

№18

(370)

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ТВ-программа с 5 по 11 мая 2025 года

# ТЕЛЕЛЕК

# 41

КАНАЛ

# ТВ

**О ЧЁМ  
РАССКАЖУТ  
ЛИСТЬЯ  
РАССАДЫ?**

стр. 29

**НА ЧТО  
ОБРАТИТЬ  
ВНИМАНИЕ  
ПРИ ЗНАКОМСТВЕ?**

стр. 4

# МАРИЯ ЗАЙЦЕВА

**МОЯ АУДИТОРИЯ –  
ДОБРЫЕ ЛЮДИ**

стр. 2

**3 ВАЖНЫХ  
ШАГА  
К ПОХУДЕНИЮ**

стр. 9

**КАЛЕНДАРЬ  
КРАСОТЫ  
И ЗДОРОВЬЯ  
НА МАЙ**

стр. 11

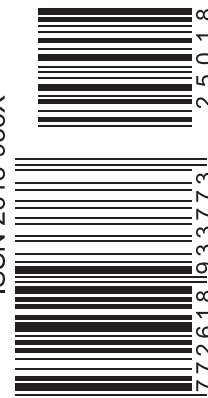
**КАРТОФЕЛЬНАЯ  
ЗАПЕКАНКА  
ОТ ИТАЛИИ  
ДО ИРЛАНДИИ**

стр. 7

**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото из личного архива Марии Зайцевой

ISSN 2618-933X



12+

За что бы ни взялась наша сегодняшняя героиня, всё удаётся: и написание хитов, и участие в шоу, и незабываемые живые концерты, и воспитание дочери.

**А**какая работа стоит за этими успехами, мы и расспросили у Марии в интервью.

## Живьём и с одного дубля

– Мария, давайте начнём разговор с победы в шоу «Один в один». Это же невероятное профессиональное испытание! В отличие от других популярных вокальных конкурсов, где основная задача – спеть непохоже на себя, здесь важна была ещё актёрская составляющая. Какой образ был самым сложным в исполнительском отношении, а какой – в актёрском?

– Я обожаю шоу «Один в один»! Это очень интересно и, разумеется, очень непросто. Тут очень много задач, которые необходимо выполнить с первого раза, ведь снимается все с одного дубля и живьём! Самым сложным образом во всех смыслах для меня был Шура. Хотя изначально, когда он мне достался, я думала, что легко со всем справлюсь.

– Времени на подготовку каждого номера отводилось немного, поэтому опираться приходилось на уже существующий опыт. Говорили себе мысленно: «Спасибо этому человеку или этому проекту за то, что я сейчас с этим могу справиться?»

– Почти пять лет назад я уже участвовала в шоу перевоплощений «Точь-в-точь». Это был мой первый опыт, и, конечно, я уже знала и понимала, на что иду в «Один в один». Но на самом деле каждый новый образ – это нечто совершенно новое. Каждый раз как первый...

## Школа актёрства

– Удавалось наблюдать за подготовкой других номеров? Или вы видели их только вместе со зрителями, в студии?

– Удавалось, но не всегда. Это если кто-то репетирует перед тобой, то появляется шанс увидеть. И я всегда с восхищением и интересом наблюдала за другими участниками.

– Мне кажется, именно в конкурсах ваша творческая натура раскрывает-

## Мария ЗАЙЦЕВА:

# Моя аудитория – добрые люди



Марии удалось повторить уникальный тембр певицы Шер.



За время конкурса Мария воплотила три мужских образа, один из которых – Элвис Пресли.

ся ярче всего. Это потому что вы азартны или для вас конкурсы – это инструмент продвижения?

– Для меня это в первую очередь школа, в данном случае и актёрская. Мне было особенно приятно и

интересно слушать комментарии Юрия Николаевича Стоянова, потому что он великолепный актер. И еще я люблю выходить из зоны комфорта. Мне нравится открывать для себя что-то новое.

### ПОДРОБНОСТИ

#### «Обожаю готовить завтраки»

– В интервью вы рассказывали о том, как поддерживаете форму – про интервальное голодание, регулярный спорт, уходовые процедуры. Всё это требует недюжинной силы воли. Или это приносит удовольствие?

– Это требует силы воли. Я обожаю есть! И мне, безусловно, требуется себя уговаривать и работать над собой, чтобы держать форму. Я слежу за весом и за питанием, занимаюсь спортом. Однако хочу подчеркнуть, что это не доходит до фанатизма и что я против кардинальных мер типа голодовок. Я за сбалансированное, разумное, правильное питание.

– Ещё вы говорили, что обожаете принимать гостей. Есть в вашем арсенале блюдо, которое друзья просят приготовить, когда едут к вам?

– Какого-то конкретного блюда нет. Но в последнее время друзья, которые остаются с ночевкой, просят мои вафли из цуккини. Я в целом обожаю готовить завтраки.

### Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Желаю всем огромной любви во всех её проявлениях! Желаю, чтобы каждый день приносил приятные события. И желаю, чтобы каждое утро, открывая глаза, вы улыбались сами себе и радовались новому дню.

## Поколения всегда одинаковы

– Можно сказать, что вы трудоголик? Для профессионала это необходимое качество?

– Мне наоборот всегда кажется, что я недостаточно работаю, что нужно еще больше. Хотя мое окружение считает, что я настоящий трудоголик (улыбается).

– Как относитесь к современному разделению людей на поколения зумеров, миллениалов и так далее?

– Я считаю, что кардинальных отличий между поколениями нет. Люди по своей природе все одинаковые и совершенно не изменились за тысячелетия.

– А ваша аудитория – она, по вашим наблюдениям, из кого состоит в первую очередь?

– Моя аудитория в первую очередь состоит из людей, которые любят хорошую музыку, хороший вокал и живой звук. А еще они, в общей массе, интеллектуально развитые, добрые и отзывчивые люди. Мы говорим на одном языке, я это очень ценю. Я люблю с ними порассуждать на разные темы в соцсетях, мне это интересно. А еще мы делаем часто добрые дела, вместе занимаемся благотворительностью и,

### Детали Человек, который не предаст

– В вашем окружении есть люди, с которыми вы дружите с детства, со студенчества? Какие их качества вам важны?

– В дружбе, как и в любых других отношениях, самое важное – это любовь. Могу сказать, что настоящая дружба – это довольно редкое явление. Здесь важно понимать, что человек тебя не предаст, что он не будет тебе специально делать больно, что он умеет держать тайну, что он умеет быть опорой. Казалось бы, все просто? Но таких людей на самом деле единицы. Я счастливый человек, у меня есть такие люди. Наши отношения претерпевали разные сложные моменты, но годы показали, что мы любим друг друга, что действительно вопреки всему и вся являемся друг для друга опорой и огромной поддержкой.

не побоюсь сказать, делаем этот мир лучше.

## «Самое важное – любовь между нами»

– С другим поколением в лице дочки легко находите общий язык?

– В целом да. Сложностей с этим не испытываю (улыбается).

– Sandra тоже учится музыке. Ваше влияние на её музыкальные пристрастия сильно? Или ваши плейлисты совсем не совпадают?

– Тут важно отметить, что «тоже учится музыке» – это не совсем верно поставленный вопрос, поскольку я как раз музыке не обучалась. Что касается музыкальных предпочтений, то они у нас totally разные! – Что для вас в статусе мамы самое важное и ценное?

– Самое важное и ценное – это любовь между нами. И, конечно, взаимопонимание. Думаю, это самое важное в отношениях между родителями и детьми.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото из личного архива Марии Зайцевой и Вити Медиа

## «По законам военного времени» продолжает свою историю

На Первом канале – премьера восьмого сезона драмы «По законам военного времени» производства компании Star Media. Главные роли в сериале по-прежнему исполняют Екатерина Климова и Александр Панкратов-Чёрный, компанию им в этом сезоне составили Дмитрий Лавров, Екатерина Вуличенко, Виталий Кудрявцев, Василий Копейкин, Константин Милованов, Сергей Черданцев, Алексей Коряков и другие. Режиссером нового сезона проекта выступает Алексей Карелин.

Август 1942 года. На подступах к Сталинграду идут ожесточенные бои. Бомбежки усиливаются. Напряжение растет. На помощь военной прокуратуре

направлены Светлана Елагина и Егор Шилов. Но прямо на их глазах взрывают группу следователей прокуратуры. Теперь Елагиной и Шилову предстоит не только вычислить группу диверсантов, которые все время находятся на шаг впереди, но и раскрыть череду самых разных преступлений. Под подозрением окажется и сама Светлана Петровна. Ведь главный враг притаился среди своих...

– Из сезона в сезон мы стараемся быть честными по отношению к зрителю – включенными в материал, над которым работаем, – рассказывает Екатерина Климова. – Сценаристы прописывают линии героев так, что мы постоянно эмоционально подключаемся. Дети, любовь, потери... Моя героиня Светлана Петровна – женщина впечатлительная и добрая. Мне кажется, ее спасает именно человечность, то, как она все тонко чувствует.

Фото Первого канала



## Максим Дрозд побывал в Таджикистане

Завершились съемки остросюжетного фильма Олега Фомина «Тропа гнева» с Максимом Дроздом в главной роли. В фильме также снялись Павел Чинарёв, Артём Ткаченко, Анфиса Черных, Алёна Бабенко, Артур Ваха и другие актеры. Режиссером картины стал Олег Фомин.

Съемки проходили в Душанбе (Таджикистан), Санкт-Петербурге и Ленинградской области. Телевизионная премьера фильма состоится на канале РЕН ТВ. По сюжету, пограничник в отставке Сергей Марков (Максим Дрозд) в поисках пропавшей дочери возвращается в Таджикистан, где он в молодости служил на границе. Чтобы вернуть дочь, ему предстоит распутать детективный, почти мистический клубок вопросов, столкнуться с «призраками прошлого»: криминалом, местью, собственными ошибками, исправить которые можно, только вернувшись к началу – в горы.

– Это история не только мужская, но и в принципе человеческая, – рассказывает режиссер картины Олег Фомин. – В Таджикистане я побывал в первый раз и был в хорошем смысле в шоке от той красоты, которую мы здесь увидели. И виды прекрасных мест этой страны украсили нашу картину: природа тут работала на нас!

Фото РЕН ТВ



## Доктор Брагин снова в деле

В Москве начались съемки тринадцатого сезона драмы «Склифосовский». К своим ролям вернуться Максим Аверин, Мария Куликова, Елена Яковлева, Андрей Ильин, Дмитрий Миллер, Ольга Павловец, Нина Усатова и другие. Режиссером вновь выступает Юлия Краснова. Онлайн-преьера состоится на медиаплатформе «Смотрим», телевизионная запланирована в эфире телеканала «Россия».

По сюжету с момента последних событий прошел год, и в жизни главных героев многое изменилось. Доктора Брагина и весь коллектив «Склифа» ждет новый этап: персонажам предстоит столкнуться не только с испытаниями на работе, но и с личными драмами, которые заставят их по-новому взглянуть на себя и окружающих.

– В этом сезоне зрителей ждут неожиданные повороты: мой герой столкнется с вызовами, которые заставят его пересмотреть свои принципы, – рассказывает исполнитель главной роли Максим Аверин. – Но, как всегда, Брагин будет бороться – за жизни пациентов, за тех, кого любит, и за себя...

Фото телеканала «Россия»



# УЖЕ НАУЧИЛИСЬ «НАРАЩИВАТЬ» ХРЯЩИ СУСТАВОВ. УЗНАЙТЕ, ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВОССТАНОВИТЬ СУСТАВЫ

Уже начали применять уникальную технологию восстановления суставов, пораженных артрозом. Врачи делают пересадку в больной сустав хрящевых клеток, взятых у самого пациента. Этот подход был разработан в Германии, но сегодня успешно применяется и в России. Более того, наши фитотерапевты пошли еще дальше и теперь предлагают больным позаботиться о здоровье своих суставов с помощью натуральных препаратов.

### КАПСУЛЫ «СУСТАФЛАЙ» - ПРИРОДНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ

Новейшие капсулы «Сустафлай» содержат активные натуральные компоненты, которые способствуют восстановлению хрящевой ткани. Человеческие хрящи, как и кожа, состоят из клеток, которые делятся. Это значит, что повреждения хряща могут затянуться, словно ранка на

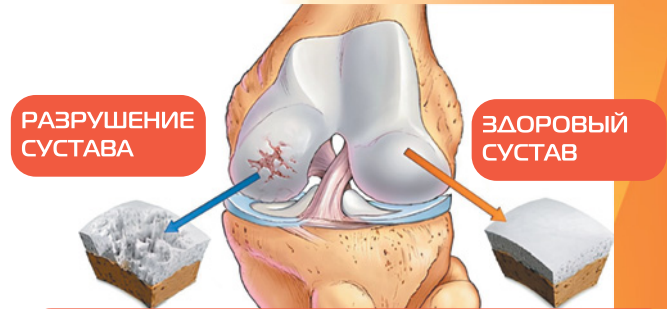
пальце. Просто необходимо организму помочь их «залатать». Капсулы «Сустафлай» как раз созданы для этой цели. Они способствуют росту клеток хрящей и увеличению количества внутрисуставной смазки, повышению плотности костей, исчезновению повреждений опорно-двигательного аппарата. И все это без хирургического вмешательства!

