

№04
(481)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 27 января по 2 февраля 2025 года

ТЕЛЕК

36
КАНАЛОВ
ТВ

**ЧТО НАМАЖЕМ
НА БУТЕРБРОД?**

стр. 28

**ЛАМПА ДЛЯ
РАССАДЫ:
РАСТИШКИ
БУДУТ
ДОВОЛЬНЫ**

стр. 29

**КАКИЕ МЕЛОЧИ
ДОВЕДУТ
ДО РАЗВОДА?**

стр. 4

**ЕСЛИ ХУДЕТЬ,
ТО С КЛЕТЧАТКОЙ**

стр. 7

**БЕРИТЕ ПУЛЬС
ПОД
КОНТРОЛЬ**

стр. 8

**ГЕОРГИЙ
ДРОНОВ**

**КАК ЖЕНЩИНЕ МОЖНО
ЧТО-ТО ЗАПРЕТИТЬ?**

стр. 6

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото: Persona Stars

ISSN 2313-4933



9 772313 493770 25004

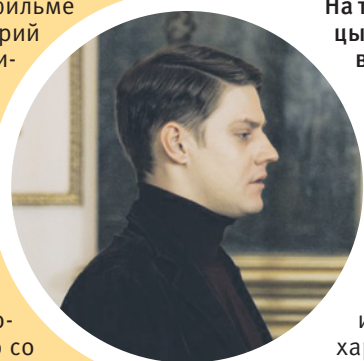
Анна Леванова представила героиню

Телеканал «Домашний» завершил съёмки мелодрамы «Соло». Роли в фильме исполнили Анна Леванова, Дмитрий Гудочкин, Сергей Иванюк, Кристина Веденеева, Кристина Ордина, Ольга Дубровина и другие.

По сюжету школьные подруги Аня и Полина вместе поступили в музыкальное училище на отделение вокала, вместе влюбились в подающего надежды эстрадного певца Дениса Дашевского. Он выбрал более талантливую и скромную Аню. Полина, конечно же, очень расстроилась, но со временем смогла это пережить и после училища переехала в Москву...

— Моя героиня Анна — терпеливый человек, способный на жертвенность, — рассказывает исполнительница главной роли Анна Леванова. — Скромная, боящаяся проявлять себя. Это тот человек, про которого говорят: «готов снять с себя последнюю рубашку». На ее примере нужно понять, что никогда нельзя забывать о мечте, тогда и на вашем пути будут встречаться «свои» люди и происходить правильные события.

Фото пресс-службы телеканала «Домашний»



Михаил Пореченков и Павел Табаков сыграют отца и сына

На телеканале ТНТ — премьера комедийного сериала «Купцы и дети» с Михаилом Пореченковым и Павлом Табаковым в главных ролях.

Действие сериала происходит в 1910 году в Москве. В дом купца Фёдора Ивановича Намолина (Михаил Пореченков) возвращается сын Костик (Павел Табаков), но не один, а с женой Лизой (Дарья Балабанова). К ужасу Намолина, его единственный сын за время учебы стал то ли социалистом, то ли анархистом...

— Я с большим энтузиазмом принял предложение поработать в этом проекте, потому что здесь есть что поиграть, — признается Михаил Пореченков. — К тому же, характер моего героя отличается от всех характеров, которые мне доводилось воплощать на экране. Вещи, которые происходят с героями нашего сериала, так или иначе случаются в большинстве семей, поэтому история будет очень понятной для зрителя. И важно, что она сделана по-доброму, весело и озорно, при этом без пошлости!

В сериале снялись Павел Ворожцов, Ксения Кутепова, Дмитрий Белоцерковский и другие. Режиссером проекта стал Сергей Осипьян.

Фото телеканала ТНТ



«Один в один» будет удивлять

На телеканале «Россия» — премьера нового сезона шоу «Один в один». Напомним, что его ведущими стали Николай Басков и Клава Кока. Перевоплощаться в разные образы будут Вячеслав Макаров, Жан Милимеров, Арсений Бородин, Юлия Савичева, Алиса Мон, Мария Зайцева, Родион Газманов, Валерия Ланская, Надежда Ангарская и Нодар Ревия.

В судейских креслах телезрители увидят Юрия Стоянова, Алексея Чумакова (он, кстати, дважды побеждал в этом проекте), Марину Мещерякову. Четвертый член жюри будет меняться в каждом выпуске.

— В чем прелесть этого судейства? — делится с нами Юрий Стоянов. — В том, что каждый раз ждешь изумления, той невероятной секунды, когда ты от удивления вообще забудешь о том, что ты судья. И получишь невероятное удовольствие от того, что творят люди на твоих глазах. Люди, которых несколько часов гримировали и наряжали — и которые затем вдруг выходят и живьем начинают петь...

Фото телеканала «Россия»



Сериал «Ладога» покажет «Дорогу жизни»

Ко дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады на Первом канале 26 января покажут многосерийный фильм режиссёра Александра Велединского «Ладога». Это рассказ о ежедневном ратном и трудовом подвиге защитников Ленинграда, о героической работе «Дороги жизни» — единственной транспортной артерии, проложенной по льду Ладожского озера.

Роли в киноленте исполняют Алексей Серебряков, Андрей Мерзликин, Юрий Кузнецов, Ксения Раппопорт, Виталий Коваленко, Яков Шамшин, Филипп Ершов и другие актеры.

Евгений Цыганов рассказал о своём герое

Первый канал и кинокомпания «ПРОФИТ» представляют премьеру сериала «Минута тишины». В центре сюжета — история крупного предпринимателя Валерия Королёва (Евгений Цыганов). После землетрясения в исламском Наристане обнаружен человек с амнезией. Прежде чем выяснится, кто он такой, Валерию Королёву вместе с психологом МЧС Марией Стрельцовой (Ольга Лерман) придется спасаться от преследований спецслужб в попытке понять: кто он и зачем прилетел в Наристан...

Также в проекте заняты Сергей Газаров, Андрей Смирнов, Артём Ткаченко, Мария Мацель, Владислав Тирон, Павел Ворожцов, Виталий Коваленко, Евгений Харитонов и другие актеры. Режиссером картины стал Илья Шеховцов.

— Главным героем сериала — бизнесмен, но забавный момент заключается в том, что часть фильма он не помнит свой статус, — рассказывает о своем герое Евгений Цыганов. — Исходным событием «Минуты тишины» является потеря памяти моего персонажа в результате землетрясения — он открывает в себе какие-то навыки, например, владение персидским языком, вождение мотоцикла и разные другие, но он не знает, кто он такой. В сюжете мне и показался интересным момент обнуления, когда ты словно открываешь себя заново для себя же самого. Часть съемок проекта проходила в Сирии.

«Три аккорда» возвращаются

На Первом канале — премьера нового сезона музыкального шоу «Три аккорда». Напомним, что это конкурс, в котором исполнители представляют на суд жюри и зрителей собственные интерпретации культовых шлягеров в жанре шансона и авторской песни.

В новых выпусках принимают участие Александр Домогаров, Ольга Будина, Лада Дэнс, Алексей Гоман, Гарик Бурито, Серёга, Иван Замотаев, Анна Седокова, Зара и Виктория Гиссен.

