.30 «8 ЛЕТ В ОЖИДАНИИ ЛЮБВИ».
- 14.45 «МУЖЧИНА, КОТОРЫЙ НЕ ХОЧЕТ НА МНЕ ЖЕНИТЬСЯ».
- 19.00 Елена и Андрей живут в гражданском браке уже 10 лет.
- 22.40 Твой Домашний доктор.
- 22.55 «АКВАМАРИН».
- 02.20 «Чудеса».
- 06.20 «6 кадров».

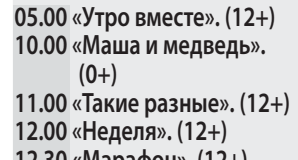
5



05.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА».

- 06.55 «НАШ СПЕЦНАЗ-2».
- 17.40 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2».
- 23.30 «ФИЛИН».
- 01.10 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА».
- 05.50 «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ».
- 09.00 «Новости недели».
- 09.25 «Служу России».
- 09.55 «Военная приемка».
- 11.30 «Код доступа».
- 14.10 «ТАНКИСТ».
- 18.00 «Главное».
- 19.40 «Легенды советского сыска».
- 23.20 «Фетисов».
- 00.05 «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ».
- 01.55 «ТРЕВОЖНЫЙ МЕСЯЦ ВЕРЕСЕНЬ».

ГУБЕРНИЯ



05.00 «Утро вместе».

- 10.00 «Маша и медведь».
- 11.00 «Такие разные».
- 12.00 «Неделя».
- 12.30 «Марафон».
- 13.30 «Территория успеха».
- 14.00 «Специальный репортаж».
- 14.15 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ».
- 15.45 «Просто жизнь».
- 16.15 «Диалоги с прошлым».
- 16.45 «Точка.ру».
- 17.15 «Футбол губернии».
- 17.45 «МЕЛОДИЯ ЛЮБВИ».
- 19.30 «Неделя».
- 20.00 «Мастерская спорта».
- 20.30 «Арт-Перспектив».
- 21.00 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН».
- 22.30 «Точка.ру».
- 23.00 Чемпионат Высшей хоккейной лиги.
- 00.45 «Малая сцена».
- 02.15 «Открываем Воронеж».
- 02.30 «Марафон».
- 03.30 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН».

ЗВЕЗДА

СПОРТ

- МАТЧ!** 06.00 «Вы это видели».
- 07.00 12.55 17.55 Новости
- 07.05 13.00 18.00 23.45 Все на Матч!
- 10.00 «Лига героев».
- 11.05 Смешанные единоборства.
- 13.55 Баскетбол.
- 15.55 Волейбол.
- 18.45 Футбол.
- 21.00 «После футбола»
- 21.40 Футбол.
- 02.25 Футбол.
- 02.30 Матч! Парад.
- 02.50 Новости.
- 06.00 23.20 Волейбол.
- 07.50 10.00 13.00 15.55 Новости
- 07.55 Автоспорт.
- 08.50 22.40 «Физруки».
- 09.30 География спорта.
- 10.05 20.45 01.35 Баскетбол.
- 12.00 «Спортивный интерес».
- 12.30 Здоровый образ.
- 13.05 Профессиональный бокс.
- 15.15 17.40 19.55 03.25 Спецрепортаж.
- 15.35 «Небесная грация».
- 16.00 Смешанные единоборства.
- 17.55 Волейбол.
- 20.15 01.10 Спортивная неделя.
- 03.40 Регби.
- 05.30 «Что за спорт?»

КИНО И СЕРИАЛЫ

- ТВЦ** 06.10 «ХИЖИНА».
- 08.45 «12 ЛЕТ РАБСТВА».
- 11.25 «ПРИСПУГА».
- 14.15 «СЕМЬ ЖИЗНЕЙ».
- 16.35 «ПОСЛЕДНИЙ КИНОГЕРОЙ».
- 19.00 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ».
- 21.55 «ТЕРМИНАТОР-3: ВОССТАНИЕ МАШИН».
- 00.00 «ТЕРМИНАТОР: ДА ПРИДЕТ СПАСИТЕЛЬ».
- 01.50 «Реальная белка».
- 03.15 «Реальная белка-2».
- 04.40 «ЗАБЫТОЕ».
- ДОМ КИНО** 05.30 «Смешарики».
- 06.55 «Пин-код».
- 08.50 «Фиксики».
- 10.00, 10.55, 11.45 «СКЛИФОВСКИЙ».
- 12.35 «МАМЫ-3».
- 14.30 «МАМЫ-3».
- 16.10 «С НОВЫМ ГОДОМ, МАМЫ!».
- 17.45 «12».
- 20.45 «ПАПА».
- 22.30 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...».
- 00.35 «ЛЕНА И СПРАВЕДЛИВОСТЬ».
- 01.55 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ».
- 03.50 «ПАПЫ».
- СУББОТА!** 05.00 «Маша и Медведь».
- 16.30, 17.30 «ДОМ С ЛИЛИЯМИ».
- 18.50, 19.40, 20.40 «ДОКТОР ХАОС».
- 21.40, 22.40, 23.50 Богиня.
- 01.00 Моя жена рулит.
- 02.10, 02.30, 02.50, 03.10 «КАК НАЗВАТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ?».
- 03.30 «Маша и Медведь».
- 04.45 «Маша и Медведь. Машины песенки».
- 04.55 «Маша и Медведь».