### КОМУ МОГУТ ПОДОЙТИ КАПСУЛЫ «СУСТАФЛАЙ»?

Нам много известно от людей, которые использовали эти капсулы при артрите, артрозе, остеопорозе, остеохондрозе, радикулите, ревматизме, подагре, межпозвоночных грыжах, протрузиях и других патологиях суставов и позвоночника. Все они довольны их применением. Капсулы «Сустафлай» способствуют



устранению боли, отеков, мышечных спазмов, укреплению костной ткани и увеличению амплитуды движений. При этом натуральные капсулы «Сустафлай» полностью безопасны и не вызывают побочных эффектов. Если замучила боль в суставах или скованность движений, попробуйте капсулы «Сустафлай». Благодаря их активным компонентам у Вас появится возможность снова вернуть радость движения и жизнь, в которой нет места боли!



**СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»**  
В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему подарок «Сустафлай»

ПОДАРОК «СУСТАФЛАЙ»

Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону:

**8-800-302-30-30**

(звонок бесплатный)

2. НАЗОВИТЕ промокод акции **5686**

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* – «СУСТАФЛАЙ»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует с 30 апреля по 30 июня 2025 г.

Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 30 апреля по 30 июня 2025 г. \*С информацией об организаторе мероприятия, правилах его проведения, количестве подарков, сроке, месте и порядке их получения можно ознакомиться по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Кому подходят сезонные вакансии?

Сезонные вакансии – это временная работа, которая появляется в определённые периоды года. Такой формат занятости подходит не всем, но для некоторых он становится отличной возможностью подзаработать, получить новый опыт или даже сменить сферу деятельности.



## Студентам и молодёжи

Сезонная работа идеальна для студентов, так как она позволяет совмещать подработку с учебной. Летом, во время каникул, многие выбирают работу в туризме (отели, рестораны, экскурсии), торговле (продавцы, мерчендайзеры) или сельском хозяйстве (сбор урожая).

## Тем, кто ищет подработку

Если основная работа не приносит желаемого дохода, сезонные вакансии помогают пополнить бюджет. Например, зимой можно устроиться курьером перед праздниками, а летом – вожатым в лагерь или аниматором.

## Пенсионерам и домохозяйкам

Гибкий график и невысокие физические нагрузки делают сезонные вакансии привлекательными для пенсионеров и тех, кто воспитывает детей. Например, работа на дому (упаковка товаров, рукоделие) или несложная деятельность в магазине.

*Сезонная работа – это гибкий вариант для тех, кто хочет зарабатывать без долгосрочных обязательств. Главное – правильно выбрать направление и заранее уточнить условия труда.*

Знакомство с новым мужчиной – это всегда надежды, волнение и предвкушение возможных отношений.

Однако, чтобы не попасть в ловушку токсичной связи, важно уметь замечать тревожные сигналы уже на первых этапах общения. Некоторые модели поведения могут казаться безобидными, но со временем превращаются в серьёзные проблемы.

## Неуважение к вашим границам

**Почему это важно?** Здоровые отношения строятся на взаимном уважении. Если мужчина с первых дней демонстрирует пренебрежение к вашим личным границам, это тревожный звоночек.

## Примеры поведения

- ♥ Настаивает на встрече, несмотря на ваш отказ («Да ладно, ты просто стесняешься!»).
- ♥ Позволяет себе нежелательные прикосновения без вашего согласия.
- ♥ Чрезмерно навязчив в переписке (постоянные звонки и сообщения, даже если вы не отвечаете).

**Что делать?** Четко обозначайте свои границы. Если мужчина продолжает их нарушать – это явный признак, что он не считает ваши чувства важными.

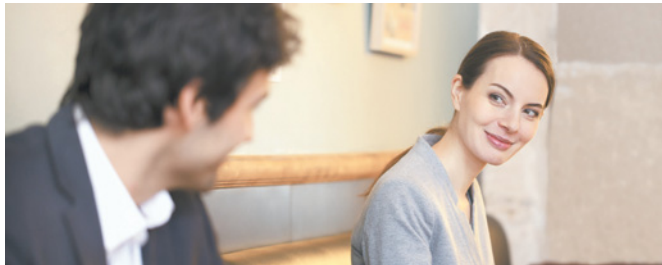
## Игнорирование ваших ценностей

**Почему это важно?** Если мужчина высмеивает то, что важно для вас, это признак неуважения.

## Примеры поведения

- ♥ «Ты все еще веришь в эту ерунду?» (о ваших убеждениях).
- ♥ «Зачем тебе хобби? Проводи время со мной».
- ♥ Давит, чтобы вы изменили круг общения.

**Что делать?** Партнер должен принимать вас такой, какая вы есть, а не пытаться переделать.



## Финансовая незрелость

## Почему это важно?

Деньги – частая причина конфликтов в парах. Если мужчина:

- ♥ постоянно занимает и не отдает;
- ♥ не планирует бюджет и живет «одним днем»;
- ♥ осуждает ваши траты, но сам спускает деньги на бесполезные вещи.

## Что делать?

Понимать, что это обязательно создаст проблемы в будущем.

## Эгоцентризм: разговор только о себе

**Почему это важно?** В отношениях люди проявляют искренний интерес друг к другу. Если человек говорит только о себе – это признак нарциссических черт.

## Примеры поведения

- ♥ Перебивает, когда вы делитесь своими мыслями.
- ♥ Сводит любую тему к себе («О, это напоминает мне случай из моей жизни...»).
- ♥ Не запоминает важные детали о вас (например, ваши увлечения или проблемы).
- ♥ Не задает вопросов.

**Что делать?** Попробуйте намеренно сменить тему. Если он снова переведет разговор на себя – задумайтесь, нужен ли вам такой партнер?

## Нежелание брать ответственность

**Почему это важно?** Если мужчина винит в своих проблемах всех вокруг, он никогда не признает свою вину в конфликтах с вами.

## Примеры поведения

- ♥ «Моя бывшая сводила меня с ума» (но не говорит, что сам мог быть проблемой).
- ♥ «Меня уволили, потому что начальник – идиот» (возможно, он сам плохо работал).
- ♥ Вместо извинений говорит: «Ты сама меня довела».

**Что делать?** Перестать надеяться, что он созреет для взрослых отношений, где важны компромиссы и работа над ошибками.

## Скрытность и ложь

**Почему это важно?** Доверие – основа отношений. Если мужчина что-то утаивает, скорее всего, у него есть что скрывать.

## Примеры поведения

- ♥ Уклоняется от разговоров о прошлом.
- ♥ Не говорит о своем семейном положении (возможно, он в отношениях).
- ♥ Ведет себя по-разному при людях и наедине.
- ♥ Его слова не сходятся с фактами.

**Что делать?** Если чувствуете, что вам лгут, доверьтесь интуиции.

## Нестабильное поведение и вспышки гнева

**Почему это важно?** Агрессия – один из самых опасных красных флагов. Если мужчина не умеет контролировать эмоции, это может перерасти в психологическое или даже физическое насилие.

## Примеры поведения

- ♥ Резкие перепады настроения (только что смеялся, а теперь злится).
- ♥ Оскорбляет вас в споре («С твоими мозгами такое недоступно!»).
- ♥ Ломает вещи в порыве злости.
- ♥ После ссоры ведет себя так, будто ничего не было.

**Что делать?** Если вы уже сталкивались с агрессией, не надейтесь, что «он изменится». Лучше дистанцироваться как можно раньше.

Многие женщины оправдывают плохое поведение мужчины («Он просто сложный человек», «Со временем все наладится»). Но чем раньше вы заметите тревожные сигналы, тем проще будет избежать токсичных отношений. Настоящая любовь строится на уважении, доверии и взаимной поддержке.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Зверь-парадокс

Пожалуй, самое удивительное животное на Земле – это утконос. Он сочетает в себе черты млекопитающих, птиц и рептилий. Судите сами: утконосы откладывают яйца, как змеи или ящерицы, высиживают их, как птицы, и вскармливают потомство молоком, как млекопитающие. Прибавьте к этому внешность бобра с утиным клювом. Ну разве не чудо?



## Ушац для всех

Слово «Ушац» в середине прошлого века стало, как сейчас говорят, «мемом» для студентов Московского архитектурного института (МАрХИ). Это фамилия студента, который хотел работать за определенным мольбертом и подписал его. Однокашники подшутили над ним и оставили слово «Ушац» на всех остальных мольбертах. Выпускник МАрХИ Георгий Дanelия запустил это слово в народ, упомянув в нескольких своих фильмах – например, в «Афоне».

## Что вы знаете о д'Артаньяне?

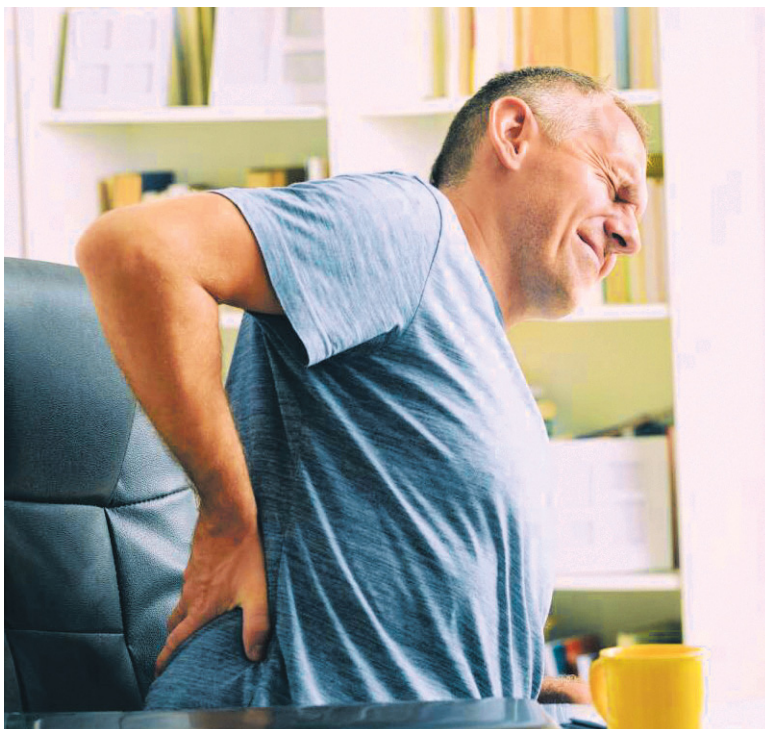
Шарль Ожье де Бац де Кастельмор, граф д'Артаньян, действительно родился в Гаскони в начале XVII века, в семье мещанина и девушки из обедневшего дворянского рода. Фамилию матери – д'Артаньян – молодой человек взял, отправляясь в Париж, чтобы стать мушкетером. Благодаря верной службе дворянский титул был за ним закреплен. Более того, король Франции Людовик XIV стал крестным отцом его старшего сына.



## Вверх ногами на машине

Помните, как в фильме «Люди в чёрном» агенты Кей и Джей мчались спасать мир на машине по потолку туннеля? Теоретически такой трюк можно повторить – на болиде «Формулы 1». Входя в повороты, он находится под действием прижимной силы около 3,5 G, когда разгоняется примерно до 200 км/ч.

Светлана СИДОРЧУК



# БОЛИ В СПИНЕ — БОЛЬШЕ НЕ ПРИГОВОР!

## КАК БЫСТРО ПОСТАВИТЬ СЕБЯ НА НОГИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Поэтому не надо изобретать велосипед. Всё уже проверено и действует. Думаем, многих волнует вопрос: легко ли им пользоваться? Спрашивали — отвечаем.

### Можешь на меня положиться

Чтобы иметь здоровую спину, нужно просто лечь на «Кордус» всем телом на пару минут.

Благодаря анатомической форме аппарата ваш позвоночник примет нужное положение. Вам практически не нужно ничего делать. Аппарат сам подстраивается под индивидуальный тонус мышц. Что делает его использование максимально комфортным и результативным. Основное правило: просто лежи и лечись! Ничего сложного. Терапевтические вершины аппарата под действием вашего собственного веса погружаются глубоко в спазмированные мышцы на рекордную глубину — 25–28 мм. Так глубоко не работает ни один мануальщик, массажист и остеопат. Их предел — это максимум 3–10 мм. И часто этого бывает недостаточно для решения проблемы. Для расслабления спазмированных мышц необходимо мягкое давление на протяжении 3 минут минимум. Даже самый опытный мануальщик не сможет руками и пальцами надавить так точно и глубоко. Это тот случай, когда техника победила человека.

Ни одна манипуляция мануального терапевта не позволяет давить на глубокие мышцы с постоянной, одинаковой силой на протяжении трех минут. А именно это нужно для того, чтобы снять спазм — главную причину боли в спине, шее и пояснице. Чтобы, проснувшись утром, вы с удивлением обнаружили: всё, больше не болит! Нигде не стреляет, будто легли на оголённый провод. Вы можете поднять руку вверх, не перекосив лицо от неприятных ощущений. И спокойно переворачиваться ночью, не просыпаясь от боли. А наутро встать свежим, отдохнувшим человеком. Который лёгкой походкой идёт по своим делам.