По традиции сдавать экзамены в суровой школе городской песни им придется компетентному жюри. В новом сезоне «Трёх аккордов» судьями выступят Любовь Успенская, Сергей Трофимов, Александр Розенбаум и Михаил Шуфутинский.

Ведущим передачи снова стал Максим Аверин.

Фото Первого канала



Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА» и соств. инф.

Суставы любят Геладринк!

Геладринк ФОРТЕ
Порошок, капсулы
30 суточных доз

Геладринк ФОРТЕ ЛЮКС
Саше-пакеты
14 суточных доз

Когда ни согнуться, ни разогнуться. Экстракт босвеллии серрата в сочетании с коллагеном способствует легкости движения и продлению активного долголетия.

Препятствует разрушению тканей суставов и позвоночника, интенсивно их питает. Помогает суставам при активных движениях. Удобные саше на каждый день в трех вкусах.

8 (800) 30-20-561
www.geladrink.ru
Продается в аптеках:
eapteka.ru apteka.ru
здравсити

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

БАНК СЧЕТОВ: RU.77.99.19.003.E.000002.01.15; RU.77.99.11.003.E.004151.09.18; RU.77.99.11.003.E.000003.01.15, ООО «ООО «АПТЕКА» ОГРН1147746631988, г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цок. эт., пом. 1, ком. 2, Лиц.: ЛО-82-02-000978 от 09.12.2020 г. ООО «Здравсити» 1127282, г. Москва, Чермянская ул. д. 2 стр. 1, эт. 8, пом. 1, ком. 9, ОГРН: 1217700264561 ЛО42-01148-78/00140062 от 06.04.2022 г. АО НПК «Катрен» 630559, Новосибирская обл., р.п. Кольцово, пр-кт Ак. Сандахчиева, 11. ОГРН 1025403638875 Лиц. № ФС-99-02-007598 от 26.12.19 г. ООО «СОГЕР», 115280, г. Москва, ул. Ленинская Слобода, д. 9, эт. 1, пом. 37, оф. 37-2, ОГРН 5137746095966. РЕКЛАМА. +18



Драму «Отец» готовят к премьере

Онлайн-кинотеатр KION сообщает о завершении съёмок полнометражного фильма «Отец». Это военная драма об отцовской любви. Действие происходит в 1942 году. Опытный сибирский охотник Гавриил узнает, что его сын Семён числится пропавшим без вести. В отчаянии и ярости он уходит на фронт добровольцем – отец верит, что сын жив, и намерен найти его...

Главную роль в фильме играет Илья Шакунов, также в проекте снимались Роман Васильев, Владислав Тирон, Егор Абрамов, Алина Дулова и другие актеры. Над кинолентой работает режиссер Павел Иванов.

– Вместе со сценаристами, режиссером и оператором мы наделили моего героя своими особенными качествами, – рассказывает Илья Шакунов. – От меня, конечно, в персонаже тоже что-то есть – все чувства и эмоции взяты из моего существования. Самыми запоминающимися для меня стали съемки в волгоградских степях, что сделало последние съемочные дни ярче и интереснее...

Фото онлайн-кинотеатра KION

«Наш спецназ» снимает новые серии

Начались съёмки четвертого сезона детектива «Наш спецназ». В центре сюжета – группа немедленного реагирования петербургского СОБРа «Трефы». В отряде служат лучшие из лучших – бойцы, которые славятся своей дисциплиной и умением справиться с любой поставленной задачей. Командир отряда Илья Фомин – человек, о котором ходят легенды. За его рискованными поступками стоят опыт и мастерство, которые позволяют ему принимать сложные решения в самых критических ситуациях...

Режиссер проекта – Виктор Шкуратов. Командира легендарной группы «Трефы» играет Сергей Горобченко. В сериале также заняты Никита Чеканов, Матвей Жизневский, Никита Васильевский, Андрей Папанин, Людмила Волкова и другие актеры. Новые эпизоды сериала выйдут в эфире Пятого канала.

У Марии Ароновой – снова главная роль

В Москве начались съёмки сериала «Олдскул» (в переводе это означает «старая школа»). Главную героиню в проекте играет Мария Аронова. По сюжету Мария Трифонова – учительница математики, последний «Учитель года» СССР. На ее уроках дети не то что боятся достать телефон, но даже не дышат без разрешения. Неожиданно для себя героиня оказывается в элитной школе – все ради шанса наладить отношения с единственной внучкой, которую она много лет не видела из-за конфликта с дочерью...

Вместе с Марией Ароновой в сериале играют Ефим Шифрин, Игорь Хрипунов, Роман Маякин и другие. Режиссерами проекта стали Александр Жигалкин и Илья Силаев.

Фото онлайн-кинотеатра START



Павла Прилучного впечатлил Геленджик

Завершились съёмки сериала «Виноград» с Павлом Прилучным, Нино Нинидзе и Софьей Сенициной в главных ролях.

Действие сериала разворачивается в Краснодарском крае. Напомним, что по сюжету у московского топ-менеджера Егора Антонова есть все слагаемые успешной жизни: крупная должность в корпорации, высокий заработок, любимая семья. В одну секунду успешный бизнесмен теряет все: статус, друзей, семью и доступ к собственной банковской карте. Внезапно судьба преподносит ему сомнительный подарок – он становится владельцем убыточных виноградников в родной Анапе.

– Мне кажется, «Виноград» будет одним из ярких и интереснейших проектов 2025 года, – считает исполнитель главной роли Павел Прилучный. – Съёмки сериала проходили потрясающе! Большая часть снималась в Геленджике, и у меня была возможность взять с собой практически всю свою семью. Мы в первый раз были в этом городе и остались под очень большим впечатлением. Локация, где проходили съёмки, да и вообще виды там – просто сумасшедшей красоты! С нетерпением жду выхода сериала.

Фото онлайн-кинотеатра «KION»



Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА» и соств. инф.

Паронимы: в лабиринтах смысла

Наша викторина – о паронимах, словах, в которых особенно важна каждая буква, так как они очень близки по звучанию, но при этом могут быть абсолютно разными по смыслу.

1 Пожалуй, с самыми известными паронимами – «одеть-надеть» – мы знакомимся уже в детстве: если ребёнка можно одеть, то надеть можно шляпу или ботинки. А в этих близких по звучанию словах, если мы убежим одну букву, то сразу превращаем человека из необразованного в невоспитанного грубияна. Это слова-паронимы...

- а) Грозовой-грозный.
- б) Невежда-невежа.
- в) Злостный-злостный.

2 Добавляя или убирая буквы, словам можно придавать совсем разный смысл. Например, если зачеркнуть букву «с» в прилагательном «нестерпимый», то трудно переносимое перейдёт в недопустимое или, по второму значению, лишённое терпимости – «нетерпимое». Добавим букву «о» в слово «представить» (например, представить доказательство), и оно получит другое значение. Какое?

- а) Отдать в распоряжение.
- б) Дать возможность или право что-то сделать.
- в) Вынести вперед.

3 Какая пара слов отвечает такому сочетанию: выражение неодобрения, осуждение – всестороннее рассмотрение?

- а) Происки-поиски. б) Осуждение-обсуждение. в) Внештатный-нештатный.