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ** 05.00 Караокинг.
- 07.00 PRO-новости.
- 07.30 У-Дачный чарт.
- 08.35 Тееп чарт.
- 09.00 Плейлист. Осень.
- 10.30 Лига свежих клипов.
- 11.00 Юмор FM чарт.
- 12.00 Хит-Сториз.
- 12.30 Битва поколений.
- 14.00 Моя волна.
- 15.00 10 самых!
- 15.30 Приехали! Абхазия.
- 16.00 Яндекс.Музыка.
- 17.00 Top-30.
- 19.00 Дискотека 90-х. Радио Рекорд.
- 21.50 Плейлист. Осень.
- 23.00 Love чат.
- 00.00 Муз'итив.
- 01.00 Лайкер.
- 03.00 Караокинг.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС** 05.00 Евангелие вслух.
- 05.45 В поисках Бога.
- 06.15 Профессор Осипов.
- 06.50 Святки России.
- 07.55 Апостолы.
- 08.25 Простые чудеса.
- 09.25 Лики Богородицы.
- 12.45 Завет.
- 13.50 Русский мир.
- 14.55 «ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ».
- 16.55 Двенадцать.
- 17.25 Щипков.
- 18.00 Главное.
- 20.00 «ПУТЬ К ПРИЧАЛУ».
- 21.50 Великая Отечественная.
- 23.00 «Бесогон».
- 00.10 Спас-стрим.
- 01.05 День Патриарха.
- 01.20 Главное.
- 03.05 Двенадцать.
- 03.35 «Следы империи».

Православный календарь

22 октября
Неделя 20-я по Пятидесятнице. Глас 3.
Память святых отцев VII Вселенского собора. Ап. Иакова Алфеева.



Прп. Андроника и супруги его Афанасии. Прав. Авраама праотца и племянника его Лота. Мчч. Еввентия (Иувентина) и Максима воинов. Св. Поплий испл., диакониссы Антиохийской.

Прп. Петра Галатийского. Сщмчч. Константина и Петра пресвитеров. Сщмчч. Константина пресвитера. Обретение мощей прп. Севастияна Карагандинского испл. Корсунской иконы Божией Матери.

Творческое слово есть алмазотый (бриллиантовый) мост, перекинутый над двумя безднами – над бездной непостижимости Бога и над бездной нашего собственного ничтожества. На сем мосту мы, как твари, и пребываем.

Митр. Филарет

14 октября православные христиане отмечают великий праздник Покрова Пресвятой Богородицы.

В этот день вспоминают чудо, когда Матерь Божия явилась молящимся во Влахернском храме в Константинополе.

Небесная Заступница

События, описанные в предании, произошли в одном из самых почитаемых в Константинополе храме – Влахернском, который стоял на берегу залива Золотой Рог. Храм был построен императором Львом Великим в 458 году по случаю обретения величайших святынь христианского мира: ризы, покрывала и части пояса Пресвятой Богородицы.

Богатый и процветающий город притягивал врагов. Как в те времена повсеместно практиковалось, захваченный город подвергался разграблению, а завершился набег кровавой резней. Константинополь был осажден. Жители вместе со священниками молились о защите Пресвятой Богородицы в храме. К ним присоединился юродивый Андрей и его ученик Епифаний (впоследствии стал 67-м патриархом Константинопольским). Блаженный Андрей, который днем ходил в рубище, а по ночам сколько мог молился в храмах, увидел во время молитвы Пресвятую Деву, которая также молилась за людей, преклонив колена. Обратив внимание ученика, блаженный увидел, как, сняв со Своей головы блистающий омофор, Богородица распростерла его над молящимися.

Как писал святитель Лука (Войно-Ясинецкий), много раз являлась Пресвятая Богородица отдельным великим святым, но никогда и никому в такой «славе со множеством ангелов, апостолов, пророков и святых», как в Константинопольском Влахернском храме. Святитель пишет, что «чудесное видение Покрова Пресвятой Богородицы видели не все молящиеся, а только Андрей, Христа ради юродивый, и ученик его Епифаний, но свидетельство блаженного Христа ради юродивого, исполнившего в великой мере первую заповедь блаженства о нищете духовной, вполне убедительно для нас, ибо такой великий

Благодать Покрова Пресвятой Богородицы



Детали

Полное название праздника – Покров Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.



14 октября – день особой благодарности Богородице за ее покровительство. Начать день хорошо с посещения храма. Этот праздник не имеет ни предпразднства, ни попразднства.

“ Усердие к молитве, дела милости и благотворения и подвижнические труды о спасении, – вот чем привлекается и удерживается Покров Ее. И скажу вам, кроме этого другого ничего и указать нельзя: ибо этими тремя все обнимается.”

Святитель Феофан Затворник



святый, конечно, не мог солгать или выдумать небывлицу...».

Услышав о чуде, ободренные жители продолжили свой молитвенный подвиг, и враги отступили. Пресвятая Дева не позволила пролить кровь невинных людей. Корабли развернулись, и город

был спасен. Победа досталась не военным путем, что само по себе уже чудо.

Значение сегодня

С начала возникновения христианства на Руси Пресвятая Богородица считалась особой Покровительницей нашей земли. Утвердил праздник Покрова в XII веке великий князь Андрей Боголюбский, второй сын великого князя Юрия Долгорукого. Праздник Покрова – один из любимых в России.

Для нас это не просто праздник евангельской истории – это праздник Русской земли. Недаром Покров включен в сонм великих праздников Пра-



Самый древний сохранившийся Покровский храм был построен более 800 лет назад – это церковь Покрова на Нерли.

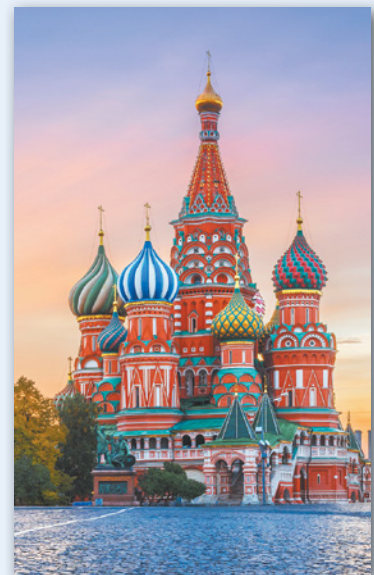
вославной Церкви. Он важен для нас, как пример нерушимой веры в Богородицу, веры в победу христианских ценностей. Не случайно покровские храмы возводились в честь воинских побед: в Москве Иван Грозный строил в честь взятия Казани и победы на Казанском ханством, случившейся в день Покрова в 1552 году, собор Покрова, что на Рву. И сегодня на территории страны расположено более тысячи храмов и монастырей, освященных в его честь.