### Показания к применению:

- Остеохондроз любой локализации — сколиоз I–II степеней, кифосколиоз II степени, болезнь Шейермана-Мау, нарушение осанки.

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. \*Акция действует с 30.04.2025 г. по 31.05.2025 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Реклама.

**Знаете, что самое страшное, когда болит спина? То, что наступает такой момент, когда привычные средства уже не помогают. Увы, к любым препаратам организм привыкает. Поэтому рано или поздно это случится с каждым.**

**Приступы случаются всё чаще, боль пронзает всё острее. Скрючилось и не отпускает. Жить становится невыносимо.**

Становится страшно. Что дальше? Операция, инвалидность, беспомощность, одиночество? Разве о такой жизни вы мечтали? Но шанс поставить себя на ноги всё-таки есть. Революцию в лечении придумал русский доктор, которая вас просто шокирует. И перевернёт привычное представление о лечении заболеваний позвоночника.

### Когда лишний вес не помеха

Что будет, если наступить ногой в сугроб? Думаем, ответ вы знаете: тут же окажетесь по колено в снегу. А если возьмём лыжи? Вес тела распределяется равномерно, и вы легко будете скользить по поверхности.

К чему мы это рассказываем? В медицине есть один способ лечения, который мало кто знает — аутогравитационная терапия.

Это вытяжение позвоночника под воздействием собственного веса. Причём совершенно не важно, сколько вы весите: 50 или 100 кг. Представьте, ещё буквально вчера пациентам с большим весом даже не пытались помочь. А сегодня это самый надежный и действенный способ безоперационного лечения межпозвоночных грыж, протрузий, нарушения осанки и сколиоза. Которому лишний вес не помеха.

Если во время процедуры распределить свой вес правильно, то структура позвоночника и паравертебральных мышц начнёт растягиваться.

Благодаря чему снижается давление на суставные поверхности соседних позвонков. Вы почувствуете, как ваши мышцы начинают расслабляться, уходит чувство тяжести, а боль становится слабее. В каждый ваш позвонок возвращается подвижность, а в мышцы — сила. Плечи распрямляются, и кажется, что вы даже стали выше ростом. Как же добиться такого эффекта? Как спортсмену нужны лыжи, так человеку с больной спиной нужен «Кордус» («Cordus»).

### Не надо изобретать велосипед

«Кордус» — это медицинское устройство для комфортного лечения спины, шеи и поясницы. Без очередей, мазей и дополнительного оборудования. А главное, практически без особых усилий, способное вернуть вам полноценную жизнь. Его создатель — молодой учёный Юрий Кориюкалов, которого во всём мире уже прозвали «гениальным русским изобретателем» и «вторым Илизаровым». Нейрофизиолог, кандидат биологических наук. Автор 52 научных работ и публикаций в крупных международных медицинских журналах.

Ещё на втором курсе к нему пришла идея использовать вес пациента для лечения позвоночника. А после окончания вуза и защиты диссертации он воплотил её в жизнь.

Лечить позвоночник, используя лишь собственный вес, согласитесь, это же гениально!

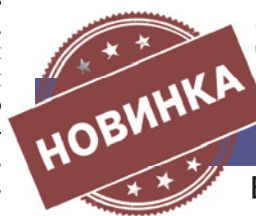
- Боли в шее при профессиональном мышечном перенапряжении, где работа связана с длительным пребыванием в одном положении, а также с подъёмом тяжестей.
- Вегетативно-висцеральные нарушения, вызванные биомеханическими нарушениями в позвоночно-двигательных сегментах: кардиологический синдром, стенокардия, ишемическая болезнь сердца, вегетососудистые дистонии по гипотоническому и гипертоническому типу, функциональные нарушения зрения и слуха.
- Головные боли различной этиологии — недостаточность мозгового кровообращения, связанная с патологией шейного отдела позвоночника, синдром позвоночной артерии, невралгия затылочных нервов, нарушения сна.
- Миофасциальные болевые синдромы — ограничение подвижности в области шейного, грудного, пояснично-крестцового отделов позвоночника, когда развивается функциональная рефлекторная блокада позвоночно-двигательных сегментов (спазм глубоких межпозвоночных мышц): дискалгия, люмбагия, люмбоишиалгия, торакалгия, цервикалгия.

- Болевой синдром вследствие протрузии — выпячивания фиброзного кольца межпозвоночного диска (грыжи), туннельные синдромы, радикулярные синдромы верхних конечностей, онемение рук, плечелопаточный периартрит, эпикондилит плеча.
- Хроническое мышечное перенапряжение при занятиях спортом.
- Общее оздоровление организма — профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей с 12 лет и взрослых.

Если вы нашли в этом списке своё заболевание, скорее приступайте к лечению прямо сейчас! Аппарат «Кордус» с каждым днём набирает всё большую популярность.

Как среди профессионалов, так и среди простых людей. Единственный минус «Кордуса» — аппараты очень быстро заканчиваются на складе. Ведь благодаря его демократичной цене позволить «Кордус» может себе каждый. А особо умные могут ещё и сэкономить.

Но и это ещё не всё! Только для читателей нашей газеты мы проводим специальную акцию. Первые 200 человек, которые смогут нам дозвониться по тел. 8-800-444-90-98, смогут заказать аппарат «Кордус» по ценам прошлого года. Не ждите чуда, само не пройдет. И если вы ждали шанс, чтобы бюджетно поправить здоровье, то вот он!



**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!**

**8 (800) 444-90-98**

**БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА! + БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА**

**200 АППАРАТОВ ПО СПЕЦЦЕНЕ!\***

[WWW.PRODEX.RU](http://WWW.PRODEX.RU)

В этот знаменательный праздник искренне желаем вам счастья, крепкого здоровья, мира вашим домом! Пусть Победа и память о ней будут всегда с нами — в сердцах, добрых начинаниях, постоянной и каждодневной заботе о старшем поколении!

Компания PRODEX дарит скидку каждому покупателю до 31 мая 2025 года!



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



## У Владимира Яглыча – снова главная роль

Завершились съёмки сериала «Ухожу красиво. Сезон 2». В продолжении комедийного проекта снялись Владимир Яглыч, Мария Ахметзянова, Фёдор Лавров, Катя Кабак и Нодар Джанелидзе. Новым лицом в актерском составе стал Александр Половцев.

По сюжету в начале второго сезона Борис после нескольких месяцев, проведенных в больнице, возвращается домой и старается наладить свою жизнь снова... Также зрителей ждут захватывающие погони на автомобилях и яркие трюки на вертолетах.

– Съёмки для многих актеров были запоминающимися. Представьте: весь февраль стояла очень комфортная и теплая погода, но именно в тот день, когда нам предстояло снимать целую ночь на улице, лежать на полу и ползать, – нагрязили двадцатиградусные морозы! – вспоминает исполнительница одной из ролей Катя Кабак. – Более того, нам еще привезли огромный ветродуй. После съемок у меня были обветрены руки и лицо. Зато мы сняли прекрасный эпизод!

Фото онлайн-кинотеатра Wink

## Романа Евдокимова отправили в прошлое

В середине лета в прокат выйдет приключенческая романтическая комедия о невероятном путешествии во времени – «Плагатор». Режиссером выступил Антон Мегердичев. А роли в фильме исполнили Роман Евдокимов, Стася Милославская, Аглая Шиловская, Максим Лагашкин, Марат Башаров, Ирина Пегова, Виталий Кищенко, Елена Панова и другие артисты.

По сюжету Егору (Роман Евдокимов) 30 лет, его работа – подпевать гостям в караоке, но он мечтает петь свои песни и построить счастливую жизнь с Юлей (Стася Милославская), вопреки желанию ее отца-миллионера (Максим Лагашкин). В собственном шкафу Егор находит портал в 1991 год. Попав в прошлое, он начинает исполнять суперхиты разных лет, выдавая их за свои...

– Наш фильм обладает несколькими смыслами, – рассказывает режиссер Антон Мегердичев. – Мне нравится теория, что у каждого человека на земле есть половинка, встретив которую, он всегда поймет, что это она. И это еще один смысл нашей истории. Все фильмы о перемещении во времени говорят, что, если у тебя появится шанс «подкрутить» прошлое, в настоящем станет лучше. Нам же хотелось выразить другую идею: то, что человек проживает сейчас, – это и есть лучшее.

## Юрий Стоянов снимается в новой комедии

Режиссёр Кирилл Васильев (он снял популярный сериал «Инспектор Гаврилов» для телеканала СТС) приступил к работе над новым комедийным сериалом – «Кузнецовы ТВ». В центре истории – большая семья Кузнецовых, которым однажды поступило предложение стать участниками реалити-шоу. В их большом доме установили камеры, и теперь все, что происходит в семье, видит вся страна. Дружную, но очень своеобразную семейку играют Юрий Стоянов, Михаил Трухин, Ольга Медынич, Арина Постникова, Юлианна Михневич, Таисия Захарова, Фёдор Скальский, Александра Бабаскина, Никита Конкин и другие. Сериал выйдет на телеканале СТС.

Фото телеканала СТС



## Ольга Дибцева рассказала о своей героине

Сериал «Нереальности» готовится ко второму сезону. Это продолжение комедии с Ольгой Дибцевой в роли телезвезды Риты Валеевой, которая после многолетних съемок в реалити-шоу вернулась в родной городок Костров и пошатнула его жизнь. В проекте также снимаются Николай Фоменко и Инга Оболдина, которые играют родителей героини Дибцевой. Режиссером-постановщиком стал Леонид Тележинский.

– Я безумно рада второму сезону, – рассказывает Ольга Дибцева. – Когда впервые прочла сценарий, очень обрадовалась, потому что он получился динамичным и драматичным. Многие зрители писали мне, чтобы мы сняли второй сезон, чтобы наша история получила продолжение. Моя героиня Рита помогла поверить в себя очень многим женщинам. Мне очень нравится ее развитие как персонажа. Она готова на все ради своего ребенка – и мне как матери это понятно.

Фото онлайн-кинотеатра KION

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА» и пресс-инф.

## ПОДПИСКА на 2025 год

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2025 года на издание «ТЕЛЕК Питер»



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П9645**

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость подписки на 2-е полугодие 2025 года\*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
246,97 ₽	493,94 ₽	740,91 ₽	987,88 ₽	1234,85 ₽	1481,82 ₽

\* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Питер» осуществляется только для жителей г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

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

**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

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

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

инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету \* (по индексу – П9645 или названию – «ТЕЛЕК Питер»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

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



**П9645**  
«ТЕЛЕК Питер»

**ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

Картофельная запеканка – очень популярное и любимое всеми блюдо, не случайно её рецепты есть практически в каждой европейской кухне.

**Ч**то вовсе не удивительно, ведь готовить картофельную запеканку очень просто, а результат неизменно прекрасен.

Главный секрет популярности картофельной запеканки заключается в том, что картофель – это практически идеальный гарнир, который подходит ко всем без исключения продуктам: мясу, птице, рыбе, грибам, сыру и, конечно, к другим овощам. Кроме того, за счет имеющегося в нем крахмала картофель прекрасно держит форму, что позволяет запеканке не разваливаться и хорошо выглядеть при подаче. Именно поэтому картофельная запеканка может стать не только очень вкусным повседневным, но и очень красивым праздничным блюдом.

# Как приготовить картофельную запеканку



## Ирландская запеканка

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 122 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г картофеля
- 400 г мясного фарша
- 100 г замороженного зеленого горошка
- 100 г тертого сыра
- 1 луковица ■ 1 морковь
- 1-2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. сливочного масла
- растительное масло
- 2 веточки тимьяна
- молотый черный перец
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Картофель очистить, сварить до готовности, растолочь в пюре со сливочным маслом.
- 2** Морковь сварить до готовности, нарезать небольшими кубиками.
- 3** Лук и чеснок мелко нарезать, обжарить в сотейнике на растительном масле до прозрачности, добавить фарш, жарить 15-20 минут (следить, чтобы не образовывались комки).
- 4** Добавить томатную пасту, листики тимьяна и зеленый горошек (размораживать не нужно), влить 3 ст. л. горячей воды, посолить, поперчить, тушить на среднем огне под крышкой 10 минут, добавить морковь, перемешать, прогреть (3-5 минут).
- 5** Форму для запекания сбрызнуть маслом, выложить содержимое сотейника, разровнять, накрыть пюре, посыпать сыром.
- 6** Запекать в разогретой до 200 °С духовке 15-20 минут.