ОТВЕТЫ

1-б. 2-а, б. 3-б, в. 4-б. 5-б. 6-б. 7-б. 8-б. 9-б. 10-б. 11-б. 12-б. 13-б. 14-б. 15-б. 16-б. 17-б. 18-б. 19-б. 20-б. 21-б. 22-б. 23-б. 24-б. 25-б. 26-б. 27-б. 28-б. 29-б. 30-б. 31-б. 32-б. 33-б. 34-б. 35-б. 36-б. 37-б. 38-б. 39-б. 40-б. 41-б. 42-б. 43-б. 44-б. 45-б. 46-б. 47-б. 48-б. 49-б. 50-б. 51-б. 52-б. 53-б. 54-б. 55-б. 56-б. 57-б. 58-б. 59-б. 60-б. 61-б. 62-б. 63-б. 64-б. 65-б. 66-б. 67-б. 68-б. 69-б. 70-б. 71-б. 72-б. 73-б. 74-б. 75-б. 76-б. 77-б. 78-б. 79-б. 80-б. 81-б. 82-б. 83-б. 84-б. 85-б. 86-б. 87-б. 88-б. 89-б. 90-б. 91-б. 92-б. 93-б. 94-б. 95-б. 96-б. 97-б. 98-б. 99-б. 100-б.

ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ И МЯГКУЮ КОЖУ СТОП



ТЕПЕРЬ РЕАЛЬНО БЕЗ БОЛЬШИХ ЗАТРАТ

Деформированные, утолщенные, пожелтевшие, крошащиеся ногти. Они не дают носить открытую обувь, вызывают дискомфорт. Мозоли, трещины на огрубевшей коже стоп мешают ходить. Врастающие ногти вызывают боль.

Такие изменения ногтей и кожи стоп далеко не редкость. Чаще всего с проблемами ногтей сталкиваются люди старшего возраста. Однако к таким изменениям ногтей и кожи стоп люди идут постепенно, часто не придавая значения изменению цвета и формы ногтей. Проблемы с кожей стоп решаются при помощи педикюрных кабинетов, различных пиллингов для ног. Однако со временем поддерживают красоту ногтей и кожи стоп становится все трудней.

Для мастера педикюра устранить проблему ногтей не составляет труда. Современные методы, включающие местные средства, аппаратные методики позволяют справиться с любой ситуацией. Но это требует регулярного посещения мастера педикюра, что вызывает затруднение и вынуждает людей иногда смириться и терпеть.

Сейчас терпеть уже не нужно! Российскими учеными создан оригинальный косметический препарат «ФУНДИЗОЛ», основой которого послужил состав мази Аравийского. Уникальным является не только состав крема, включающий антисептики, компоненты размягчающие пораженный ноготь и огрубевшую кожу стоп, заживляющие и питательные компоненты, экстракты трав, но и методика применения. Крем помогает одновременно устранять изменение ногтей и кожи стоп (мозоли, трещины, натоптыши, которые сами по себе не дают ходить и надевать носки). При этом не требуется применять различные пилки для кожи.

Разработка состава крема проводилась сотрудниками ФГБОУ ВПО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России совместно с ООО «Инфарма 2000» г. Москва. Клинические исследования крема проводились в МНПЦДК, ЦТП ФХФ РАН, Клинике «Веларт». Было показано, что избавиться от измененных ногтей удавалось в срок от 1 до 2 месяцев. Значительно дольше (более 5 месяцев) идет отрастание новых ногтей на ногах.



От 180 руб.

Для того, чтобы не столкнуться с проблемой в зрелом возрасте можно рекомендовать молодым людям применение «ФУНДИЗОЛА» после посещения тренажерных залов, бассейнов, пляжей, где приходится ходить босиком. «ФУНДИЗОЛ» можно использовать после маникюра и педикюра.



*Л. Р. САКАНИЯ, Л. Ш. ТОГОЕВА, И. В. ОЛЕНИЧ, С. С. АВЕТИКЯН, А. В. ПАВЛЕНКО, И. М. КОРСУНСКАЯ, ФГБУН «Центр теоретических проблем физико-химической фармакологии РАН», г. Москва, Россия, 119991; ГБУЗ г. Москвы «Московский научно-практический центр дерматовенерологии и косметологии Департамента здравоохранения Москвы», г. Москва, Россия, 119071; Клиника «Веларт», г. Москва, Россия, 111673. КЛИНИЧЕСКАЯ ДЕРМАТОЛОГИЯ И ВЕНЕРОЛОГИЯ 4, 2017. стр. 59-61.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ И ИНТЕРНЕТ-АПТЕКАХ
СКИДКА ПРИ ПОКУПКЕ НА САЙТЕ ZDRAVCITY.RU¹, ARTEKA.RU²
Тел.: 8 (800) 500-92-62, 8 (800) 700-88-88, 8 (937) 009-30-03, 8 (800) 775-17-58 (звонок бесплатный)

Справки по применению: 8 (800) 201-81-91 (звонок бесплатный) WWW.INPHARMA2000.RU

Косметические средства. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ООО «Инфарма 2000». ОГРН: 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. ¹zdravcity.ru, ООО «Здравсити», г. Москва, Чермянская ул., д. 2, стр. 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9. ОГРН: 1217700264561. ²АО НПК «КАТРЕНЬ» 630559, Новосибирская обл., р.п. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, зд. 11, ОГРН: 1025403638875. РЕКЛАМА

СЕКРЕТ УСПЕХА

Конкуренция в коллективе: польза или вред?

Конкуренция – как огонь: она может согреть и вдохновить, а может и сжечь. Давайте разберёмся, как правильно использовать такую ситуацию, чтобы она стала катализатором роста и развития, а не разрушительной силой.

**Стремление к успеху или...**

Здоровая конкуренция побуждает сотрудников искать новые способы решения задач и повышать профессиональные навыки. Когда коллеги соревнуются за высокие результаты, это мотивирует каждого стремиться к большему и проявлять лучшие качества.

Конкуренция также помогает улучшать общие результаты работы команды, поскольку каждый чувствует ответственность за свой вклад. Дружеские соревнования, например, за титул лучшего сотрудника месяца, могут создать позитивную атмосферу и укрепить командную поддержку.

...источник стресса?

Когда конкуренция выходит за рамки здорового соперничества, она превращается в источник стресса. Это может привести к снижению производительности, выгоранию и ухудшению морального климата. В агрессивной конкуренции сотрудники фокусируются на своих достижениях в ущерб командной динамике, что может вызвать конфликты.

Как избежать вреда конкуренции?

Чтобы конкуренция приносила пользу, важно установить четкие правила игры. Руководство должно создать условия для стремления к высоким результатам, но не за счет разрушения командной гармонии. Поощрение не только личных успехов, но и коллективных достижений помогает сбалансировать конкуренцию и направить ее на развитие команды.

Бытовые мелочи, которые могут довести до развода

Недосказанность, бытовые споры и привычки, которые мы игнорируем, могут превратиться в серьезные конфликты.

Какие мелкие проблемы являются тревожным сигналом и что делать, чтобы сохранить любовь? Разбираемся вместе!

**Включаем анализ**

Критический взгляд на семейную жизнь – прекрасная, но редкая способность. Впрочем, ее можно развить. Достаточно проанализировать хотя бы несколько возможных ситуаций (см. приведенные ниже). Если вы оказываетесь в них регулярно, пора что-то предпринять.