Храмы и монастыри Покрова



Зверин-Покровский монастырь в Великом Новгороде. Был построен в XII веке на левом берегу реки Волхов. Точная дата постройки неизвестна, первые упоминания встречаются в летописи 1148 года. Тогда «зажжена от грома» (сгорела от молнии) главная монастырская деревянная церковь – Покрова Богородицы. Самой старой из сохранившихся в монастыре является церковь Покрова, заложенная новгородским архиепископом Василием в 1355 году. Освящен храм в 1399 году в день празднования Покрова Богородицы. Архитектурная доминанта всего ансамбля Зверина монастыря – Покровский собор, строить который начали в 1899 году, а через два года в сентябре строительство было завершено. Собор был освящен, и в него перенесли утварь и иконы из Покровской церкви (позже переименована в честь Тихвинской иконы Божией Матери). Сегодня собор – второй по величине храм Великого Новгорода.

Собор Покрова Божией Матери, что на Рву, или собор Василия Блаженного. Самый известный во всем мире собор во имя Покрова, включен в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Построен по велению царя Ивана Васильевича Грозного после победы и присоединения Казанского царства. Считается, что архитекторы сумели сочетать воинский храм и архитектурный облик библейского Нового Иерусалима (образ Царствия Небесного). Современники почитали храм иконой, запечатленной в камне. Объединяет 11 храмов главный придел – в честь Покрова Богородицы. Есть легенда, что строили храм русские зодчие Постник и Барма. И что после завершения строительства Иван IV велел зодчих ослепить, чтобы они не смогли повторить чудесную постройку.



Как сделать так, чтобы плодовые деревья и кустарники хорошо перезимовали и плодоносили на следующий год?

Что предпринять, чтобы пережить зиму посадки этого года? Ответы на эти и другие вопросы о подготовке растений к зиме ищите в нашей статье.

Внесите нужные подкормки

В середине осени подкормки направлены на то, чтобы предотвратить рост новых побегов (они ослабляют растения перед холодами) и перенаправить энергию на вызревание побегов и увеличение вязкости цитоплазмы (чтобы сократить в тканях растения количество воды, которая, замерзая, будет разрывать клетки изнутри). Как это сделать? Прекратить азотные подкормки, насытить ткани растений быстрым калием и фосфором. Калий передает питательные вещества, накопленные в листьях, в плоды, стебли и корни. Осенью важно дать калий в быстроусвояемой растениями форме. Кроме того, растениям нужен запас калия и фосфора для хорошего старта в новом году. «Быстрый» фосфор и калий – это монофосфат калия (пролить под корень раствором 10 г на 10 л воды) или зольный раствор (3 стакана на 10 л воды – настоять 3 дня, пролить). Кроме того, в запас на следующий год нужно внести по 20-30 г сульфат калия и суперфосфата под заделку под деревья и по 15 г под ягодные кустарники.

Важный нюанс!
Сделать эту процедуру нужно, пока растения еще стоят зелеными.

Как подготовить плодовые культуры к зиме?



Помогите растениям оздоровиться

Чтобы растения хорошо развивались, нужно избавить их от болезней и вредителей до наступления морозов. Обработайте все кустарники, деревья, ягоды и системными препаратами от вредителей: «Актарой», «Искрой золотой» или «Корагеном». Увлажните почву, затем пролейте под корень раствором препарата в соответствии с инструкцией. Хорошо сочетать полив системными препаратами и опрыскивание медьсодержащими препаратами («Бордоская смесь», «Хом», «Ордан», «Хорус» и др.) после опадения листьев. Медьсодержащие средства борются и с вредителями, и с болезнями.

Важный нюанс!
Системные препараты будут эффективны, только если на растениях еще есть листья.



Если с осени крышу дома смазать сгущёнкой, то зимой сосульки будут гораздо вкуснее!



Проведите влагозарядковый полив

Проводить влагозарядковые поливы нужно после опадения листьев, но до наступления первых морозов. Вовремя напитанные влагой растения лучше переносят зиму, не иссыхают и не вымерзают. Главное правило: полив должен быть не поверхностным, а глубоко проникающим: 3-4 ведра под молодые деревья и кустарники, 10 ведер под взрослые деревья.

Важный нюанс!
Если осень выдалась дождливой, можно обойтись и без поливов. Не рекомендуют переувлажнять почву, если у вас глинистая земля и вода плохо уходит, так как в этом случае переувлажнение может принести больше вреда, чем пользы.

Защитите стволы от морозобоин и грызунов

В преддверии зимнего сезона побелите стволы и скелетные ветви побелкой или садовой краской, чтобы они не подвергались перепадам температуры в морозные солнечные дни. Если этого не сделать, морозобоин не избежать. Не забудьте и о набегах зайцев, а кое-где – даже лосей! Чтобы уберечь молодые саженцы, укройте их чехлом из нетканого материала целиком. Деревья постарше обмотайте укрывным материалом или закрепите до высоты 1,5 м лапник.

Важный нюанс!
Можно заменить побелку обматыванием ствола лентами из нетканого материала.

Замульчируйте приствольные круги

Толстый слой мульчи (не менее 8 см) спасет ваши растения от многих проблем: под мульчей меньше испаряется влага, не промерзает почва в зоне корней. Мульчировать можно опавшей листвой, обрезками многолетних культур, соломой, торфом. Не стоит укладывать мульчу вплотную к стволу, нужно отступить на пару сантиметров от штамба, чтобы мокрая мульча не контактировала с корой дерева или кустарника.

Важный нюанс!
Укрывать мульчей землю нужно не только рядом со стволом, но и на широкой площади вокруг дерева, чтобы защитить всю корневую зону.

Позаботьтесь о многолетниках

Как только у многолетних цветов листья начали желтеть и полегать, срезаем и укладываем их под корни. Обрабатываем от болезней и вредителей, поливаем цветник монофосфатом калия, вносим впрок сульфат калия и суперфосфат под заделку.

Важный нюанс!
Многолетники с жесткими побегами и шапками можно оставить красоваться: такие растения, припорошенные снегом, выглядят очень декоративно!

Валерия ПАШЕЧКИНА

Обрезка – забота весенняя

Обрезку деревьев и кустарников лучше перенести на весну. За зиму многие побеги могут вымерзнуть или сломаться. Сократив количество веток с осени, вы можете просто лишиться себя урожая.