## Запеканка по-гамбургски

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 114 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г филе рыбы
- 400 г молодого картофеля
- 1 небольшой кочан садовой капусты
- 3 луковицы
- 3 ст. л. сливочного масла
- 3/4 ст. л. лимонного сока
- 3/4 ст. л. дижонской горчицы ■ растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Картофель нарезать кружками (2,5-3 мм), лук – кольцами, рыбу – ломтиками и сбрызнуть лимонным соком.
- 2** Картофель обжарить на смеси масел (по 1 ст. л. сливочного и растительного), посолить, поперчить.
- 3** Лук на другой сковороде обжарить также на смеси масел до золотистого цвета, выложить из сковороды в небольшую миску, добавить горчицу, перемешать.
- 4** В сковороду, где жарился лук, положить кусочки рыбы, посолить, поперчить, обжаривать 5-7 минут.
- 5** Капусту разобрать на листья, опустить их на 3 минуты в подсоленный кипяток, обдать ледяной водой, обсушить.
- 6** Оставшимся сливочным маслом смазать форму для запекания, выложить слоями: 1/3 картофеля, 1/2 лука, 1/2 капустных листьев, 1/2 рыбы; повторить слои, сверху выложить оставшийся картофель.
- 7** Запекать в разогретой до 180 °С духовке 15-20 минут (до румяной корочки).

## Французский тартифлет

На 3 персоны. Калорийность (на 100 г): 169 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г картофеля
- 250 г сыра ■ 200 г бекона
- 400 мл сливок 20 %
- 1 луковица
- 1 ст. л. сливочного масла
- растительное масло
- небольшой пучок зелени
- прованские травы
- молотый черный перец
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Картофель очистить, нарезать толстыми кружками, лук – тонкими полу- или четвертькольцами, бекон и сыр – тонкими ломтиками, зелень мелко нарубить.
- 2** Картофель сварить в подсоленной воде (8-10 минут), откинуть на дуршлаг.
- 3** На смеси масла (по 1 ст. л. сливочного и растительного) обжарить бекон и лук (5-7 минут).
- 4** Форму для запекания сбрызнуть растительным маслом, выложить слоями: картофель, лук с беконом, сыр, поперчить, посыпать прованскими травами; повторить слои, залить содержимое формы сливками.
- 5** Запекать в разогретой до 220 °С духовке до золотистой корочки (10-15 минут).
- 6** При подаче посыпать зеленью.

## Белорусская бабка

На 2 персоны. Калорийность (на 100 г): 165 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г картофеля
- 2 крупные луковицы
- 100 г сала
- 30 г сливочного масла
- 1 лавровый лист
- молотый черный перец
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Лук и сало нарезать небольшими кубиками, картофель очистить и натереть на терке.
- 2** Сало растопить на сухой сковороде до шкварок, добавить лук, жарить до золотистого цвета.
- 3** Соединить жареный лук и картофель, посолить, поперчить, добавить мелко раскрошенный лавровый лист, хорошо перемешать, выложить в форму для запекания.
- 4** Запекать в разогретой до 180 °С духовке 1 час.
- 5** При подаче полить каждую порцию растопленным сливочным маслом.

### СОВЕТ

Бабка будет вкуснее, если вместо сала использовать подкопченный бекон.

## Итальянская запеканка с оливками

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 164 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг картофеля
- 250 мл куриного бульона
- 200 г тертого сыра
- 150 г оливок б/к
- 2 луковицы ■ молотый черный перец ■ соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Картофель очистить, нарезать очень тонкими кружками, лук – тонкими кольцами.
- 2** В форму для запекания выложить слой картофеля, слой лука, разложить несколько оливок, посыпать сыром; повторять слои, пока не закончатся ингредиенты, последним слоем должен быть картофель; залить куриным бульоном.
- 3** Запекать в разогретой до 190 °С духовке 1 час.

### СОВЕТ

Для этой запеканки лучше использовать лук нежгучий – белый или шалот.



# ГОТОВИМ ПЯТОЧКИ К ЛЕТУ

И снова наши старые знакомые – бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька собрались за чашечкой чая, чтобы поделиться очень важными знаниями – как подготовить пяточки к лету.



Машенька, девушка на выданье

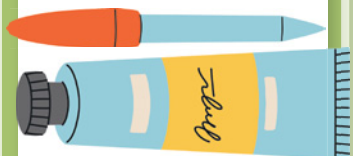
Верочка, домохозяйка

Анна Адамовна, учительница

Галина Сергеевна, бизнесвумен

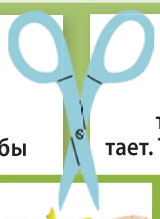
1

– Девочки, хочу у вас спросить: можно ли вернуть пяточкам к лету ухоженный вид в домашних условиях? У меня просто нет времени на салон. Да и запись там... Словом, хочется сделать все побыстрее и дома. У меня есть достаточно эффективный метод, но хочется чего-нибудь новенького.



2

– Давайте я поделюсь своим личным опытом. Для удаления ороговевшей кожи на ногах использую ванночки с маслом и содой. В небольшой тазик, чтобы только стопы помещались, наливаю теплую воду, добавляю столовую ложку соды и пару тройку капель растительного масла. Хорошо перемешиваю, чтобы вся сода растворилась, и опускаю ножки минут на 15-20. После такой ванночки обрабатываю стопы специальной двусторонней пилкой: сначала жесткой (120 grit), которая отлично удаляет огрубевшую кожу, а потом шлифую мягкой (60 grit).



– А я предпочитаю пилинг с кокосовым маслом и кофейной гущей. Кофе я пью часто, так что этого добра у меня хватает. Так вот, пилинг: беру в равных пропорциях кофейную гущу и кокосовое масло, хорошенько перемешиваю и наношу на пятки. Активно так, уверенно массирую и оставляю на пятках минут на 5-10. Потом смываю прохладной водой. Конечно, за один раз таким образом от всей омертвевшей за зиму кожи не избавиться, но, если делать это регулярно, метод, скажу вам, достаточно эффективный.



3

– А мне очень нравится делать маски для моих любимых пяточек с лимонным соком. Для создания такой маски можно использовать, в принципе, любую не самую текучую субстанцию – например, вазелин, но я предпочитаю глицерин. Смешиваю лимонный фреш, только он должен быть не покупным, а свежесжатым, и глицерин примерно в равных пропорциях, наношу на пяточки, оборачиваю их пищевой пленкой и оставляю на полчаса. Такая маска очень хорошо смягчает, а заодно и увлажняет. И после таких обертываний мои пяточки становятся гладкими и нежными.



4

– А мой рецепт с историей. Им еще моя мама пользовалась. Рецепт очень прост: беру стакан теплого молока, добавляю 3 столовые ложки соли, перемешиваю до растворения. Добавляю очень густой мыльный раствор, опять перемешиваю и добавляю столько горячей



воды, чтобы хватило на небольшой тазик.

Вода должна быть именно горячей, чтобы кожа как следует распарилась. Держу ножки в такой ванночке где-то в течение получаса. После ванночки обрабатываю проблемные места пемзой, протираю насухо и наношу детский крем. Можно любой питательный, но я привыкла к детскому.



## Из истории Массаж от камеристок

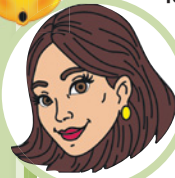
Речь пойдет об уходе за дамскими ножками во времена молодости Пушкина – в XIX веке. Уход ножкам требовался, и особый: дамы старались ходить немного, чтобы ножка (как они считали) оставалась маленькой, обувь выбирали тесную, чтобы ступня не росла. Да еще балы добавляли свою лепту – ступни распухали, отекали, болели. Поэтому после бала обычной процедурой было распаривание ног в соленой воде, чтобы уменьшить отек, а после такой ванночки специально обученная прислуга – камеристка разминала ступни.

5

– У меня тоже есть старинный семейный рецепт. Бабушка заваривала травы: шалфей, ромашку, череду, мяту, корни алтея, и на основе полученного отвара, очень концентрированно, делала ванночку: просто добавляла его в тазик с горячей водой. Ножки нужно держать в такой ванночке 15-20 минут.



Разговор подружек.  
– Кто-то губы увеличивает, кто-то грудь...  
– А ты о чём мечтаешь?  
– Ой, девочки, мне бы зарплату увеличить и отпуск сделать побольше.



– Девочки, теперь все запишите мой рецепт. Эта маска состоит из одного желтка, чайной ложки картофельного крахмала и чайной ложки лимонного сока, все это надо тщательно перемешать. Тоже сначала нужно распарить ноги в горячей воде, а потом нанести эту маску. Держать такую маску нужно до тех пор, пока она не подсохнет. Как подсохла – смывайте теплой водой. И конечно, после маски нужно нанести увлажняющий крем.

6

– Хочу отметить особо, что практически все фруктово-овощные маски, как и все травяные ванночки, очень хороши для размягчения ороговевшей кожи. Если собственная кожа еще и очень сухая, полезно добавлять в такие маски несколько капель любого растительного масла. Конечно, лучше, если это будет оливковое, касторовое, льняное, абрикосовое, масло виноградной косточки и так далее, но, если такой эзотики нет, вполне подойдет и подсолнечное.



– Вот, девочки, не напрасно мы сегодня собрались – я столько нового узнала! Теперь-то мои пяточки к лету уж точно будут нежными и гладкими.







История рукава не такая долгая, как, например, история плаща или платка, но гораздо более насыщенная. Какие только формы не принимал рукав, каких только приключений с ним не произошло за последние столетия!

**В** Древней Греции и Римской империи роль рукавов играли особые драпировки туник, спадавшие до самого локтя. В регионах с чуть более суровым климатом – например, в северных областях Италии – зимой крестьяне привязывали к туникам отдельные полоски ткани для защиты рук. С некоторой натяжкой можно сказать, что эти лоскутки были своеобразными предвестниками рукавов.



# О буфе, «слоно» и фонарике

– Чего это у тебя рукава рубашки в дырках?  
– Сделка удачная сошлась – локти кусал.

## Всего три пары рукавов

Настоящие рукава появились в Средние века с ростом городов и развитием ремесленничества. В одежде горожан активно стали появляться рукава-крылья, рукава висащие, мешковидные, рукава воронкообразные, кисетообразные, в складку и т.д. В Европе наступил настоящий расцвет этой детали одежды. Изысканные формы рукавов подчеркивали знатность и состоятельность их владельцев.

Вплоть до XIV века рукава были съемными, их привязывали или пристегивали в пройму. Поэтому к одному, например, камзолу шили несколько пар рукавов, причем они могли быть богато украшены и надеваться один на другой – рукав с прорезями поверх рукава в сборку. Нередко именно рукава были самой дорогой частью одежды, ими обменивались в знак дружбы, их продавали в случае материальных трудностей, а поношенные рукава раздавали бедноте.

Одежда в те времена была очень дорогой, и когда такая немислимая роскошь стала уже вызывающей, появились специальные законы, ограничивающие количество рукавов. Так, в одном из европейских муниципалитетов женщинам недворянского сословия разрешалось иметь только три пары рукавов.

## Модные детали

И только к XVII веку рукав «остепенился», стал втачным, плотно вшитым. Конечно, форма рукава постоянно видоизменялась, но случилось это теперь реже. Так, например, в XVIII веке дамы носили полудлинные рукава с оборкой из кружева, а в самом начале следующего века в моду вошли рукава-буфы – короткие и очень объемные, которые сейчас бы назвали фонариками. За буфами последовали рукава гиро – пышные сверху и узкие внизу (такие рукава прозвали бараньими окороками – из-за сходства с соответствующим продуктом). В XIX веке мода разделилась на несколько течений. В одном салоне можно было встретить и «бараний окорок», и очень короткий рукав с маленьким буфом на плече. В моде был и рукав «слон» – настолько широкий буф, что по сравнению с ним любая талия казалась осиной. В XIX

веке очень моден был рукав «пагода» – узкий наверху и сильно расширенный к локтю, заканчивающийся несколькими рядами кружев. Кстати, в это время кроме втачного рукава появляется реглан.

## Удобство и рациональность

В XX веке эксперименты с рукавами стали еще более скромными. И хотя длина и ширина рукава все еще варьировалась, их размеры и формы больше не выходили за рамки элементарного удобства. То есть мы и до сих пор носим, например, рукава-фонарики, но уже не такой необъятной ширины, как дамы в XIX веке. Приключения рукава продолжают, но уже в качестве неотъемлемой и очень удобной части одежды.

Светлана ИВАНОВА

НА ДОСУГЕ



## Найди 10 отличий Цветы украшают нашу жизнь

И доставляют немалое удовольствие, особенно когда собраны в красивый букет!

**Ответы:** вход в домик слева, цветок на его крыше, цветок слева вверху, цвет, цвет, цветок в центре, цветок в вазе, цветок в вазе, цветок в вазе, цветок в вазе, цветок в вазе, цветок в вазе.



## НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ОТБОРНЫЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 рецептов вкусных и популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон.
- ✔ Советы по приготовлению.
- ✔ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни.
- ✔ Секреты национальных приправ.
- ✔ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд.

12+ Реклама

**НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 5 МАЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ:



wildberries.ru



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: Издательская группа КАРДОС

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



5 мая

**Растущая Луна в Деве**  
Неплохое время для анти-возрастных процедур, а лучше всего – просто включить в душе щебечут птицы, а в животе порхают бабочки! И шопинг, куда же без него: выбираем солнечные очки.

12 мая

**Луна в Скорпионе, полнолуние**  
День восстановления баланса. Пьем воду с мятой и лимоном, слушаем музыку. А для развития гибкости и укрепления осанки неплохо заняться йогой или стретчингом.

19 мая

**Убывающая Луна в Водолее**  
Время для любых водных процедур, посещения спа-салонов. Попробуйте чай или другой напиток с новым вкусом. Можно посмотреть и увлажнитель воздуха для жилища.