Беспорядок в доме

На первый взгляд, разбросанные вещи или невымытая посуда кажутся пустяком. Но если один из партнеров постоянно убирается, а второй игнорирует домашние обязанности, это вызывает раздражение. Со временем такие ситуации превращаются в претензии: «Почему я всегда должен/должна все делать?»

Разные взгляды на финансы

Финансовые вопросы – одна из самых частых причин ссор. Если один из партнеров экономит, а другой тратит деньги без контроля, это приводит к обидам и недоверию. Без четкого понимания общего бюджета появляются упреки и конфликты.

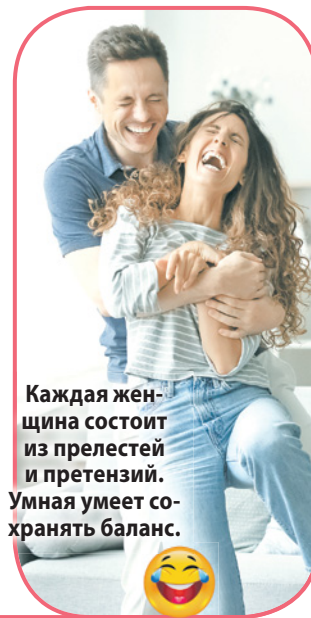
Недостаток внимания и заботы

В первые годы отношений партнеры стараются проявлять заботу друг о друге. Со временем это может сойти на нет: каждый занят своими делами, а совместное времяпрепровождение сводится к просмотру сериалов. Постепенно партнеры забывают слушать и поддерживать друг друга. Если человек чувствует себя невидимым и непонятым, это приводит к отчуждению. Отсутствие эмоциональной близости – одна из причин, по которой пары отдаляются друг от друга.

Постоянные упреки

Критика по мелочам – серьезный удар по самооценке партнера. Фразы вроде «Ты опять все сделал/сделала не так» или «Почему ты никогда не помогаешь?» создают атмосферу негатива. Постоянные упреки разрушают доверие и любовь.

«Ты никогда не помогаешь?» создают атмосферу негатива. Постоянные упреки разрушают доверие и любовь.



Каждая женщина состоит из прелестей и претензий. Умная умеет сохранять баланс.

На страже отношений

Для начала определите, какие бытовые мелочи раздражают вас больше всего. Именно с работы над ними и нужно начать исправление ситуации.

Обязанности по справедливости

Обсудите, кто и за что отвечает в быту. Если одному тяжело убираться или готовить каждый день, составьте график и распределите задачи. Так никто не будет чувствовать себя перегруженным.

Бюджет по договоренности

Финансовые вопросы важно обсуждать открыто. Определите, сколько денег уходит на обязательные расходы и сколько можно тратить на личные нужды. Введите правило: крупные траты обсуждаются вместе.

«Дни внимания»

Проводите время вместе, откладывая все дела. Устройте совместный ужин, прогулку или посмотрите фильм. Важно показывать партнеру, что он значим для вас. Регулярно интересуйтесь, как прошел день у партнера, и обсуждайте важные темы. Проявляйте сочувствие и внимание к его эмоциям и переживаниям. Это укрепит эмоциональную связь.

Благодарность вместо критики

Вместо упреков используйте мягкие формулировки. Вместо «Ты никогда не помогаешь!» скажите: «Мне было бы приятно, если бы ты сегодня помог/помогла с уборкой». Это снижает напряжение и способствует диалогу.

КСТАТИ

Как общаться без обид?

- ♥ Будьте внимательны к тону и языку. Интонация и выбор слов сильно влияют на восприятие. Старайтесь избегать резких фраз и сарказма. Вместо «Ты опять все испортил!» скажите «Я бы хотела, чтобы это получилось лучше, давай попробуем еще раз».
- ♥ Фокусируйтесь на решении проблемы, а не на недовольстве. Когда возникла сложность, вместо критики предложите решение. Например, если кто-то забыл купить продукты, скажите: «Давай составим список и проверим его вместе в следующий раз, чтобы избежать таких ситуаций».
- ♥ Проявляйте эмпатию. Прежде чем ответить, послушайте, что говорит партнер. Постарайтесь понять его точку зрения и выразить поддержку. Например, «Я понимаю, что ты устал, давай подумаем, как я могу помочь».

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Новый взгляд на Землю

Ряд учёных пришли к выводу, что если бы кинематографисты взяли снять фильм об истории нашей планеты продолжительностью сутки, то большую часть времени на экране ничего не происходило бы. И далее первые признаки жизни появились бы около четырех часов утра, затем долгое бездействие, и, наконец, на 23-м часу фильма в кадр попали бы первые растения. Динозавры начали бы вымирать за 20 минут до окончания, а за пару минут до финальных титров наконец появились бы люди.

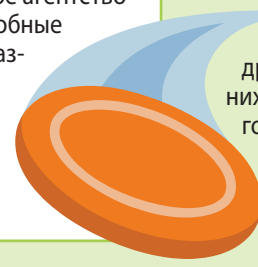
**Всё ради эпатажа**

Сальвадор Дали славился своей эпатажностью, и даже домашние животные у него были необычные. Например, он взял под опеку муравьеда из парижского зоопарка. Дома он его не держал, но порой выходил прогуляться с питомцем. А вот дома у Дали жил оцелот – хищное млекопитающее из семейства кошачьих (крупная дикая кошка из тропических лесов Америки).

У оцелотов буйный нрав, но, по словам современников, художник вполне с ним ладил.

Какие обои на вкус?

Помните, как в пьесе Евгения Шварца «Обыкновенное чудо» трактирщик Эмиль рассказывает про съедобные дома? «Тыквы сдают небогатым семьям под дачи. Дачники и живут в тыкве, и питаются ею». Идея съедобных стен, как оказалось, довольно живучая. Не так давно одно рекламное агентство в Лондоне изготовило съедобные обои со вкусом печенья и разместило их в лифте. Пассажиры могли лизнуть стену и ощутить вкус лакомства. Забавно, конечно, но как же вопросы гигиены?

**Студенческие приколы**

Студенты – народ неугомонный, позитивный и изобретательный. Знаете ли вы, что популярным летним развлечением – летающими тарелками фрисби – мы обязаны именно им? В середине прошлого века студенты Йельского университета во время перерыва перекусывали пирогами фирмы Frisbie Pie Company, а потом начинали перекидывать друг другу жестяные подложки из-под них. Со временем кому-то пришла в голову идея сделать такие штуки из пластика, а в привычном названии заменили всего одну букву: Frisbee.

Светлана СИДОРЧУК

Юрий Стоянов – один из самых востребованных артистов. На его счету – более ста киноработ и ролей.

А если говорить о передаче «Городок», то образцов, сыгранных Юрием Николаевичем, станет в десятки раз больше. Да и сейчас артист занят сразу в нескольких проектах. Кроме того, Юрий Стоянов выпустил автобиографическую книгу «Игра в городки», где рассказал свою историю успеха. Как понимаете, без ироничных моментов не обошлось. Мы расспросили артиста и о его новых работах, и о книге, и о киноролях, и о многом другом...

«Игра в городки»

– Юрий Николаевич, вы выпустили книгу «Игра в городки». Расскажите о ней.