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий
Нелёгкий выбор
Женщины и не представляют себе, насколько сложно бывает выбрать галстук мужчинам!

Ответы: галстук слева вверху, правый галстук во втором ряду, цвет галстук на полу, цвет брюк у мужчины в яничинья, форма кепки, цвет простенка у стены, форма яничинья, верхняя часть око, цвет око, ма галстук у мужичинья справа, цвет око.

Чтобы тело было подтянутым, нужно заниматься фитнесом. Причём не столь важно каким.

Издесь большое значение имеет здоровье суставов. С годами они теряют подвижность, что приводит к ограничению движений. Чтобы этого избежать, важно выполнять упражнения на развитие мобильности суставов.

Непочётные места

Причин, из-за которых может нарушиться работа сустава, несколько. Это и травмы, и инфекции, а также избыточный вес и малоподвижный образ жизни, к которым еще добавляется несбалансированное питание. По статистике ВОЗ, заболевания суставов находятся на третьем месте по распространенности после болезней систем кровообращения и пищеварения...

Здоровые суставы – успешные тренировки

Для мобильности позвоночника

1 Стоя на четвереньках, расположите руки под плечами, а колени под бедрами. Медленно, втягивая живот, опуская голову и округляя плечи, поднимите середину позвоночника. Затем медленно вернитесь в исходное положение и прогнитесь серединой позвоночника вниз. Копчик и макушка головы смотрят вверх. Выполните 5-10 повторов.

Для мобильности тазобедренных суставов

2 Сидя на стуле, скрестите ноги и поставьте стопы на пол. Медленно наклонитесь вперед, растягивая мышцы ягодиц. Задержитесь в нижней точке на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10-15 раз, смените ноги.

Для мобильности коленей

3 Лежа на полу, руки вытяните вдоль тела. Поднимите одну ногу и перемещайте ее в воздухе, как будто едете на велосипеде. Сделайте несколько повторов вперед и назад. Затем повторите упражнение с другой ногой.

Перестал следить за фигурой. В конце концов, фигуре нужно доверять. Ведь не чужая.



Мнение специалиста Начинаем потихоньку

На наши вопросы отвечает тренер Елена Рошупкина. – Как правильно выполнять упражнения на мобильность суставов: каждый день или просто с регулярной периодичностью (2-3 раза в неделю)?



– Это зависит от интенсивности занятий и подборки упражнений. Ведь это могут быть любые движения, где есть фаза растяжения и сокращения. И если это легкая суставная разминка с собственным весом, с элементами растяжки, то можно и каждый день. После такой нагрузки не понадобится время на восстановление мышц. А если занятия проходят в формате активной тренировки, с дополнительным весом (гантели, штанги, мячи и т.д.), то лучше через день, давая время мышцам на отдых и восстановление.

– Если не получается выполнять упражнение с полной амплитудой, будет ли нужный эффект?

– Да, не у всех получается работать в полную амплитуду. Но в любом случае мышцы работают. Первое время нужно делать так, как получается, и постепенно, улучшая растяжку и укрепляя мышечную массу, добиваться большей амплитудности движения.

– Какие упражнения не рекомендованы людям с большим количеством избыточного веса?

– Для людей с избыточным весом не рекомендованы упражнения с осевой нагрузкой на коленные суставы, тазобедренные суставы и позвоночный столб. Это приседания, выпады, наклоны с гантелями в руках или поднятие гантелей/штанги с пола. Вес собственного тела уже дает порядочную нагрузку на суставы. Поэтому предпочтительнее работа на тренажерах с фиксированной траекторией движения в положении сидя или лежа. Также хороша простая ходьба плюс диета для снижения массы тела, чтобы потом приступить к более сложной нагрузке.

Татьяна МИХАЛЁВА

Фото из личного архива Елены Рошупкиной и www.shutterstock.com

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



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Источник коллагена Геленк Нарунг

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках вашего города.

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

БАД. Производитель PROVISTA, г. Ганновер, Германия. www.provista-ag.ru

НЕВЫДЕСЯТЕКАСВОМ

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

В новых справочниках «Здоровое питание при гастрите», «Здоровое питание при заболеваниях почек» и «Здоровое питание при аллергии» собрана только актуальная, полезная и интересная информация. В журналах вы не найдете сложных научных терминов и формулировок, здесь не будет сложносочиненных рецептов и жестких рамок. Зато мы обещаем материалы, изложенные доступным языком, варианты диет и возможность составить собственное меню, основываясь на предложенных нами идеях. А еще в справочниках вы найдете ответы на вертящиеся на языке вопросы.



В НОВЫХ ВЫПУСКАХ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- какие продукты могут спровоцировать острый приступ гастрита?
- как грамотно «погасить» изжогу с помощью диеты?
- можно ли налегать на белок при пиелонефрите?
- чем «ударить» по «каменным залежам» в почках?
- возможно ли справиться с кожным зудом с помощью диеты?
- и многое другое.

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

Посещение бани – не только гигиенический ритуал. Это ещё и вековые традиции, которые достались нам от предков. Само слово «баня» происходит от латинского слова «бальнеум», что значит «прогнать болезнь, грусть». У каждого народа формировались свои привычки и способы, как сделать чистыми и тело, и мысли.

В бане помылся – заново родился



1 Первые упоминания о русской бане содержатся в летописях X-XI века, где она называется «мовня», «мыльня», «влазня» и др. В баню ходили не только еженедельно, но и перед праздниками, свадьбой, родами, после дальней дороги. Она была также обязательным атрибутом гостеприимства. Не случайно в сказках описаны такие ритуалы встречи: в баньке попарить, накормить, напоить и спать положить. Что непременно ожидало и гостей, и хозяев в парилке?

- а) Венник из березы.
- б) Польнь на полках.
- в) Сено на полу.

2 Эта баня называется темаскаль, или дом горячих камней. Представляет из себя помещение с полукруглой глинобитной крышей. Очаг расположен в центре и окружён большими вулканическими камнями. Температура внутри делает стены практически раскаленными, снаружи баню поливают холодной водой, а камни внутри – настоями трав. Парятся посетители на полу или на скамейках, покрытых соломой, и пользуются веником из листьев кукурузы. Восполняют потерю жидкости с помощью травяных настоев, чая, куриного бульона. Какие народы используют такую баню?