26 мая

**Убывающая Луна в Близнецах**  
Поддерживаем натуральную красоту кожи и волос питательными масками. А при тревогах помогут упражнения дыхательной гимнастики – например, дыхание «по квадрату».

6 мая

**Растущая Луна в Деве**  
Начинаем день с зарядки и полезного завтрака, например, омлета со шпинатом – это неплохой источник железа и антиоксидантов. Пилинг-гоммаж для тела протимулирует обновление клеток кожи и освежит.

13 мая

**Убывающая Луна в Стрельце**  
Блюдо дня – салат из огурцов, редиса и зелени с оливковым маслом. Стрижем секущиеся кончики волос, освобождаем записную книжку в телефоне от ненужных контактов.

20 мая

**Луна в Рыбах, последняя четверть**  
Отправляемся на поиски новых впечатлений: в кино или на концерт. Добавляем на тарелку помидоров и зелени. И помним о том, что объятия с близкими делают нас счастливее!

27 мая

**Луна в Близнецах, новолуние**  
Сегодня время позаботиться о привлекательности рук и ног. Смягчаем кутикулу, полируем пяточки, красим ногти. И не забываем про защиту кожи лица и тела от UV-излучения!

7 мая

**Растущая Луна в Деве**  
Луна благоволит любому творчеству: можно взять краски и отправиться на пленэр, можно – сшить или связать то, что давно хотелось. Кстати, необычный макияж – это тоже искусство: творите на здоровье!

14 мая

**Убывающая Луна в Стрельце**  
Неплохо сегодня побывать у стоматолога, чтобы быть уверенной в неотразимости улыбки. Массаж лица и кожи головы, парафиновые ванночки для рук добавят приятных ощущений.

21 мая

**Убывающая Луна в Рыбах**  
Подходящий день для визита к окулисту, трихологу или дерматологу, если у вас есть вопросы, в которых эти специалисты могут помочь. Вечером сердце успокоят ароматы мяты, лаванды или розмарина.

28 мая

**Растущая Луна в Раке**  
Блюдо дня – окрошка с редисом, огурчиками и зеленым лучком. На квасе или на кефире – не так уж важно! Кстати, обновить набор столовой посуды, скатерть или занавески на кухне тоже можно сегодня.

1 мая

**Растущая Луна в Раке**  
Отличный день для прогулки на свежем воздухе: весенние красоты подзарядят энергией и помогут отдохнуть душой. Добавляем в меню свежий укроп – источник витаминов и мягкое средство против отеков.

8 мая

**Растущая Луна в Весах**  
Время позаботиться о ногтях, и пусть ваш свежий маникюр будет самым весенним, жизнерадостным тоном! На ужин готовим салат из морской капусты – это источник йода для здоровья щитовидной железы.

15 мая

**Убывающая Луна в Козероге**  
Если вы до сих пор не навели порядок в гардеробе – сейчас самое время. Отправляем «на заслуженный отдых» свитеры, вдохновляемся легкими платьями и блузами.

22 мая

**Убывающая Луна в Овне**  
Огоньки в глазах и ярко-красная помада не позволят вам остаться незамеченной, а Ему – пройти мимо. Однако будьте сегодня осторожны с острыми специями, ну и поменьше жареного.

29 мая

**Растущая Луна в Раке**  
Начинаем утро с бодрящего кофе с корицей. Затем надеваем удобную обувь, свободную одежду, и вперед – по делам или на прогулку. Кто сказал, что 10 тысяч шагов – это предел активности?

2 мая

**Растущая Луна в Раке**  
Не пора ли записаться на массаж? Он поможет расслабиться. Неплохо позаботиться и о культурном досуге: как насчет выставки современного искусства или классической живописи?

9 мая

**Растущая Луна в Весах**  
Хорошо бы провести этот день со старшими родственниками, подарить им свою заботу и внимание. Порадовать себя тоже будет не лишним: например, шоколадом с грецкими орехами или миндалем.

16 мая

**Убывающая Луна в Козероге**  
Можно начать этот день с пробежки или закончить его прогулкой под любимую музыку или аудиокнижку. Радует себя белковыми блюдами из нежирной индейки или курицы.

23 мая

**Убывающая Луна в Овне**  
Время подходит для стрижки, а также удаления ненужных, по мнению врача, родинок и других образований на коже. Добавляем в меню авокадо, но, чура, выбираем спелый, с маслянистой текстурой.

30 мая

**Растущая Луна во Льве**  
Сегодня в качестве перекуса отлично подойдет горсть миндаля, грецких орехов или фундука: очень полезные для мозга лакомства! Заодно можно и «подкачать» интеллект, решая сканворды и головоломки.

3 мая

**Растущая Луна во Льве**  
Если вы давно подумывали о кератиновом выпрямлении волос – это знак. Гладкие и шелковистые пряди будут так эффектно сиять в лучах майского солнца! Балуйте себя лососем, икрой или морепродуктами.

10 мая

**Растущая Луна в Скорпионе**  
Сегодня на пользу пойдет велопрогулка – по какому-нибудь городскому маршруту или вдоль реки. Можно заехать в салон красоты, нарастить реснички, подкорректировать брови.

17 мая

**Убывающая Луна в Козероге**  
Хороший день для фотосессии на природе: запечатлеем красоту весны в ярких кадрах! Вечером – ванна с любимой пеной или эфирным маслом, и ложитесь спать пораньше.

24 мая

**Убывающая Луна в Тельце**  
Наслаждаемся ароматами весенних цветов, выбираем серьги или аксессуары для волос под настроение. Ультразвуковая чистка лица мягко очистит поры, поможет избавиться от черных точек и воспалений.

31 мая

**Растущая Луна во Льве**  
День отлично подойдет для биоэпиляции в салоне или необычных экспериментов с укладкой волос в домашних условиях. Налегаем на ранние сезонные ягоды, радуемся солнцу и птичьему щебету.

4 мая

**Луна во Льве, первая четверть**  
Этот день подходит для фитнеса, танцев в зале или... просто танцев, любых. Блюдо дня – творог с курагой или домашние сырники с изюмом: пополняем запасы кальция!

11 мая

**Растущая Луна в Скорпионе**  
Время колдовства на домашней кухне: кто-то запечет мясо с травами, кто-то приготовит рагу с томатами или пирог... И пусть на эти волшебные ароматы явится тот, кто сердцу мил!

18 мая

**Убывающая Луна в Водолее**  
Укрепить глубокие мышцы пресса и спины поможет пилатес. Добавляем в овощной салат горстку тыквенных семечек, в них цинк – важнейший элемент для красоты кожи.

25 мая

**Убывающая Луна в Тельце**  
Сегодня стараемся не переесть, а еще лучше – провести разгрузочный день: например, на кефире. Если погода позволяет – принимаем солнечные ванны, выбравшись куда-нибудь на природу.



# Календарь красоты и здоровья









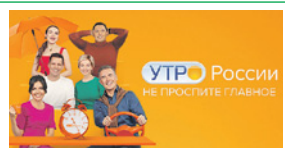
ПЕРВЫЙ



11.25 Информационный канал. (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
10.55 «АнтиФейк». (16+)
11.25 12.15 Информационный канал. (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 Информационный канал. (16+)
19.15 Премьера. «Весна 45-го». (12+)
21.00 «Время»
22.00 «ПО ЗАКОнам ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ: СТАЛИНГРАД». НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 «Победа». (16+)
00.50 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



05.00 Утро России

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.45 «МУР-МУР». (12+)
17.30 Вести
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ЗНАЧИТ, НАМ ТУДА ДОРОГА». (16+)
1944 год. Старый, Скорик, Филин и Бугай в составе взвода заходят в Варшаву. Но странная тишина и отсутствие жителей вызывают у них подозрения. Они отправляются на разведку ближе к центру города. Тем временем их взвод попадает в огневой мешок и отступает с большими потерями.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.10 «МУР-МУР». (12+)
04.39 Перерыв в вещании

МЕСТО ВСТРЕЧИ



14.00 «Место встречи»

04.15 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ: СУДЬБЫ». (16+)
07.15 «Победители». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ: СУДЬБЫ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ: СУДЬБЫ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
20.00 «ТАГАНРОГ». (16+)
22.40 «Авторadio. Классика. Дуэты». (12+)
00.30 «ЗАПРЕТ». (16+)
02.00 «Квартирный вопрос». (0+)

РОССИЯ К Культура



20.30 «Спокойной ночи, малыши!»

06.30 Диалоги о животных
07.30 «ЧАЙКОВСКИЙ»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 XX век
12.15 15.50 «Забывтое ремесло»
13.00 «Война Петра Тодоровского». Рассказывает Александр Голубев
13.15 20.45 «ЩИТ И МЕЧ»
15.45 23.15 Три минуты тишины
16.05 23.40 «Жизнь и смерть Чайковского»
17.15 00.35 «Путь Чайковского». Гала-концерт из Клина. Дирижёр Юрий Башмет. К 185-летию со дня рождения П.И. Чайковского
19.10 «Первые в мире»
19.45 «Дочери полководцев Победы»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
02.30 «Запечатленное время»

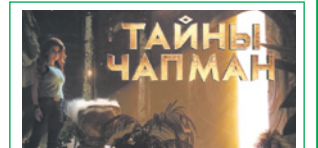
ТВЦ



13.45 «Мой герой». (12+)

05.00 «МАГАЗИНЧИК НА КОЛЁСАХ». (16+)
06.30 «МАГАЗИНЧИК НА КОЛЁСАХ-2». (16+)
08.10 Тайна песни. (16+)
08.40 «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ». (12+)
10.35 «Евгений Весник. Обмануть судьбу». (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 02.40 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «КОЛДОВСКОЕ ОЗЕРО». (16+)
17.00 «Актерские драмы». (16+)
18.10 «Петровка, 38». (16+)
18.25 «ЧУВСТВО ПРАВДЫ: СВЕЖИЙ ХЛЕБ И КОФЕ». (16+)
20.05 «ЧУВСТВО ПРАВДЫ: ТАЙНА КУКЛЫ». (16+)
22.35 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 «СМЕРШ. Дети-диверсанты». (16+)
23.55 Прощание. (16+)
00.35 «Русские тайны». (16+)

РЕН



17.00 «Тайны Чапман». (16+)

05.00 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (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 01.50 «Тайны Чапман». (16+)
19.30 «Новости». (16+)
20.00 «СТРАХОВЩИК». (16+)
22.05 «БИТВА ЗА ЗЕМЛЮ». (16+)
00.15 «СИНГУЛЯРНОСТЬ». (18+)

ДОМАШНИЙ

07.20 Давай разведёмся! (16+)
08.20 Тест на отцовство. (16+)
10.40 23.30 «Понять. Простить». (16+)
11.55 00.30 «Порча». (16+)
13.00 01.20 «Знахарка». (16+)
13.40 «Верну любимого». (16+)
14.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
15.00 «АППЕТИТ ПРИХОДИТ ВО ВРЕМЯ ЛЮБВИ». (16+)
01.45 «Верну любимого». (16+)

ОТР

07.30 20.15 «Календарь». (6+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРажение
11.00 «Константин Симон». (12+)
15.30 04.50 А. Твардовский. «Василий Тёркин». Исполняет Олег Табаков. (12+)
20.40 «Неизвестная война». (16+)
21.35 03.00 «ЖДИ МЕНЯ». (16+)
23.20 «ЧИСТОЕ НЕБО». (12+)
02.00 ОТРажение. Итоги. (12+)

ТВ-3

06.15 «Большой собачий побег». (0+)
08.00 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
08.30 Новости. (16+)
08.40 «БИМ». (16+)
09.45 Гадалка. (16+)
15.00 Новости. (16+)
15.10 «Слепая». (16+)
17.00 23.10 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
23.00 Новости. (16+)
00.00 «СТРАШНЫЕ СКАЗКИ». (18+)
02.15 «УЧИТЕЛЬ В ЗАКОНЕ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
05.15 «Мультфильмы». (0+)

че!