– Эту книгу я писал 62 года из моих 67 лет! (Улыбается.) Я, конечно, шучу. Просто первое стихотворение я написал, когда мне было пять лет. И оно звучало так: «Вот какая оплеуха – укусил комар за ухо. Нет, комар летает тихо – укусила комариха». А последнее написал в 67. А поскольку с Люцифером я не подписывал никаких бумаг: жизнь мне дана одна, и я ее проживаю, то эта книга – результат моей жизни. Дадите мне еще одну жизнь – я еще одну книгу напишу. Хотя, нет – пусть все будет по Божьему промыслу! Вот и вся история создания этой книги: это результат прожитой жизни – надеюсь, пока еще не до конца...

– Я знаю, что есть аудиоверсия книги...

– Да, и от первой до последней страницы она записана мною! Я не хотел, чтобы ее кто-то другой начитывал, поэтому сделал это сам. Работа боль-

Юрий СТОЯНОВ:

График расписан уже до 2026 года



Юрий Стоянов сыграл более ста ролей в кино и сериалах.

шая, это не один день: 400 страниц с авторским выражением, да еще с моими же песнями! Неделю начинал, и потом уже мы ее монтировали...

«Городок»

– В книге есть отдельная глава, посвящённая Илье Олейникову, с которым вы много лет дружили и вместе работали...

– Да. Илья – человек, который полностью изменил мою жизнь. Когда мы ра-

ботали вместе, то на мне были вся режиссерская сторона и монтаж – то есть все, что связано с телевизионными технологиями. А пробивной силой «Городка» – креативной и продюсерской – был Илья. Я по своим человеческим качествам совершенно не пробивной человек: я умею просить только за кого-то. Илья научил меня зарабатывать деньги и объяснил, что профессия – это тогда, когда ты можешь этим кормить свою семью, а до

этого – это мечта... Мы познакомились в 1989 году и подружились. Первую программу придумали в конце 1991 года, и называлась она «Адамово яблоко». Ну и потом в 1993 году придумали «Городок». Нашей дружбе было 25 лет. Это часть меня...

– Кстати, есть ли у вас любимый эпизод передачи «Городок»?

– Передачи «Городок» – это осколки, эпизоды разных историй. За все время существования я сыграл, наверное, где-то 2300 образов женщин и столько же мужчин. Это очень много. И выбрать из этого что-то одно – сложно.

Образы и роли

– Поддерживаете ли вы отношения со старыми друзьями, с которыми, например, учились в институте?

– Из однокурсников я поддерживаю плотные дружеские отношения только с Виктором Сухоруким. Это большой русский артист и это мой товарищ. Мы в студенческом общежитии жили с ним в одной комнате и сдали экзамены в школу жизни экстерном за один год – разное было... Также общаюсь с Ваней Шабалтасом... С Таней Догилевой нас снова свела судьба, и мы вместе снимаемся в «Вампирах средней полосы». А так – больше, наверное, ни с кем... Да мне и Витьки Сухорукова хватает!

– А есть современные актёры, которые вам нравятся?

– Юра Борисов, Ваня Янковский, Артём Ткаченко, Аглая Тарасова, Анастасия Талызина (внучка Валентины Талызиной. – Прим. авт.). Как они умеют так рано начинать? Я все время говорил: «Мое время

еще не наступило». А в моем возрасте конкуренция уменьшается по естественным причинам. Нас немного. Есть прекрасный Сергей Гармаш, Алексей Гуськов, Сергей Маковецкий и тот же Виктор Сухорук...

– Насколько легко переключаться в разные роли?

– Я мог бы ответить красиво, отшутиться. Но если хотите честно – это моя работа, это моя профессия. Моя профессия состоит в том, что я должен играть разных людей. И чтобы они не повторялись. Меня очень хорошо выучили. Еще это вопрос наблюдательности. Скажу кощунственную вещь: для меня иногда полезнее понаблюдать за интересным человеком, чем прочитать книгу. Артист должен чувствовать. Умно чувствовать...

Валерия ХВАЩЕВСКАЯ

КСТАТИ

Сложный график

– Я знаю, что вы очень занятой человек и у вас расписан буквально каждый день...

– Да, у меня действительно график расписан уже до 2026 года!

– Недавно вышел сериал «Мамонт», в котором вы сыграли одну из главных ролей. Расскажите немного об этом проекте.

– Там 12 серий. Пока его можно посмотреть на одной из онлайн-платформ, а потом он выйдет на одном из федеральных телеканалов. Это сериал, который

касается любого человека – независимо от пола, возраста, социального положения. Он рассказывает о том, как пожилого человека развели телефонные мошенники... Сериал об этом – и не только: мой герой начинает искать этих мошенников с помощью своей внучки, он осваивает интернет, хотя раньше пользовался только кнопочным телефоном. Он открыт к обучаемости, он любознателен. Вот этот путь стоит пройти вместе с ним –

чтобы, не дай Бог, не пройти это в жизни...

– Какие ещё проекты с вами учащим нам ожидать?

– Мне уже сказали, что я могу об этом говорить: весной мы продолжим съемки нового сезона (уже третьего) сериала «Вампиры средней полосы». Это один из моих любимых проектов...



Фото Валерия Тарасова



ЖИВАЯ СИЛА РУССКИХ ТРАДИЦИЙ

ЦЕЛЕБНЫЕ ПРЕПАРАТЫ НА ОСНОВЕ ЯИЧНОЙ СКОРЛУПЫ



Кальцид Кальцид+Магний

источник кальция,
витаминов и минералов

- помогают восстановлению после травм и переломов
- улучшают работу нервной и сердечно-сосудистой систем
- укрепляют костную ткань
- повышают иммунитет

ДОСТУПНЫ
ПО ЦЕНЕ!

Приобретайте на Zdravcity.ru¹, Arteka.ru² и на маркетплейсах. Спрашивайте в аптеках!

ООО «КомфортКомплекс» • «Кальцид» СОГР №РУ.77.99.57.003.Е.006712.08.14 • «Кальцид+магний» СОГР №РУ.77.99.57.003.Е.006711.08.14 • 1 ООО «Здравсити», Москва, ул. Чермянская, д. 2, стр. 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН: 1217700264561, 2 АО «НПК "Катрен"» Новосибирская область, рп Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, зд. 11, ОГРН: 1025403638875 • Реклама • БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

20 января на ТНТ стартовало продолжение сериала «Девушки с Макаровым» – о том, как полицейские района Бутово оберегают покой и безопасность граждан.

Одну из ролей в комедии исполнил Георгий Дронов. О сериале «Девушки с Макаровым» и атмосфере на съемочной площадке, работе с Никитой Михалковым, настоящей дружбе и профессиях для женщин актер рассказал нам в сегодняшнем интервью.

Хороший человек

– Георгий, повод для нашей беседы – пятый, финальный сезон сериала «Девушки с Макаровым». С каким настроением приступали к съемкам?

– Настроение было радостное, потому что четыре сезона мы работали в очень легкой, дружеской атмосфере. Кстати, на пятом сезоне у нас произошла замена режиссера. Рада Новикова, которая снимала предыдущие три сезона, к сожалению, из-за занятости не смогла с нами вступить в окончательный пятый, поэтому продюсеры пригласили нового режиссера – Сергея Арутюняна. Было очень интересно, как он найдет общий язык с нами и с тематикой «Макарова». По-моему, замечательно он это сделал, привнес свою атмосферу и свою молодую, свежую кровь.