- а) Индейцы.
- б) Жители Африки.
- в) Австралийцы.

3 Существует также песочная баня. Она может быть как горизонтальной, так и вертикальной. «Парилку» готовят в любом песчаном месте, даже на пляже, выкапывая яму по размеру человека и прогревая её. Принимающий банную процедуру помещается в яму, засыпается прогретым песком. Голова остаётся сверху, её прикрывают зонтом. Длится такая процедура от 10 до 20 минут. Песок способствует потоотделению и хорошо поглощает жидкость. Затем принимают душ, чтобы смыть песок. В какой стране популярна песочная баня?

- а) В Египте.
- б) В Перу.
- в) В Японии.

4 Температура воды в бочке японской экзотической бани фурако – около 45-50 градусов. Бочка из хвойных пород нагревается снаружи. Человек погружается в воду до уровня сердца и сидит на специальной скамеечке около 20 минут. После принятия такой ванны проводится церемония офуро – так называемые сухие ванны. Тело тщательно вытирают, и переходят к процедурам в продолговатых ёмкостях. Сначала в той, которая наполнена подогретыми до 45-50 градусов опилками (тело полностью закапывают в них и оставляют на некоторое время). Завершающая процедура выглядит так: на разогретый до 50-60 градусов материал ложатся грудью и часть его выкладывают на поясницу. Что используют японцы в финале банного ритуала?

- а) Гальку.
- б) Вулканический песок.
- в) Водоросли.

5 Буквальное название этой популярной в арабском мире бани – «горячая вода». Температура внутри – от 30 до 55 градусов. Обогрев идёт с помощью пара, влажность в помещении может достигать до 90 процентов. Интересно, что в таких банях преимущественно потолки купольной формы, чтобы конденсат с потолка не капал на посетителей. Каменные лавки вдоль стен подогреваются также с помощью пара. Обязательно наличие чаши с холодной водой – курны. Такие бани появились задолго до образования Османской империи и используются популярно до сих пор. Как они называются?

- а) Сауна.
- б) Сведана.
- в) Хаммам.



ОТВЕТЫ

1-а. Венник из березы. 2-а. Индейцы. 3-а. В Египте. 4-а. Гальку. 5-в. Хаммам.



Вышний Волочек
104,5 FM

Губкин
104,0 FM

Задонск
103,9 FM

Липецк
97,9 FM

Москва
и область
100,9 FM

Мосолово
101,0 FM

Орёл
95,6 FM

Осташков
99,4 FM

Ржев
102,4 FM

Рязань
102,5 FM

Смоленск
88,4 FM

Старый Оскол
104,0 FM

Тверь
89,4 FM

ДОСТУПНО
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

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

После сего Иисус пошел в город, называемый Наин; и с ним шли многие из учеников Его и множество народа. Когда же Он приблизился к городским воротам, тут выносили умершего, единственного сына у матери, а она была вдова; и много народа шло с нею из города. Увидев ее, Господь сжалился над нею и сказал ей: не плачь. И, подойдя, прикоснулся к одру; несшие остановились, и Он сказал: юноша! тебе говорю, встань! Мертвый, поднявшись, сел и стал говорить; и отдал его Иисус матери его. И всех объял страх, и славил Бога, говоря: великий пророк восстал между нами, и Бог посетил народ Свой.



Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 22 октября, в воскресенье.



Комментирует епископ Переславский и Угличский Феоктист

Евангельская история воскрешения сына наинской вдовы в основных своих чертах напоминает как воскрешение дочери начальника синагоги, которая тоже была воскрешена прикосновением Господа Иисуса Христа и по-

велением встать, так и случаи воскрешения, зафиксированные в Ветхом Завете, а именно воскрешения, совершенные пророками Илией и Елисеем. Во всех перечисленных историях воскрешения есть много общего: всегда в роли воскрешаемых выступали дети, и всегда воскрешения вели к осознанию народом особого Божьего присутствия среди них. Собственно, в этом результате и заключен основной и высший смысл совершенных чудес.

Замечательно в этих рассказах и то, что ни у кого из присутствующих не возникает сомнений в истинности чудес, свидетелями которых они стали. Сам этот факт

говорит о том, что люди были готовы к встрече с Богом лицом к лицу либо через Его пророков. Из этого можно сделать еще один вывод: Бог молчит и никак не проявляет Себя в том случае, если люди не готовы к встрече с Ним, если они по каким-либо причинам не способны принять чудо и провести логическую связь между чудом и божественным присутствием. Кажется вполне очевидным, что в подавляющем большинстве случаев невозможно уверовать лишь на основании каких бы то ни было чудесных знамений, об этом говорил и Сам Христос в притче о богаче и Лазаре, вложив Свои слова в уста Авраама:

«Тогда Авраам сказал ему: если Моисей и пророков не слушают, то если бы кто и из мертвых воскрес, не поверят». Обрести Бога и ощутить Его присутствие могут только те, кто к этому готов, ну а о должной подготовке нам также известно из евангельских слов Господа Иисуса Христа: «Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят». Иными словами, Бог открывает Себя тем, кто очистил свое сердце от зависти и злобы, от похоти и гнева, от жестокости и гордыни. Конечно, в полной мере сделать это невозможно, но невозможность вовсе не означает, что этим не стоит заниматься со всем доступным нам усердием.

ДОРОГА К ХРАМУ

КАК ПОМОЧЬ УСОПШИМ РОДИТЕЛЯМ?

Если родители умерли, к кому можно обратиться к заповеди «почитай отца твоего и мать»? Мои родители ушли из жизни без причастия и исповеди. Как помочь их душам? Ирина С.