06.00 «СОЛДАТЫ-16». (16+)
07.40 Дорожные войны. (16+)
11.00 Решала. (16+)
Ведущий - Влад Чижов помогает жертвам мошенников раскрыть обман, найти тех, кто за ним стоит, и вернуть украденные средства.
14.00 Охотники. (16+)
18.00 Решала. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.20 Дорожные войны 2.0. (16+)
03.40 Дорожные войны. (16+)

МИР

06.15 10.10 «БОМБА». (16+)
10.00 13.00 16.00 18.30 Новости
13.15 «Мировое соглашение». (16+)
14.10 «Дела судебные». (16+)
18.40 Интервью Президента Республики Беларусь А.Г. Лукашенко телерадиокомпании «МИР». (12+)
19.00 «Игра в кино». (16+)
22.25 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (16+)
00.15 «Радио МИР. Хорошо звучит». (12+)
00.35 Рождённые в СССР. (16+)

МУЗ

06.00 Музэнерго. (16+)
08.10 Teen чарт. (16+)
09.00 Чарт Европы плюс. (16+)
10.00 МузРаскрутка. (16+)
10.30 14.35 18.55 Плейлист | Весна. (16+)
11.00 22.00 Топ-30. (16+)
13.00 Самый лучший день. (16+)
14.00 Муз-ТВ-2025. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Love Radio чат. (16+)
17.00 Яндекс.Музыка. (16+)
18.20 «10 самых!» (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 «Атаман русского шансона». (16+)
00.00 Муз'итив. (16+)

ПОБЕДА

05.00 «Путь к Победе». (16+)
06.00 «РЖЕВ». (16+)
07.55 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (16+)
09.50 «ТАНКИСТ». (16+)
13.10 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (16+)
Сериал. Россия, 2015 г. Краснодар, 1942 год. Юные подпольщики для борьбы с карателями организуют свой отряд - «Молодую гвардию». Под самым носом у фашистских оккупантов ребята совершают многочисленные диверсии.
00.00 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
01.40 «ЕДИНИЧКА». (16+)
03.20 «ПАПА». (16+)
04.50 «КАДЕТ». (16+)

Ю

05.20 Моя свекровь - монстр. (16+)
06.10, 09.10, 10.15, 15.40 Свадебный размер. (16+)
Герои программы - семейные пары, которые за время брака утратили былую страсть, зато совместно набрали десятки лишних килограммов.
00.05 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
01.55 Измены (субтитры). (16+)
Ирина Минеева и Татьяна Виноградова объясняют изменам войну. Проведут расследования и помогут узнать правду.
03.35 Моя свекровь - монстр. (16+)

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Адмирал Исаков. (12+)
00.55, 04.55 На пороге войны. (12+)
01.40, 05.40 Россия научная. Великие имена. (12+)
02.10 Два дела Феликса Дзержинского: Заговор послов. (12+)
03.00 Забытые войны России: Русско-турецкая война 1806-1812 годов. (12+)
03.55, 07.55, 11.55, 19.55, 22.00 От Советского Информбюро: 7 мая. (12+)
04.00, 08.00, 12.00, 16.00 Ледоколы войны. (12+)
04.45 Обыкновенная История: Руины. (6+)
06.00, 09.50 Музейный феникс. (12+)
06.30, 10.25 Сыны России: Завещание Владимира Бехтерева. (12+)
07.00 Ключ на шпилье Государевой башни. (12+)
08.45 Монологи императоров: Чжу Хуочжао. (16+)
09.20 На пути к Великой Победе: Минск. Город-герой. (12+)
10.55 Эхо блокады. (12+)
12.40 Герои подполья: Огненный смерж. (12+)
13.00 Недописанные мемуары. (12+)
14.05, 18.00, 22.05 Народный фронт Победы. (12+)
14.35, 18.30, 22.35 Без срока давности. (16+)
15.25, 19.20, 23.25 Коллаборационисты Второй мировой войны. (12+)
16.50 Биология предательства. (12+)
20.00 Финский фашизм. Забытый геноцид. (16+)
20.55 Ненаписанные мемуары. (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

06.00, 10.00, 14.00, 18.00 «Фиксики». (0+)
«Фиксики» - веселый красочный мультсериал, который рассказывает о жизни маленьких человечков, живущих внутри бытовых приборов. Главной их задачей является забота о том, чтобы те не ломались.
ДимДимыч - обычный мальчик, который в один из дней знакомится с Фиксиками, и они начинают дружить.
Вместе герои не только развлекаются, но и разбираются в том, как устроен мир, а сами Фиксики не забывают подробно рассказать всё самое интересное зрителям. Как что устроено, почему и зачем работает - ответы на многие подобные вопросы о простых и сложных вещах можно найти в мультсериале.
21.40, 00.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
03.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
МУЛЬТИЛАНДИЯ
06.00, 13.00 «Три кота». (0+)
07.00 «Бодо Боро. Букварь». (0+)
10.00, 16.30, 21.00 «Простоквашино». (0+)
11.30, 22.30 «Царевны». (0+)
18.00 «Нэйт опять опаздывает». (6+, 12+)
19.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.00 «Три богатыря и Морской царь» (субтитры). (6+)
05.00 Ранние пташки. «Машины сказки», «Машины песенки», «Смешарики», «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Три кота». (0+)
10.45 «Всё, что вы хотели знать!» (6+)
11.15 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
11.30 «Барбоскины». (0+)
13.35 «Тобот». (6+)
14.00 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
В этом году наша страна отмечает 80-летие Победы в Великой Отечественной войне! О важности праздника и связанных с ним мероприятиях расскажет Директор Детского клуба Музея Победы! В гостях у Алины и Марины Александровны Гуменик!
14.40 «Смешарики. Пинкод». (6+)
16.00 Час «Союзмультфильма». (6+)
17.00 «Мальчик-Дельфин». (0+)
17.25 «Чик-Чирикино». (0+)
18.50 «Бумажки». (0+)
19.00 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Фиксики». (0+)
22.10 «Дикие скричеры!» (6+)
22.35 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
22.50 «Ералаш». (6+)
00.50 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
02.30 «Смешарики». (0+)
03.40 «Тима и Тома». (0+)

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

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









ПЕРВЫЙ

ВРЕМЯ 21.00 «Время»

- 05.00 09.50 Новости
05.10 «День Победы». Праздничный канал
10.00 Москва. Красная площадь. Военный парад...

РОССИЯ 1 РОССИЯ

ВЕСТИ 20.00 Вести

- 07.00 «День Победы». Праздничный канал
10.00 Москва. Красная площадь. Военный парад...

НТВ

КВАРТИРНИК НТВ В МАРГУЛИСА 23.55 «Квартирник НТВ»

- 05.10 08.15 «ДЕД МОРОЗОВ: ОРУЖИЕ ВОЗМЕДИА»
08.00 09.00 «Сегодня»
10.00 Москва. Красная площадь...

РОССИЯ К Культура

20.30 «Романтика ромansa»

- 06.30 «Ночь коротка...»
07.35 «И все-таки мы победили». Киноконцерт
08.00 «БЫЛ МЕСЯЦ МАЙ»

ТВЦ

08.00 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ»

- 05.40 «ВРЕМЯ ВЕРНУТЬСЯ»
07.30 Тайна песни. (16+)
08.00 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ»

РЕН

С БОДРЫМ УТРОМ! 06.00 «С бодрым утром!»

- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.55 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч»

ДОМАШНИЙ

- 08.05 «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ»
09.40 «ЛЮБОВЬ ЗЕМНАЯ»
10.00 Москва. Красная площадь...

ОТР

- 10.00 Москва. Красная площадь. Военный парад
12.15 15.05 «БАТАЛЬОНЫ ПРОСЯТ ОГНЯ»

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
08.30 23.00 Новости. (16+)

че!

- 07.30 Утилизатор. (12+)
07.50 11.00 22.30 «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР»

МИР

- 08.45 Международная акция «Память сердца. День Победы»
13.40 «В ШЕСТЬ ЧАСОВ ВЕЧЕРА ПОСЛЕ ВОЙНЫ»

МУЗ

- 08.00 12.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
09.00 13.00 Хиты по-русски. (16+)

ПОБЕДА

- 06.00, 11.30 Фестиваль «Спасибо за Победу»
09.45 Москва. Красная площадь. Парад...

Ю

- 05.20 Моя свекровь - монстр. (16+)
06.00, 09.20, 10.30, 15.10 Зови меня мамой. (16+)

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00, 04.05, 07.55 Ледоколы войны. (12+)
00.45 Монологи императоров: Чжу Хуочжао. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- 06.00, 10.00, 14.00, 18.00, 22.00, 02.00 «Лео и Тиг». (0+)
05.00 Ранние пташки. «Супер МЯ», «Белка и Стрелка. Озорная семейка».

















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

### «...ВОЗЬМИ ПОСТЕЛЬ ТВОЮ И ХОДИ»



После сего был праздник Иудейский, и пришел Иисус в Иерусалим. Есть же в Иерусалиме у Овечьих ворот купальня, называемая по-еврейски Вифезда, при которой было пять крытых ходов. В них лежало великое множество больных, слепых, хромых, иссохших, ожидающих движения воды, ибо Ангел Господень по временам сходил в купальню и возмущал воду, и кто первый входил в нее по возмущении воды, тот выздоравливал, какую бы ни был одержим болезнью. Тут был человек, находившийся в болезни тридцать восемь лет.

Иисус, увидев его лежащего и узнав, что он лежит уже долгое время, говорит ему: хочешь ли быть здоров? Больной отвечал Ему: так, Господи; но не имею человека, который опустил бы меня в купальню, когда возмутится вода; когда же я прихожу, другой уже сходит прежде меня. Иисус говорит ему: встань, возьми постель твою и ходи. И он тотчас выздоровел, и взял постель свою и пошел. Было же это в день субботний. Посему Иудеи говорили исцеленному: сегодня суббота; не должно тебе брать постели. Он отвечал им: Кто меня исцелил, Тот мне сказал: возьми постель твою и ходи. Его спросили: кто Тот Человек, Который сказал тебе: возьми постель твою и ходи? Исцеленный же не знал, кто Он, ибо Иисус скрылся в народе, бывшем на том месте. Потом Иисус встретил его в храме и сказал ему: вот, ты выздоровел; не грехи больше, чтобы не случилось с тобою чего хуже. Человек сей пошел и объявил Иудеям, что исцеливший его есть Иисус. (Ин., 5:1-15)

Этот отрывок из Евангелия от Иоанна будет читаться в православных храмах 11 мая, в воскресенье.

Нам не дано знать, почему из всего множества страдальцев, ожидающих схождения ангела на воду иерусалимской купальни, Христос обратил Свое внимание именно на того паралитика, историю которого мы только что услышали. Вообще, этот отрывок – единственный евангельский рассказ такого рода, все прочие исцеления происходили иначе: люди либо сами обращались к Спасителю за помощью, либо кто-то о них ходатайствовал, у нас нет иных свидетельств избрания Христом того, кому Он намерен оказать милость.

Возможно, что это – евангельского паралитика от всех других собравшихся в тот день и в том месте людей отличало одиночество, о котором он сам и упомянул в ответ на вопрос Спасителя о желании обрести здоровье. Конечно, слова об отсутствии того, кто мог бы помочь, звучат предельно печально, они – своего

рода средоточие боли всеми покинутого человека. Впрочем, к этим словам больного есть вопрос: а как он, будучи парализованным, оказался у Овчей купели? Скорее всего, все же были какие-то люди, которые за ним ухаживали и ему помогали, однако у этой помощи, судя по всему, были свои пределы, и те, кто помогал больному, не были готовы бороться за возможность окунуть его первым в купальню после схождения в нее ангела Господня. Наверняка у них были и какие-то свои дела, а может, они просто не до конца верили в то, что омовение в купели способно исцелить больного. Как бы то ни было, этот человек был один, и Его избрал Спаситель.

Конечно, Христос, будучи Воплощенным Богом, прекрасно знал о том, как поведет себя бывший паралитик. Он знал, что этот человек не перестанет грешить, что он к своим прежним грехам добавит новые и более



Комментирует епископ Переславский и Угличский Феоктист

тяжелые, но Господь исцелил его. Наверняка у Овчей купели были и более достойные милости Божией страдальцы, но Спаситель избрал именно этого.

Избрание Богом того или иного человека – непостижимая для человеческого ума загадка. Мы можем лишь принимать это волеизъявление Бога, памятуя, что избранность накладывает гигантскую ответственность, к которой надлежит быть готовыми, ведь каждого из нас Бог избрал и сделал частью Своего святого народа – народа Нового Завета.

#### ЧТО ОЗНАЧАЮТ ПОДСВЕЧНИКИ С ТРЕМЯ СВЕЧАМИ?

На богослужении увидела, что в руках у священников – подсвечники с тремя свечами и с двумя. Почему разные? Что они означают? Наталья Здоровцова

Подсвечники называют дикирий и трикирий. Трикирий – подсвечник, знаменующий веру в Пресвятую Троицу, а дикирий (для двух свечей) – знаменует два естества Иисуса Христа: Божественное и человеческое.

#### ЧТО ТАКОЕ «ОТДАНИЕ ПРАЗДНИКА»?

В храме услышала слова «отдание праздника». Понятно, что такое предпразднство и попразднство – подготовка и продолжение наступающего праздника. Подскажите, что означает «отдание праздника»? В.И. Перова

Церковь днями предпразднства готовит христиана к достойной встрече праздника, попразднство – составляет продолжение: верующими вспоминаются и прославляются события состоявшегося праздника. Последний день в попразднстве отличается большей торжественностью богослужения – в него включены молитвы и песнопения самого праздника. Именно этот день и называют отданием праздника.

#### КАК ПОМОЧЬ УСОПШИМ РОДИТЕЛЯМ?

Если родители умерли, как можно следовать заповеди «почитай отца твоего и мать»? Как помочь их душам? Ирина Силаева

После успения родителей остаются наши обязанности перед ними. Покинувшие этот мир родственники 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. А в особые дни их памяти (рождение и успение родителей) можно заказывать панихиду. Подавайте милостыню об усопших, молитесь о них, делайте добрые дела. Во всем этом и присутствует большая мера нашей любви к тем, кто дал нам жизнь. Через правильные дела, достойную память и молитвы ваши будет исполнена заповедь, данная апостолом Павлом: «Почитай отца твоего и мать, это первая заповедь с обетованием: да будет тебе благо, и будешь долготелен на земле».