– Ваш герой сильно меняется на протяжении всех сезонов? И чем он вам симпатичен?

– Мой герой не меняется, потому что таковы условия жанра. Это маска, обладающая определенным набором своих черт характера. Единственное, сценаристы подарили ему достаточно много новых интересных ситуаций, в которых мой герой раскрывался (подчеркивает) по-другому, не меняя себя. Чем он мне симпатичен? Да всем. Мой герой – человек открытый, хороший, правдивый, иногда хитрый, но в меру своей определенной наивности. Пожалуй, такие люди в жизни являются настоящими друзьями.

Георгий ДРОНОВ:

Как женщине можно что-то запретить?



«Хочу пожелать вам посмотреть пятый сезон сериала «Девушки с Макаровым» на ТНТ и получить удовольствие. Мы во время работы это удовольствие получили, того же и вам желаем».



С Натальей Бардо и Андреем Пынзару на съемках «Девушек с Макаровым».

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Самое главное, что я хочу пожелать, не проехать свою остановку в общественном транспорте, метро, трамвае или автобусе, потому что газеты в основном читают в транспорте. Ну а если серьезно, хочу пожелать читателям мира, любви в домах. И загадывайте мечты. Пусть они будут вашими путеводными звездами.

В кадре с друзьями

– Удалось ли вам с кем-то по-настоящему подружиться на съемках этого проекта?

– Да, удалось подружиться и с Пашей Майковым, и с Андреем Пынзару, и с Дмитрием Лысенковым. По крайней мере я могу сказать, что если вдруг я окажусь на площадке в новой киноработе с кем-то из сериала «Девушки с Макаровым», то я точно буду знать, что я оказался в кадре со своим другом.

– В сериале «Девушки с Макаровым» показаны женщины в погонах. Как относитесь к тому, что женщины выбирают делом жизни, в общем-то, мужскую профессию?

– Если честно, я негативно отношусь только к тому, когда женщины выбирают настоящие мужские виды спорта – например, единоборство. Все-таки не хотелось бы видеть, как женщины наносят друг другу удары (смеется). Хотя, видите, все меняется, и действительно женщины осваивают очень много профессий. Если

душа женщины лежит к тому, чтобы брать на себя мужские обязанности и получать от этого удовольствие, ну как можно запретить ей это делать? Так что отношусь положительно.

Секрет удачной роли

– В вашей фильмографии что ни сериал – то хит. «Воронины», «Саша плюс Маша», который зрители помнят через столько лет. Теперь вот «Девушки с Макаровым». Какими критериями руководствуетесь при выборе?

– Огромное спасибо за столь высокую оценку моего труда. Особых критериев, пожалуй, нет. Все надо делать с максимальным желанием и профессиональной отдачей – и тогда, мне кажется, любой материал имеет право в дальнейшем стать хитом.

– Для вас лично какая работа была наиболее интересной, так сказать, игровой?

– Хотелось бы сказать словами из песни Владимира Высоцкого: «Лучше гор могут быть только горы, на которых еще не бывал». Наверное, все работы интересные, все игровые. Но, пожалуй, вот из последних моментов – это участие в сериале «Казачок». Это экскурс в историю, в жизнь наших предков XVI века. На данный момент это пока мой самый выделяющийся персонаж. Но я думаю, что самые яркие роли еще впереди. Будем ждать гор, на которых мы еще не бывали!

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Кстати

«Увлекаю себя ленью»

– Вы пробовали себя и в качестве режиссера. Хотелось ли продолжить этот опыт? Что он вам дал?

– Да, хочу. Я поступил в институт культуры в 18 лет, и мой педагог посмотрел на меня и сказал: «Режиссура, в первую очередь, это профессия жизненного опыта». Тогда этого опыта жизненного у меня не было. Сейчас, мне кажется, я накопил уже достаточно, чтобы начать делиться. Появляются идеи, проекты, которые очень хочется воплотить на площадке. Желание есть! И большое! Может быть, в ближайшее время вы об этом узнаете. Режиссерский опыт дал мне более уважительное отношение к этой профессии, потому что, когда я вернулся обратно на актерскую сторону, стал понимать, какое количество нитей режиссеры сплетают одновременно в эти узоры, каким магическим действием они занимаются – создают реальность жив из фантазии.

– На что вы никогда не жаль тратить время, когда вы свободны? Что может вас по-настоящему увлечь? – Я люблю путешествовать, а еще больше всего люблю лениться. Поэтому, если вдруг выдается такая возможность, очень-очень увлекаю себя ленью.

Детали

Театральные планы

– Как складывается ваша театральная история?

– В прошлом году я сыграл премьеру – спектакль режиссера Изабеллы Каргиновой «А это, как два крыла». Это история взаимоотношений, история любви и ненависти, о жизни одного известного театрального французского антрепренера Жозефа Шюрмана и двух его муз, двух великих актрис: Сары Бернар и Элеоноры Дузе. Приходите! Спектакль получился очень интересным, очень трогательным, сентиментальным. Скоро, возможно, выйдет еще один спектакль с моим участием. Раскрывать секреты не буду.

ПОДРОБНОСТИ

Миры, которых ещё не было

– Многие артисты мечтают поработать с Никитой Михалковым, а вы у него снимались дважды. Чем, на ваш взгляд, привлекательна работа с ним?

– Да, это были проекты «Утомленные солнцем» и «Сибирский цирюльник». Как вам сказать? Ты просто работаешь с творцом, который на твоих глазах вместе с тобой на площадке создает мир, которого до этого не было. Никита Сергеевич так вовлекает в творческий процесс, что ты в какой-то момент начинаешь чувствовать себя соавтором, хотя на самом деле все это Никита Сергеевич уже придумал – просто он подводит тебя к своим фантазиям. Это так круто, так увлекательно, это здорово!

– Вам часто предлагают роли в комедиях. У вас невероятная харизма, вы умеете смешить, оставаясь серьёзным. Не ощущаете недостаток драматических ролей?

– Вы знаете, даже комедия, как выясняется, многогранна, например: есть комедия-буфф, есть мелодраматическая комедия, есть даже драмеди, есть фарсы... Тут пресытиться невозможно! Хотя и нехватка драматических ролей, конечно, есть. Я с огромной радостью соглашаюсь на такие проекты, если вдруг они появляются.

На первый взгляд, с клетчаткой вроде всё понятно: содержится в овощах и фруктах и полезна для здоровья и похудения.

На самом деле, чтобы получить от нее максимум желаемой пользы, нужно знать важные нюансы, о которых нам рассказала нутрициолог Вероника Гусакова.



Что важно знать о клетчатке?

Растворимая и нерастворимая

? Не все знают, что клетчатка бывает растворимой и нерастворимой. В чём разница и преимущество каждой из них?