После успения родителей наши обязанности остаются. Умершие нуждаются в нашей молитвенной помощи. Дети не только могут поминать родителей в домашней молитве, но и заказывать долговременные поминовения в православных храмах и монастырях, подавать записки об упокоении на Литургию, в особые дни их памяти (рождение и успение) заказывать панихиды. Подавайте милостыню об усопших, молитесь о них, делайте добрые дела, помогайте близким. Во всем этом – большая мера нашей любви к тем, кто подарил нам жизнь. Это и исполнение такой важной заповеди, данной Апостолом Павлом: «Почитай отца твоего и мать, это первая заповедь с обетованием: да будет тебе благо, и будешь долготелен на земле».

Что бы ни случилось в мире моды, какие бы тренды ни взлетали на вершину модного Олимпа, романтический стиль никогда не покидал и не покинет подиум. Потому что романтика, нежность и женственность – это на все времена.



РОМАНТИКА

самый нежный и женственный стиль

Жена говорит мужу:
– Милый, так хочется романтики!.. Как раньше. Пригласи меня на свидание!
– Ладно! Приходи в 22.00 на кухню... Чаю попьём!

Особые приметы

Современный романтический стиль призван подчеркнуть все самое женственное и нежное. Его девизом можно считать строку известной песни: «Должна быть в женщине какая-то загадка». Поэтому ведущий силуэт стиля – приталенный или полуприталенный, но никогда не «в обтяжку». Также стиль не допускает слишком глубоких декольте и очень коротких юбок. Подчеркнуть загадку помогают многочисленные воланы, оборки, кружева. Талия – это единственная линия, которая может быть четкой, поэтому принято ее подчеркивать. Принято, но не обязательно.

Ткани

Рюшечки-оборочки диктуют и материал – он должен быть легким, летящим. Классические ткани романтического стиля – шелк, шифон, батист, органза. Исключение из этого правила – шитье, которое выглядит очень романтично.

Цвета и оттенки

Романтика – это мягкость и нежность, поэтому сочные цвета и яркие оттенки ей не подходят. Только легкие, прозрачные полутона. Ваш оттенок романтического стиля – это цвет, который вам идет, разбавленный молоком. Например, ваш цвет – синий, значит, ваш романтический цвет – нежно-голубой и т.д.

Рисунки и принты

Конечно, основной принт романтического стиля – трогательный цветочек. Где-то рядом горошек, мелкая клетка. Рисунки – скорее исключение, но все равно возможное.

Детали

Чаще в образе используются какие-то части стиля – шляпка – которые вписываются в повседневный (а иногда и рабочий) гардероб. Нередко оттенок романтики в образ вносят детали кроя – например, пышные рукава (фонарики, плиссе, из кружева), вставки из шитья. Еще чаще в ход идут совсем небольшие детали – эффектное жабо, кружевной воротничок и/или манжеты, завязанный бантом шарфик, баска на юбке, шнуровка на сапогах и т.д. и т.п.

Светлана ИВАНОВА

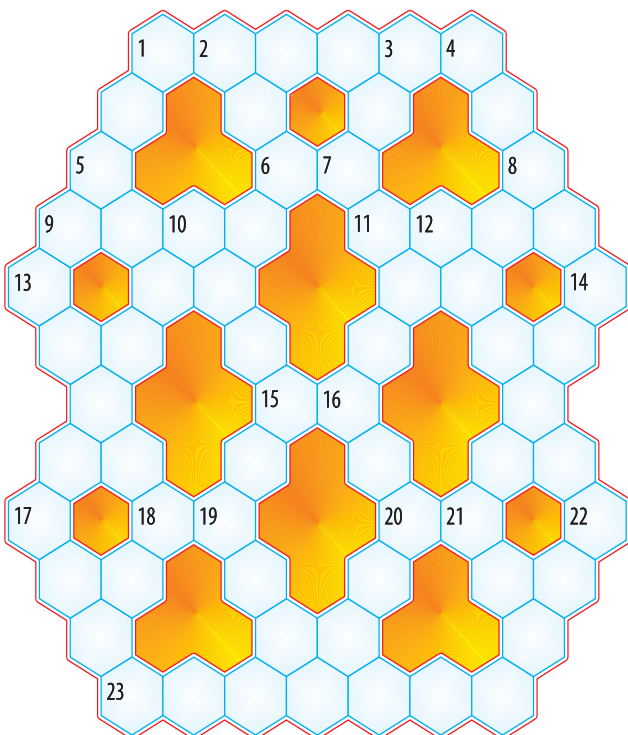
Недолгий отказ

Романтический стиль – это, собственно, основа вообще всех стилей. Ведь еще какую-то сотню лет назад в женской моде никакого другого стиля просто не существовало. Женщина могла одеться, утянувшись корсетом, только в платье, украшенное оборками, рюшами, кружевом и т.п.,

не могла выйти из дома без шляпки, украшенной перьями, лентами или цветами... Романтики хоть отбавляй. Правда, убавить все-таки получилось – в начале XX века, когда женщины обрезали волосы и юбки, выбросили корсеты и даже начали присматриваться к брюкам. Кажется, романтика скоро уйдет навсегда.

Возродила романтический стиль, как ни странно, Вторая мировая война. Измученным за годы страданий женщинам более всего хотелось именно романтики – легкомысленных оборок и розочек, нежности и женственности – и романтический стиль с триумфом вернулся на модные подиумы. На этот раз, видимо, навсегда.

КРОССВОРД «ТРИ ДОРОГИ»



По горизонтали:

1. «Спой, ..., не стыдись» – говорила крыловская Лиса Вороне. 9. «Будильник» в пионерском лагере. 11. Буриданов зверь. 23. И желтая кувшинка, и широкий глиняный сосуд, в котором прятали деньги.

Слева-вниз-направо:

2. Стойка «смирно» на турнике. 4. «Ванька-встанька»

в боулинге. 5. Водная преграда на пути к замку. 7. Предмет, продаваемый на аукционе. 10. На удочку попалась. 12.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Светик. 9. Горн. 11. Осел. 23. Кувышка. Справа-вниз-направо: 2. Вис. 4. Лот. 7. Рязань. 10. Коп. 12. Корт. 13. Озноб. 16. Лич. 17. Ежик. 19. Розы. 21. Коп. 22. Стел. 14. Ястык. 15. Акр. 18. Бри. 20. Чары. 22. Кипа.