Гарантируем организацию достойного прощания за указанную цену. Возможны как более бережливые, так и более премиальные варианты. Выбор за Вами.

## ЗАХОРОНЕНИЕ

90 000 ₺

8 812 740 87 38

RITUAL.RU

# КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА МАЙ

**Фазы Луны:**  
с 1 по 11 мая – растущая Луна, 12 мая –  
полнолуние, с 13 по 26 мая – убывающая Луна,  
27 мая – новолуние, с 28 по 31 мая – растущая Луна.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
28 	29 	30 	1 Сажаем рассаду томата, сладкого перца, баклажана в теплицы.	2 Проводим полив растений и посев зеленных культур в открытый грунт.	3 Сеем в открытый грунт под укрытие базилик, кукурузу, розмарин, майоран.	4 Проводим посев базилика, розмарина, майорана – под укрытие.
5 Защищаем теплолюбивые культуры от возможных возвратных заморозков.	6 Проводим посев, посадку и пересадку любых растений, в том числе комнатных.	7 Сажаем в грунт однолетники, временно защищая от возможных заморозков.	8 Сажаем рассаду петрушки листовую, эндивия, артишока в открытый грунт.	9 Прореживаем однолетники, посеянные в апреле. Черенкуем побеги клематиса.	10 Продолжаем работу двух предыдущих дней.	11 Сажаем рассаду перца, томата в теплицы и в открытый грунт под укрытия.
12 Поливаем растения, удаляем сорняки. Рыхлим и мульчируем почву.	13 Перекапываем, рыхлим и мульчируем почву, окуливаем растения.	14 Готовим посадочные ямы для посадки и пересадки многолетников.	15 Проводим санитарную обрезку деревьев и кустарников.	16 Пропалываем сорняки. Подкармливаем клубневые и луковичные растения.	17 Ведем борьбу с возбудителями болезней растений, обитающими в почве.	18 Перекапываем и рыхлим почву. Обустраиваем дорожки в саду.
19 Подкармливаем, окуливаем зимовавшие в грунте многолетники.	20 Боремся с наземными вредителями и болезнями растений (пятнистостью листьев).	21 Поливаем и подкармливаем мангольд, пекинскую капусту, злаки, папоротники.	22 Окуливаем растения. Подкармливаем овощные и плодовые культуры.	23 Проводим санитарную обрезку деревьев и кустарников.	24 Подкармливаем овощные и плодовые культуры.	25 Прореживаем всходы однолетников и двулетников, подкармливаем луковичные.
26 Боремся с вредителями и болезнями в почве (проволочник, корневые гнили).	27 Удаляем сорняки. Прореживаем всходы однолетников и двулетников в саду.	28 Устанавливаем опоры для душистого горошка, тунбергии, турецких бобов.	29 Проводим повторные посевы в открытом грунте зеленных культур, огурцов, кабачков.	30 Сажаем любые растения, выращенные в контейнерах. Поливаем растения.	31 Высаживаем в грунт засухоустойчивые растения. Проводим зеленое черенкование.	

# КРОССВОРД

Разгадав головоломку, вы закончите афоризм Шарля Костера из «Легенды об Уленшпигеле»: «Май всегда...» (53 буквы).

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

Цифры со стрелками показывают количество букв загаданной фразы, находящихся в данном направлении. Несколько подсказок (под словом ряд подразумевается строка, столбец или диагональ):

- 1) как только вы нашли одну из букв, можно сразу вычеркнуть все буквы вокруг нее (в задании несколько букв уже найдено);
- 2) если стрелка указывает, что в ряду 0 букв, то можно сразу же вычеркнуть весь ряд. Если стрелка указывает, что в ряду одна буква, и вы ее уже нашли, то остальные буквы в ряду можно вычеркнуть, и т.д.;
- 3) если на какой-то ряд не указывает стрелка, всё равно можно посчитать (или примерно прикинуть), сколько там искомых букв, зная общее количество букв в загаданной фразе, и количество букв в параллельных нашему рядах;
- 4) если в ряду загаданной буквой может быть только одна из двух соседних, вы можете смело вычеркивать буквы на этих же местах в двух соседних рядах;
- 5) когда уже не помогает умение считать, просто пытайтесь понять, какие не вычеркнутые буквы составят осмысленную фразу или хотя бы часть ее.

5 7 6  
5 2  
5 5  
1  
6  
8 0  
8  
1  
5  
5  
4 4  
4 4  
4 2  
2 4 4

С К Л Р Е  
О А У Ж Ю Д Р  
Т А А Ю Е А Т Д Н  
В Ж Ч Е Р Г У К О Р А  
А У З Р Е Ж М С Л Р Ю Й Р  
В Р Е Ф С С У Ф И П Р Ы Н Л Ы  
А З Д Н У У Ж Б Н Т Ы И Й М К Н В  
Б Е Л Ц Л У А У Ц А А М А М А Р И А З  
К Ц П Г А О В П Ц Л Л Ы И З Н Ч Д К У Ф Ш  
Г Ж И И К З Й У И И К Ы М У Р А Ф Ш Ч  
И Г С Ы Т Й К У Ы А Й П К З А Б Н  
Й К Ш Е З Е А И И Ы М З Ч Д А  
К М Б О У Й Ф К П Е Ы Т Ч  
Р У Й Ч Р В Н К Ш Н Б  
Ц Ч В К Г Е А Т К  
И У А А У Ш С  
О О И Л В



Ответ на задание в № 17:  
афоризм из пьесы Григория Горина «Забывать Герострата»:  
«Мы живем в беспокойное время.  
Люди стали много кушать и мало читать».

# ХРОНОЛОГИКА

Если листья рассады тёмно-зелёные, имеют хороший тургор и радуют глаз размером, значит с рассадой всё в порядке, питательных элементов для роста и развития вполне достаточно.

**Е**сли же листья рассады поменяли цвет, сморщились или покрылись пятнами, значит она сигнализирует: «Мне плохо!» Как определить по листьям, чего именно не хватает растениям?

### Недостаток азота

Листья желтеют, жилки на нижней стороне краснеют. Дополнительные признаки дефицита азота: растения отстают в росте; листья не только тускнеют, но и мельчают; нижние листья скручиваются и опадают.

**• Что делать?** При выраженном дефиците азота рассаду можно опрыскивать раствором аммиачной селитры или мочевины. Для приготовления раствора 1 г вещества разведите в 1 литре воды. Обрабатывать раствором нужно и верхнюю, и нижнюю часть листа. После опрыскивания рассаду защитите от попадания солнечных лучей.

### Недостаток бора

Рассада растет деформированной, прирост вырастает кривой, растение похоже на куст. Старые листья темные, а новые – кожистые.

**• Что делать?** Разведите борную кислоту в горячей воде из расчета 1 г на 2 л воды и опрыскайте растение остывшим раствором.

# О чём расскажут листья рассады?



### Недостаток калия

Верхние листья кучерявятся, а на нижних по краям появляется коричневая сухая кайма. Новые листья мельчают, имеют более темный оттенок.

**• Что делать?** Подкормите растения калийсодержащими препаратами: подойдут калимагнезия, монофосфат калия, сульфат калия и др. Первое внесение удобрений, содержащих калий, рекомендуют проводить, когда рассада сформирует два или три листа. В этот период можно развести 1 г монофосфата калия в 1 л воды и пролить рассаду под корень.

### Недостаток фосфора

Листья приобретают фиолетовый оттенок с внутренней стороны (в случае сильного дефицита – и с наружной стороны), могут заворачиваться внутрь. Дополнительные признаки дефицита фосфора: стебли в нижней части приобретают пурпурный оттенок.

**• Что делать?** Нехватка фосфора может быть связана как с недостаточным объемом вещества в почве, так и с его медленным усвоением. В случае с рассадой, которая растет на подоконнике, замедленное усвоение фосфора может быть связано с температурой грунта в рассадных стаканчиках. Если она составляет 13 градусов и менее, то фосфор растениями усваиваться не будет. Нужно постелить на подоконник картон, пенопласт или другой теплоизоляционный материал, отодвинуть рассадные емкости от стекла, поливать теплой водой. Если температура почвы в норме, можно подкормить растение монофосфатом калия по инструкции или суперфосфатом (3-3,5 г на 1 л воды).

### Недостаток магния

Верхушка бледнеет, на зеленых жилках и возле них появляются бледно-зеленые, желтые, а затем бурные пятна. Появляется так называемая «мраморность» листьев: при остром дефиците магния листья приобретают различную окраску (желтую, оранжевую, красную и даже фиолетовую), отмирают. Процесс начинается с краев: листья скручиваются и опадают.

**• Что делать?** Чаще всего такие признаки встречаются у рассады, которой не хватает освещения. Выход – приобрести мощную лампу полного спектра для досветки. Еще одна причина – рассада переросла, ей не хватает объема грунта. Пересадите рассаду в емкость большего объема. Если и освещенности, и объема грунта хватает, опрыскайте рассаду раствором сульфата магния (1,5-2 г на 1 л воды).

### Недостаток железа

Листья желтеют, но жилки остаются зелеными. Если присмотреться, можно заметить, что пожелтение проявляется как градиент в направлении от стебля к кончикам листьев.

При этом прожилки светлеют в том же направлении, оставаясь зелеными только по краям листовых пластинок. В случае острого дефицита происходит полное обесцвечивание («выгорание») листа.

**• Что делать?** Опрыскайте растения препаратами на основе железа: хелат железа, «Феровит», «Феррилен» и др. Хелат железа для опрыскивания разводят в пропорции 1 г хелата железа на 2 л воды.

### Недостаток меди

При нехватке меди листья начинают скручиваться, как свертки бумаги, а черешки сгибаются вниз. Листья хлорозные с синеватым отливом. Первые признаки недостатка меди проявляются на молодых листьях, позже распространяются и на остальные листья. Кроме того, молодые листья утрачивают тургор и вянут, полив не помогает.

**• Что делать?** Опрыскивать рассаду раствором медного купороса: 1 г на 4 л воды. Повторить обработку нужно дважды с интервалом 5-7 дней. Работу проводить только в маске и перчатках: все препараты меди ядовиты.

Валерия ПАШЕЧКИНА

## Шаги Первомай

С древних времён люди радовались наступлению тёплых майских деньков, когда всё вокруг начинает зеленеть и цвести. Сегодня Первомай – это Праздник Весны и Труда, который имеет свою глубокую и яркую историю.

**1** 1 мая 1886 года в Америке рабочие вышли на митинг с требованием прекратить эксплуатацию детского труда и установить вместо 12-15-часового рабочего дня 8-часовой, а также улучшить условия труда. В память об этом событии в 1889 году Парижский конгресс II Интернационала установил День международной солидарности трудящихся. Помните, в каком американском городе начались первые первомайские митинги солидарности рабочих?

а) Чикаго. б) Нью-Йорк.  
в) Вашингтон.

**2** В нашей стране первую сходку рабочих в мае 1891 года устроил Михаил Бруннев в Санкт-Петербурге. Изначально подобные собрания проводились нелегально, под угрозой арестов и репрессий. А в 1917 году на волне Февральской революции Первомай праздновали уже с государственным размахом. После Октября этот день стал одним из первых новых государственных праздников и получил название «День Интернационала». После распада СССР название праздника было изменено. С 1992 года официальное название торжества – Праздник Весны и Труда. Как неофициально назывались первые сходки российских рабочих?

а) Первомайки. б) Маевки. в) Полянки.



**3** Праздник имеет свою символику (вспомните первомайские открытки). Это красные флаги, транспаранты, например с лозунгом: «Мир! Труд! Май!», плакаты и воздушные шары. Также символом праздника в России считаются цветы сирени и тюльпаны. А какой цветок является символом 1 Мая во Франции?

а) Роза. б) Гвоздика. в) Ландыш.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 5 ПО 11 МАЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 5 ПО 11 МАЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
 На этой неделе у Овнов, возможно, раскроются такие способности, о которых вы могли только догадываться. Смело приобретайте дополнительные навыки и осваивайте новые технологии как в быту, так и на работе. Очень скоро все это вам пригодится.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
 Звезды рекомендуют Тельцам избегать категоричности в оценках. Вы иногда ставите такие рамки и ограничения, в которых невозможно существовать. Расширьте границы, вы можете себе это позволить. Вам нужно немного притормозить и оглядеться по сторонам. И больше позитива.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
 У Близнецов может зашкаливать эмоциональный фон. Остановитесь, оглянитесь. Сделайте правильные выводы и наметьте пути к своим целям. Будьте рассудительны. Избегайте конфликтов. Не забывайте о личном отдыхе. И обязательно добавьте в жизнь романтики.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
 Ракам будет сопутствовать успех. При реализации творческих проектов вы способны продемонстрировать свой скрытый потенциал. Удивите близких, подготовив для них приятный сюрприз. Больше внимания и уважения проявляйте к коллегам и родным. Радость – в общении.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
 Львы могут быть слишком настойчивы в стремлении добиться результата любой ценой. Не испытывайте терпение окружающих. Задумайтесь, действительно ли ваша цель имеет такое значение. Возможно, вы преувеличиваете значимость событий.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
 Девам следует проявить дальновидность и не вмешиваться в конфликты. Не позволяйте себе импульсивных реакций. Будьте внимательны и аккуратны в своих действиях. Ни у кого не идите на поводу. Разумная доля недоверия позволит избежать серьезных потерь. Оставайтесь собой.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
 На неделе Весы ощутят мощный энергетический подъем. Наполнившись внутренней уверенностью, вы с энтузиазмом возьметесь за новые задачи. В личной жизни тоже возможны перемены к лучшему. Вы полны сил и с открытым сердцем уверенно идете к своей цели.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
 У Скорпионов отличный период для решения деловых вопросов. Однако в личной жизни все складывается не так просто. Вы рискуете остаться непонятыми, но не пытайтесь никого переубедить. Скоро люди сами осознают, в чем они ошибались.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
 Стрельцам не стоит рассчитывать на легкий путь при достижении цели. Следует морально подготовиться к препятствиям. Но все ваши усилия будут оценены по достоинству. Заручитесь поддержкой единомышленников, и достижение цели станет легче, а цель – ближе.