По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), взрослому человеку ежедневно нужно употреблять 25-30 г клетчатки. Однако, согласно исследованиям, только один из 20 человек делает это регулярно. Что касается растворимой и нерастворимой клетчатки – обе они полезны и нужны, но обладают разными свойствами. Самые популярные виды растворимой клетчатки – пектин и инулин. Они растворяются в воде и образуют желеподобные структуры, похожие на гель, которые помогают в усвоении питательных веществ и снижают уровень холестерина и глюкозы. Нерастворимая клетчатка представляет собой волокна, которые при контакте с водой остаются неизменными. Целлюлоза – основной компонент нерастворимой клетчатки, который может притягивать воду, набухать, за счет этого улучшать перистальтику кишечника.

Меньше вес

? Клетчатка чаще воспринимается как помощь при похудении. А можно ли из-за неё набрать вес? И как грамотно для похудения употреблять клетчатку?

Продукты, богатые клетчаткой, чаще всего имеют низкую калорийность. Овощи, фрукты, ягоды, зелень не только содержат витамины и минералы, но и создают ощущение объема в желудке при низкой калорийности, что помогает контролировать аппетит. Однако не все продукты с высоким содержанием клетчатки содержат мало калорий. Например, мюсли, семена, орехи, сухофрукты нужно употреблять умеренно из-за их высокой энергетической ценности.

Больше пользы

? В каких объемах и с чем клетчатка лучше усваивается? Меняется ли качество клетчатки в сырой или отварной пище?

Клетчатка работает лучше всего в сочетании с достаточным количеством жидкости, это связано с ее свойствами превращаться в гель и разбухать в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ). Качество клетчатки не меняется при приготовлении пищи, но способ приготовления может повлиять на биодоступность и усвоение. Например, при термической обработке клетчатка усваивается легче, так как стенки клеток растений разрушаются, что облегчает доступ к питательным веществам. Однако при длительной термической обработке часть клетчатки может разрушиться и потерять полезные свойства.

КСТАТИ

ИСТОЧНИКИ ЦЕННЫХ ВОЛОКОН

Чтобы получать клетчатку в достаточном количестве, важно постоянно включать в свой рацион:

♥ цельнозерновые продукты; ♥ фрукты, овощи; ♥ фасоль, горох и другие бобовые; ♥ орехи и семена.

Две подружки. – Что нового? – Перестала следить за фигурой. В конце концов, нужно ей доверять. Ведь не чужая.

Условия комфорта

? Почему от клетчатки бывает метеоризм? Какие виды клетчатки чаще всего его вызывают? Что можно сделать, чтобы это минимизировать?

Метеоризм при употреблении клетчатки происходит из-за того, что часть ее не усваивается и попадает в толстую кишку, где подвергается ферментации бактериями, что вызывает газообразование и вздутие.

Растворимая клетчатка чаще вызывает метеоризм, чем нерастворимая, так как она активнее ферментируется в кишечнике.

Чтобы минимизировать неприятные ощущения, рекомендуется увеличивать количество клетчатки в рационе постепенно, чтобы дать микрофлоре кишечника время приспособиться.

Татьяна МИХАЛЁВА

КАК БЕЗОПАСНО УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ?

УЧЕНЫЕ НАЗВАЛИ МЕТОД, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ЛЕГКОМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЗРЕНИЯ

Российские ученые установили, почему падает зрение. Оказывается, виной всему каротины – производные витамина А. Ученые называют их «топливом» для зрения. По их мнению, если «топлива» мало, глаза нормально видеть не будут.

Где больше всего каротинов?

Ранее считалось, что много каротинов в моркови. Но новое исследование показало, что существует «суперпродукт», в котором каротинов в разы больше – это дикая сибирская черника. Ягода растет в горной Сибири – регионе с уникальным климатом и девственно чистой природой. Благодаря этому каротинов в ней больше, чем в растении, выращенном в искусственных условиях.

Как сибирская черника влияет на органы зрения?

Каротины способствуют улучшению кровообращения в сетчатке, восстановле-

нию ее тканей и очищению хрусталика от катаракты. Они действуют на укрепление сосудов глаз, улучшению циркуляции глазной жидкости, нормализации внутриглазного давления. Ягода содер-



жит родопсин, который может помочь улучшить цветовосприятие и сумеречное зрение. Также она способствует снятию усталости органов зрения, нормализации работы глазных нервов и мышц.

Как правильно использовать сибирскую чернику для глаз?

Чтобы максимально эффективно бороться с проблемой, нужно действовать непосредственно на нее. Ученые считают, что лучше всего использовать сибирскую

чернику в форме капель. Тогда каротины будут попадать прямо в органы зрения, снабжать их «топливом» и способствовать скорейшему восстановлению их функций. Именно для этого были созданы капли «Офтальюкс с сибирской черникой». Помимо экстракта ягоды сибирской черники, они содержат экстракты жимолости тибетской, базилика священного, арники, ареспол и коллоидное серебро, благодаря чему дают наилучший эффект.

Кому могут быть рекомендованы капли «Офтальюкс с сибирской черникой»?

Людам с глаукомой, катарактой, ретинопатией, дистрофией сетчатки, близорукостью, дальнозоркостью, астигматизмом, синдромом «сухого глаза» и другими расстройствами зрения. Капли «Офтальюкс с сибирской черникой» могут помочь снова увидеть окружающий мир четко и ясно.



СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему



Для этого сделайте 2 простых шага:

1. ПОЗВОНТЕ по телефону **8-800-302-30-30** и назовите промокод акции **5022**

2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Офтальюкс»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует с 22 января по 22 марта 2025 г.

ЗВОНИТЕ БЕСПЛАТНО! Доставка за счет производителя!

Нарушение нормальной частоты и регулярности сердечного ритма называется аритмией.

Сегодня мы расскажем, почему это происходит, что делать в случае аритмии и как укрепить сердце с помощью физических упражнений.

У взрослого здорового человека частота пульса в норме колеблется от 60 до 80 ударов в минуту. Такой ритм (он называется синусовым) задает узел, который находится в верхней части предсердий (этот узел называется синоаурикулярным). Нормальную работу синоаурикулярного узла обеспечивает правильный кальций-натрий-калиевый обмен. При нарушении в работе узла нарушается и синусовый ритм – возникает аритмия.

Основные симптомы аритмии – это ощущение сильного сердцебиения (которое в норме мы не ощущаем) или «замирания» сердечного ритма, перебои в работе сердца, непродолжительная (2-3 секунды) нехватка воздуха, внезапная слабость, боли и сдавливания в грудной клетке, головокружение, обморок.

Кто в зоне риска

Аритмия может возникнуть даже у здорового человека – например, при сильном нервно-психическом напряжении или интоксикации организма (причиной которой могут стать курение, алкоголь, лекарственные препараты). Но основная группа риска – это люди, имеющие

АРИТМИЯ: берём пульс под контроль

Виды аритмии

- тахикардия (учащенное, свыше 90 ударов в минуту, сердцебиение);
- брадикардия (частота сердцебиений меньше 60 ударов в минуту);
- пароксизмальные нарушения (внезапное и резкое учащение пульса до 200 ударов в минуту);
- экстрасистолия (внеочередное сокращение сердечной мышцы);
- мерцательная аритмия (сбой сердечного ритма, при котором предсердия подергиваются, «мерцают», желудочки также работают не синхронно).

наследственную предрасположенность или следующие заболевания:

- пороки сердца;
- хроническая сердечная недостаточность;
- ишемическая болезнь сердца;
- гипертония;
- эндокринные нарушения;
- падение сахара в крови;
- травмы.