Крошечная озерная рыбка. 13. «Бьющая» дрожь. 16. «...солнца золотого» (из песни Трубача). 17. Заплутавший в тумане мультяшный герой. 19. Какие цветы распускаются в парке Чаир из романа? 21. Полицейский (американский сленг).

Справа-вниз-налево:

1. Знак на корм и венки. 3. Двухмачтовый парусник с косыми парусами. 6. Вещице... 8. «Кирпичик» ДНК. 10. Тряпье – сплошные дыры. 12. «Корт» для пинг-понга. 14. Икра осетровых в пленке. 15. 0,4047 га в английской системе мер. 18. Французский сорт сыра. 20. Колдовские пути любви. 22. «Башня» из тетрадок на проверку у учителя.

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

СООБЩЕНИЯ

■ Утерянный студенческий билет, на имя Чумаков Олег Сергеевич, выданный в 2022 году ОБПУ КГПК, считать недействительным.

РЕКЛАМА
В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»:
8 (495) 792-47-73

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

Стоимость
строчного
объявления от **250** рублей
за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

1. Через «Робокасса»: со счёта мобильного телефона, на сайте kardos.media, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
2. В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 3010181040000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О.
Комиссия оплачивается отдельно (при наличии).
Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки
уточняйте
у менеджера

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 16 ПО 22 ОКТЯБРЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 16 ПО 22 ОКТЯБРЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
 Планеты расположены для Овнов более чем удачно. Покоряйте вершины. Все, за что ни возьметесь, будет гореть в руках. Переключите свою энергию на работу, не стоит тратить ресурс на мелкие ссоры. В этот период лучше поддержать старые знакомства и не заводить новые.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
 У Тельцов все отлично: уверенность, баланс, гармония. Настало время исправить ошибки. Вы можете изменить многое, в том числе и восприятие некоторых ситуаций. При принятии решений ориентируйтесь на себя и свои потребности – поддерживать тело в хорошей форме, например.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
 У Близнецов благоприятный период. Проявляйте доброту, милосердие, помогайте людям. Этим вы поможете не только им, но и себе. В трудный момент это вернется вам сторицей. Многие проблемы вы с легкостью сможете разрешить. Следите за равновесием сна и работы.

РАК (22.06 – 22.07)
 На этой неделе Ракам желательно все дела запланировать. Звезды поощряют порядок. Различные мелкие задачи требуют внимания. Вам нужно сосредоточиться и решить как можно больше из них. Однако отношения с родными могут подкоситься из-за вашей невнимательности.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
 Этот период у Львов прекрасно подойдет для отдыха от работы. Постарайтесь ненадолго забыть о ней и выделить время для быта. Можно отправиться на дачу и завершить там все дела, или же отличным решением станет генеральная уборка дома.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
 Девы на этой неделе будут неотразимы. Доброжелательность, щедрость, обаяние и чувство юмора производят на окружающих нужное впечатление. Не исключено, что ваши родные и близкие потребуют от вас внимания, не стоит отказывать им в этом.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
 Поставленные Весами цели будут с легкостью достигаться и не потребуют больших усилий. Хороший период для тех дел, которые вы уже давно откладывали. На этой неделе нужно постараться их завершить. Свободное время посвятите отдыху на природе.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
 Скорпионам стоит обдумывать все решения. Избегайте ссор, это сейчас ни к чему. Не расходуйте энергию зря. Лучшее решение – слушать и прислушиваться. Семья даст вам неиссякаемый источник энергии и уверенности в себе. Возможно, вы встретите старых друзей.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
 Стрельцам будет сопутствовать успех в карьере. Большая вероятность, что вам сделают выгодное предложение или вы заведете полезное знакомство с кем-то значимым. Советуйтесь с коллегами, их мнение может помочь общему делу и сделает бизнес прибыльным.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

- «Утопающий», которого никто не спасает, когда он оказывается за бортом.
- Вафельная упаковка для мороженого и пастуший собрат свирели.
- Каркас сооружения.
- Трава, отросшая после скашивания.
- Обломок горной породы в виде большого округлого камня.
- Безудержная смелость, соединенная с бойкостью.
- Из нее огородник орошает цветник.
- Единица измерения содержания золота в сплавах, равная 1/24 массы сплава.
- Широкая улица, обычно обсаженная деревьями (во Франции, Англии, США).
- «Из шелка знаний сшей себе ... И людям объясни всех тайн уклад» (Анбар-Атын, дореволюционная узбекская поэтесса).

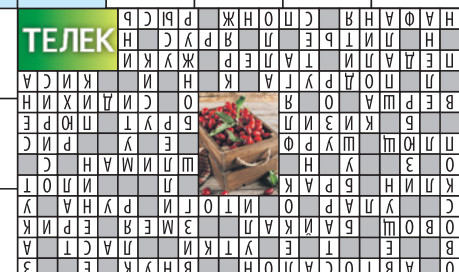
КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
 Чрезмерное любопытство Козерогов многих раздражает. Это влечет за собой разборки и конфликты с коллегами и руководством. В любви также нестабильно. Будьте рассудительны и, чтобы уклониться от конфликта, воздержитесь от неприятных высказываний.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
 Эмоциональное состояние Водолеев будет колебаться. Это может принести много проблем. Помните: не стоит срывать на близких, это не принесет облегчения. Старайтесь сдерживаться. Удачу принесут домашние дела, семейные обеды или короткие поездки.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
 Звезды советуют Рыбам обратить внимание на самообразование. Можно попробовать себя в роли писателя, начать учить иностранный язык. Постарайтесь посетить культурные организации, выставки, концерты. В общении проявляйте тактичность и заинтересованность.

Ответы: 1. Якорь. 2. Рожок. 3. Остов. 4. Отава. 5. Валуны. 6. Удаль. 7. Лейка. 8. Карат. 9. Авеню. 10. Наряд.