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

**1.** Очень высокий темп работы (разг.)  
**2.** Спортивный специальный бег по пересеченной местности на дистанцию в 5, а может быть, и в 10 или 15 километров.  
**3.** Лесная перелетная птица отряда воробьиных с пестрым оперением.  
**4.** Большой чугунный или медный котел для приготовления пищи.  
**5.** Многоглазый великан, стерегущий по приказу Геры возлюбленную Зевса Ио.  
**6.** «Зонтик» в соленьях.  
**7.** «Налог» барину с крепостных крестьян.  
**8.** Удаление, движение от какого-либо пункта.  
**9.** Металл для пайки и лужения.  
**10.** Сильная метель, снежная буря.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
 У Козерогов будет очень плодотворная неделя. Вас ждет множество приятных сюрпризов. Но и вы должны сами сделать для близкого человека что-то приятное. Радость, которую вы испытаете, будет ничуть не меньше, чем когда делают сюрприз для вас.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
 Козырем Водолеев на этой неделе станут честность и дисциплина. Вы пользуетесь заслуженным уважением у сослуживцев. Может понадобиться именно ваша помощь, ваше отношение к общему делу. Не втягивайтесь в интриги и избегайте сплетен.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
 Рыбам все будет даваться легко. Друзья могут только удивляться, как просто и непринужденно вы справляетесь со всеми задачами. Постарайтесь запомнить и сохранить это душевное состояние. В семье вам будет проще находить общий язык, если вы добавите в общение легкости.

Ответы: 1. Гонка, 2. Кросс, 3. Сопка, 4. Казан, 5. Аргус, 6. Укроп, 7. Оброк, 8. Отход, 9. Олово, 10. Выгря.

**СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ**

<b>5 мая</b>	Восход: 4 ч. 42 м. Заход: 21 ч. 08 м. Долгота дня: 16 ч. 26 мин.	
<b>6 мая</b>	Восход: 4 ч. 39 м. Заход: 21 ч. 10 м. Долгота дня: 16 ч. 31 мин.	
<b>7 мая</b>	Восход: 4 ч. 37 м. Заход: 21 ч. 13 м. Долгота дня: 16 ч. 36 мин.	
<b>8 мая</b>	Восход: 4 ч. 34 м. Заход: 21 ч. 15 м. Долгота дня: 16 ч. 41 мин.	
<b>9 мая</b>	Восход: 4 ч. 32 м. Заход: 21 ч. 18 м. Долгота дня: 16 ч. 46 мин.	
<b>10 мая</b>	Восход: 4 ч. 29 м. Заход: 21 ч. 20 м. Долгота дня: 16 ч. 51 мин.	
<b>11 мая</b>	Восход: 4 ч. 27 м. Заход: 21 ч. 23 м. Долгота дня: 16 ч. 56 мин.	

**НАШ КАЛЕНДАРЬ С 5 ПО 11 МАЯ**

**ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ**

**5 МАЯ**  
 В 1764 году в Петербурге основан Смольный институт благородных девиц.

**6 МАЯ**  
 В 1715 году был издан «Артикул воинский» – первый уголовный и военно-процессуальный кодекс России.

**7 МАЯ**  
 В 1780 году Екатерина II официально жаловала герб Санкт-Петербургу.

**8 МАЯ**  
 В 1945 году был подписан окончательный Акт о безоговорочной капитуляции Германии, а 9 мая объявлено Днем Победы.

**9 МАЯ**  
 В 1945 году была учреждена медаль «За Победу над Германией в ВОВ 1941-1945 гг.».

**10 МАЯ**  
 В 1960 году состоялось открытие Мемориала в память жертв блокады Ленинграда на Пискаревском мемориальном кладбище.

**11 МАЯ**  
 В 1927 году основана Американская академия киноискусств, учредившая премию «Оскар».

**ИМЕНИННИКИ**

**НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ**

**5 МАЯ.** Всеволод, Димитрий, Платон, Феодор.  
**6 МАЯ.** Александра, Анатолий, Георгий, София.  
**7 МАЯ.** Александр, Алексей, Валентин, Елисавета, Савва.  
**8 МАЯ.** Василий, Марк, Сергей.  
**9 МАЯ.** Иоанн, Николай, Пётр, Стефан.  
**10 МАЯ.** Анастасия, Мария, Павел, Симеон.  
**11 МАЯ.** Анна, Виталий, Кирилл, Максим.

**ПРАЗДНИКИ**

**НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ**

**5 МАЯ** ■ Международный день акушерки  
 ■ День водолаза  
 ■ День шифровальщика  
**6 МАЯ** ■ Всемирный день борьбы с астмой  
**7 МАЯ** ■ День радио  
 ■ День создания Вооруженных сил России  
**8 МАЯ** ■ Международный день болевщиков  
**9 МАЯ** ■ День Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.  
**10 МАЯ** ■ Всемирный день движения «За здоровье»  
 ■ Всемирный день справедливой торговли  
**11 МАЯ** ■ Международный день матери

**НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ**

**На Егория мороз – будет просо и овёс**

**5 мая** считали днем Луки. В этот день сажали лук и наблюдали за погодой. Если пасмурно, дождик накрапывает, гроза гремит – жди богатого урожая. Про **6 мая**, Егорьев день, в народе говорили: «На Егория мороз – будет просо и овёс». Была и другая примета: если на Егория луна находится в стадии роста, ветрено, то такая погода продержится еще долго. На Евсеев день, **7 мая**, было принято следить за облаками: низкие, четко очерченные облака на горизонте сулили дожди с сильными грозами. В день Марка Ключника, **8 мая**, наблюдали за радугой: высокая и яркая радуга – к хорошей погоде. А если радуга бледная и низкая – к ненастью.

**9 мая** называли днем Глафиры Горошницы, поскольку наступало время высадки гороха. Если пение птиц напоминало кваканье, то скоро должен начаться дождь. **10 мая**, в день Семёна Ранопашца, облака, быстро плывущие по небу, предвещали затяжное ненастье. Про **11 мая**, Максимов день, говорили: «У Максима восход ясен – летний день прекрасен». Соответственно, ясное утреннее небо на Максимов день сулило ясное и теплое лето.

– Слышала, что у вас в семье очень серьезные отношения.  
 – Да, два года не смеялись.



## ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

6 ФИЛИАЛОВ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ  
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ

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

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

## Разбираем, чем это лучше ломбарда? Насколько удобнее и выгоднее?

В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственным

образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Так же ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

## Чем скупка «Аурум» отличается от других?

51 филиал по всей Москве. Главный офис компании расположен на ул. Петровке, недалеко от Большого театра и Высоко-Петровского монастыря. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет

реализована в них. А за такие изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки примут все как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

## Выездная скупка от компании «Аурум».

Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир (на фото именно он, согласитесь, так спокойней?) бесплатно приедет к вам домой, на работу, встретится в кафе в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведет оценку, ответит на все ваши вопросы.



## ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА 8 (800) 551-84-34 ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ, НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной оценки

## Компания «АУРУМ» – Ваш надежный партнер вот уже год!

За это время услугами компании воспользовались более 160 читателей газеты!

## Выездная скупка, насколько это удобно? Спросили у читателей их историю и мнение об услуге.

## Валентина Ивановна, 74 года

– Внучка собралась выходить замуж. В наше время на такое событие было принято дарить золото. Мне вот, например, бабушка и тетя дарили на свадьбу серьги и перстень. Тогда качественные украшения было тяжело достать, договаривались через знакомых, с переплатой. Конечно, я была счастлива получить такой подарок, сразу почувствовала себя взрослой дамой, у которой в шкатулке драгоценности. Вот и внучке захотелось такую радость доставить, тем более что золота у меня за жизнь накопилось достаточно. Думала – подарю те самые серьги и перстень! Но дочка те посоветовала. Говорит: сейчас такие уже не носят, молодым лучше деньги дарить, а они сами уже решат, на что потратить. А где же я приличную сумму возьму? Решила украшения продать в ломбард. Сходила даже в парочку, но ничего не вышло: в одном месте предложили совсем копейки, во втором оценщика не было на месте. Позвонила под-

руге посоветоваться, а она и подсказала про «Аурум». Это компания, которая выгодно покупает ненужное золото. Тут же набрала их номер – и уже на следующий день ко мне приехал молодой приятный мужчина, внимательно изучил мои украшения и предложил нормальную цену. Я под это дело и другое золото попросила оценить и тоже продала. Чего ему лежать? Все равно не ношу. А так и внучке будет что в конвертик на свадьбу положить, и с той самой подружкой съездим в пансионат отдохнуть.

## Михаил, 45 лет

– Так получилось, что последние несколько лет я помогаю пожилой соседке по даче. Приятная такая женщина, в прошлом научный сотрудник, работала в каком-то химическом НИИ. А под конец жизни осталась одна. Только дача и радуется. С огородом еще сама справляется, а с хозяйством уже тяжело. Вот я и помогаю ей то забор поправить, то чем-то другим помочь. А тут,

на беду, крыша у нее течь стала. Просто подлатать не получилось, нужно специалиста вызывать и менять все. А это деньги, и немалые. Решила соседка продать свои старые, еще советские, золотые украшения – все равно просто так лежат, некуда ей их носить. Меня попросила помочь. Но у меня в таких делах никакого опыта. Сначала сходил к антиквару, тот сказал, что украшения недостаточно старинные, для него интереса не представляют. В ломбарде – тоже неудачно, маленькую сумму предложили, хоть украшения с большими драгоценными камнями – их не оценили. А тут в очередной приезд на дачу увидел у соседки газету, а в ней рекламу компании «Аурум». Оказалось, что можно вызвать специалиста на дом. Приехал к нам ювелир, разложил свои инструменты, весы, реактивы, оперативно, но без суеты, все оценил – и золото, и камни. Предложил приличную сумму, мы согласились. Отдал нам наличными, но можно было и на карту перевести. Вот это я понимаю – сервис!

## Ирина, 33 года

– У мужа недавно был юбилей, и мне очень хотелось подарить ему то, о чем он давно мечтал, – породистого щенка. Но покупка это довольно дорогая, особенно если животное из хорошего питомника, с качественной родословной. Выделить из семейного бюджета соответствующую сумму так, чтобы муж не заметил, было невозможно. Брать кредит на собаку? Смешно! И тогда я вспомнила о золотых украшениях, которые мне достались от дальней родственницы. По совету знакомой обратилась в «Аурум», спустя пару дней ко мне приехал ювелир и с удовольствием купил у меня наследство за сумму, на которую я даже не рассчитывала. Быстро связалась с заводчиком, съездила посмотреть щенка и тут же его забронировала. Видели бы вы счастливое лицо моего мужа, когда он в свой день рождения открыл коробку с подарком, а оттуда ему в руки выпрыгнула его живая мечта! Спасибо «Ауруму» за возможность радовать близких! Рекомендую!

## КАЖДОМУ КЛИЕНТУ В МАЕ И ИЮНЕ



+3000 руб. за изделия с бриллиантами\*



+2000 руб. за изделия с драгоценными камнями\*\*



+1000 руб. за советские обручальные кольца\*\*\*

## ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 до 20:00

- м. «Садовая», Московский пр-т, 2/6 • м. «Комендантский проспект», Комендантский пр-т, 12, корп. 1
- м. «Парнас», ул. Фёдора Абрамова, 8, пос. Парголово • м. «Академическая», Гражданский пр-т, 68,
- м. «Улица Дыбенко», ул. Дыбенко, 24к1 • м. «Проспект Ветеранов», б-р Новаторов, 98В

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

\*Предложение действует с 01.05.2025 по 30.06.2025г. за бриллианты от 0,3 карата и выплачиваются при заключении сделки. \*\*Предложение действует с 01.05.2025 по 30.06.2025г. за драгоценные камни 1-ой категории и выплачиваются при заключении сделки. \*\*\*Предложение действует с 01.05.2025 по 30.06.2025г. и выплачиваются при заключении сделки. ООО «АУРУМ», ОГРН 1207700387245. РЕКЛАМА