Прибор выбраковки яиц	Магазин, где купишь лимузин	Ворон-предсказатель беды	Кожаные туфли без задников	Барбанщик The Beatles	Автор оперетты "Жирофля"	Они заворачивают круглые числа	Сынов сын	Истощенный вопль поросенка	Конечность моржа	Тесто для рыбы на сковороде	Поэт Сергей ...	"Сетка" с уловом
На грядке выросший	Горная индейка из фазановых	Какое озеро символизирует омуль?	Супружеские узы	Стендаль	Время подводить ...	Крякающие птицы	И уж, и эфа	Раскопавший Трою	Карело-финская былина	Водный "коридор" между двух озер		Угол в избе за печью
Перелетный строй журавлей	Олени с пантами-марал и ...	Подземная горная выработка	"Картинки" на ткани или обоях	Емкость с молоком на ферме				Дмитрий ... в "Склифосовском"	Киноактриса Орнелла	Земледелец в Спарте		Египетский бог природы
Растение, вьющееся по опорам	Глина для создания фарфора							Реплика Цезаря: "И ты, ...!"	Гороховая "пружинка"	Протертое яблочко для младенца	Сырье для пудры актеров кабуки	Река у Эйфелевой башни
Плетеная рыболовная сеть	Актриса Санаева	Она удерживает рельсы	См. фото	Ночлег лермонтовской тучки				Российский актер Евгений ...	В китайской философии: ... и ян	Старо-русское название городков		
На что ставит ноги велосипедист?	"... дней моих суровых" (Пушкин)				Первое слово в телефон	Коренастый мужик и гряда холмов			Прозвище Воробьянинова			
Друг домовенка Кузи из мультлика	Главный промысел города Касли			Старинная германская монета	"Этаж" леса	Носороги не из саванны		Вибриссы у кота				
			Губка для макияжа			Дикая кошка с кисточками						



Тепло и комфорт! УСПЕЙТЕ КУПИТЬ СО СКИДКАМИ ДО -75%



Размеры 46-72

НОВИНКА

Костюм «Леопард»

Из приятного телу хлопка с добавлением полиэстера, отлично сохраняет форму и обладает хорошей воздухопроницаемостью. Кофта с боковыми карманами. Костюм не сковывает движений и красиво смотрится на женщине любой комплекции!

Материал: 80% хлопок, 20% полиэстер. Длина: брюки 100 (±3) см, кофта 74 (±3) см. Р. Узбекистан.

Лот 200 48587 Черный Лот 200 48574 Бордо

скидка 65% ~~5990~~ **1990** Р



Шапка «Зимняя сказка»

Элегантная, легкая и очень теплая шапка из натурального меха кролика, связанная по технологии мехового плетения, защитит от холода и ветра и не испортит прическу!

TV РЕКЛАМА

Материал: мех кролика. Внутри трикотажный вязаный подклад. Размер универсальный 55-59. Россия. Лот 153 4852 Серая Лот 153 6438 Серо-белая

скидка 50%

~~3990~~ **1990** Р

Сумка «Шоколад»

Сумка из кожи пэчворк – просто находка! 2 больших отделения на молниях, 5 карманов снаружи, крепкие ручки и съемный ремень на плечо.

Материал: кожа, ПВХ. Размер: 31x24,5x10,5 см. КНР.

Лот 200 47520 Коричневый



Карман для зонта

скидка 75%

~~3990~~ **990** Р



Кошелек

Вместительный кошелек из мягкой кожи «пэчворк» с отделением для монет на молнии, слотами для карт.

Материал: кожа, подкладка – 100% полиэстер. Размеры: 20x10,5x3,8 см. КНР. Лот 156 6130 Коричневый Лот 155 7907 Черный

скидка 65%

~~1990~~ **690** Р



Кварцевый механизм с дискретным ходом. Дизайн часов может отличаться от фото. Батарея в комплекте. КНР.

ЧАСЫ В ПОДАРОК при покупке от 1000 р.

ПО ПРОМОКОДУ: **23МЕН** При заказе на сайте MOYMIR.RU

Часы «Карнавал»

Ваш подарок за заказ – роскошные часы «Карнавал» в корпусе цвета розового золота, украшенные пересыпающимися искрящимися стразами, с классическим черным ремешком, тисненным «под кожу питона».



Ножницы для плотных ногтей + щипцы

С длинными ручками и коротким захватом. Они создают большее усилие при обрезании ногтя на пальцах ног. Щипцы. Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 11x6 см. КНР.

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

+ ПОДАРОК

790 Р

Леггинсы женские

Теплые эластичные леггинсы из микрофибры с мягким ворсом на внутренней стороне, плоскими швами, гигиенической ластовицей и комфортным поясом.

Материал: 89% полиамид, 11% эластан. Цвет черный. Россия. Размеры: 3, 4, 5, 6, 7 Лот 200 50291

скидка 50%

~~1990~~ **990** Р

Сапоги для всей семьи

Сапоги «Эверест» изготовлены из очень легкого водонепроницаемого материала ЭВА со 100% защитой от влаги! Модель утеплена мягким мехом. Легко надеваются и подходят людям с разным подъемом стопы. А еще они очень просты в уходе – легко моются и быстро сохнут.

Материал: ЭВА, иск. мех (полиэстер). КНР.



Не промокают Облегченные



Размеры 37-45

Теплая и мягкая подкладка



Рекомендуем покупать на размер больше. Лот 155 9428 Коричневые Лот 155 9514 Черные

скидка 50% ~~2990~~ **1490** Р

Размеры 37-42



Меховые тапочки

Как же приятно, вернувшись домой после трудового дня, снять тесную обувь и надеть мягкие, удобные и очень теплые меховые тапочки!

Материал: верх – текстильные материалы, подошва – ПУ. Молдова. Лот 200 50474

скидка 48% ~~2490~~ **1290** Р



Заказ на moymir.ru или по бесплатному тел.

8 (800) 350-35-73

код заказа: **ТЕЛ_552_23_МЕХ**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 179 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам АО «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2,5% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Хом шоппинг раша», ОГРН 1137746372290, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, этаж 4, помещ. 2. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок, срок службы, срок годности в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок действия акции с 10.10.2023 г. до 10.12.2023 г. при условии наличия товара на складе. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по тел. 8 (800) 350-35-73 и на сайте www.moymir.ru. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода ТЕЛ_552_23_МЕХ. Реклама.