Диагностика и лечение

При возникновении симптомов аритмии очень важно



как можно скорее обратиться к врачу-кардиологу. Видов аритмии, как и ее причин, достаточно много, и определить конкретный, а значит, подобрать правильное лечение может только врач-специалист. Не занимайтесь самолечением.

Зачем измерять пульс

Пульс – это ритмичное колебание артерий, которое возникает из-за давления крови на сосудистую стенку,

а давление крови создает левый желудочек сердца во время своего сокращения. При этом ощутить его (прощупать) можно на любой артерии, которая проходит над костью и достаточно близко к поверхности кожи. Раньше для исследования пульса использовались 9 мест (сегодня встречаются цифры от 12 до 40) – по три на голове, руках и ногах, там, где артерии ближе всего к поверхности и их легко прижать к кости.

Нормальная частота пульса для взрослых мужчин и женщин составляет 60-80

ударов в минуту в состоянии покоя. Нередко пульс называют зеркалом состояния сердечно-сосудистой системы. И тут подсказчиком становится любое отклонение от нормы. Увеличение или уменьшение частоты сердечных сокращений может угрожать здоровью человека. При уменьшении частоты пульса (перекачивается недостаточно крови для удовлетворения потребностей организма) может по-

Кстати

Сделать выбор сердцем

Это словосочетание родилось не на пустом месте, а имеет под собой научную основу. Ученые доказали, что сердечный ритм влияет на наши чувства и эмоции. Так что стоит обратить внимание на подсказку вашего пламенного мотора и сделать правильный выбор – сердцем!



явиться головокружение, потеря сознания.

Повышенная частота пульса может быть

симптомом многих заболеваний, а иногда это ответ организма на сильное волнение, невроз, панические атаки, лихорадку или следствие большого физического на-

пряжения. Вместе с тем, повышение пульса может быть связано с выпитым крепким черным кофе или чаем, приемом некоторых лекарств или, например, употреблением алкоголя. Важно помнить: если ваш пульс 150 ударов в минуту – срочно обращайтесь за помощью к врачу.

Светлана ИВАНОВА

При возникновении симптомов аритмии необходимо как можно скорее обратиться к врачу-кардиологу. Не занимайтесь самолечением!

Укрепляющая гимнастика

Лучшее и доступное абсолютно всем упражнение для укрепления сердца и профилактики аритмии – это ходьба.

Именно во время ходьбы задействованы все мышцы, которые облегчают работу сердца. К тому же, глубокое

ритмичное дыхание обеспечивает равномерную вентиляцию легких, что очень важно для доступа кислорода к сердцу. Ходить нужно в комфортном темпе, не замедляясь и не ускоряясь,

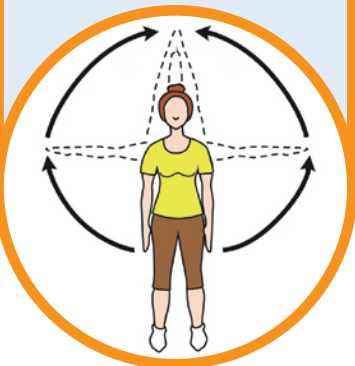
до очень легкого утомления. Дома для здоровья сердца желательно систематически делать простую, но достаточно эффективную гимнастику. Вот основные ее упражнения.

**– Мадам, в вашем сердце есть свободное место для меня?
– Да! Вам какой ряд?** 😊

Упражнение 1

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На вдохе развести руки в стороны, поднять вверх; на выдохе опустить вниз, одновременно наклоняясь вперед, расслабить руки и покачать ими; вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.



Упражнение 2

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На вдохе прогнуться назад, на выдохе наклониться вперед, развернув туловище в сторону; вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз в каждую сторону.



Упражнение 3

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам, локти в стороны.

На вдохе прогнуться, ногу отставить назад на носок. На выдохе соединить локти перед грудью, опустить подбородок, одновременно приставив ногу. Вернуться в исходное положение. Повторить по 3 раза каждой ногой.



Упражнение 4

Исходное положение: сидя, ноги согнуты в коленях. Делать «велосипед» сначала одной ногой назад и вперед, затем поменять ногу. Повторить по 3 раза каждой ногой.



Упражнение 5

Исходное положение: сидя на краешке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе.

На вдохе повернуть туловище в сторону, одновременно отводя в эту же сторону руку. На выдохе вернуться в исходное положение. Повторить по 4 раза в каждую сторону.



«Остроконечных елей ресницы над голубыми глазами озёр...» – песня лилась из телевизора бабушки почти на полную громкость, когда я заглянула к ней поздравить с 8 Марта.

Песня нашей молодости, – мечтательно произнесла бабушка. – Первый раз я услышала ее в Карелии. Какие же там красивые места...
– А я ни разу не была в Карелии. Кстати, неплохая мысль. Можно поехать летом в отпуск. Вот только вопрос: с кем?

Соседи по купе

Почти все мои подруги были либо уже замужем, либо в отношениях с молодыми людьми. Одна только Юля до сих пор не встретила свою вторую половину, но ей подавай море, пятизвездочный отель и променады с брендовыми магазинами. Карелия не очень вписывалась в круг ее интересов. Но я все же решила предложить ей поехать в край лесов и озер. Самым неожиданным образом Юлька согласилась. То ли у нее не оказалось попутчиков на лакшерикурорт, то ли ей вдруг захотелось выйти из зоны комфорта и отступить от привычного времяпрепровождения на отдыхе.

Ехать решили на поезде. Разместились в купе, поезд тронулся, мы порадовались, что у нас нет никаких соседей. Мы уже почти спали, когда в Твери в дверь купе постучали, затем она открылась и протиснулись друг за другом гитара и два молодых человека примерно нашего возраста, лет двадцати пяти-тридцати.

Познакомились. Русский, длинноволосый Юра оказался учителем физкультуры, параллельно преподающим бальные танцы

Карельские каникулы



До сих пор о любви была сказана только одна неоспоримая правда, а именно, что «тайна сия велика есть».
А.П. Чехов

правили в однодневную командировку в Тверь. До обеда я сделала все планируемые дела и пошла пообедать в близлежащее кафе. По дороге нервничала, все время смотрела по сторонам в надежде встретить своего милого попутчика, но увы... Окончательно освободившись часа в четыре, взяла обратный билет на девять вечера и гуляла по городу. Погода была замечательная, стояла золотая осень. Мне было приятно бродить по тем же улицам, где, возможно, гуляет Юра, но как-то тоскливо от того, что его нет рядом. Садясь в поезд, подумала: «Значит, все-таки не судьба».

Зигзаги судьбы

Приблизился Новый год, мы с Юлькой решили пойти на ВДНХ. На прогулке зашли перекусить в кафе, где были представлены блюда разных регионов нашей страны.

– Ну что, зайдем к карелам, полакомимся форелью и калитками? – предложила подруга.

Я с удовольствием согласилась.

Рыба была великолепная, калитки просто замечательные, а чай с морошкой согревал и тело, и душу, навевая приятные воспоминания. И вдруг сквозь гул толпы я услышала знакомые голоса:

– Вот это встреча, девчонки, не верим своим глазам!

Я тоже не верила ни своим глазам, ни ушам – к нам с распахнутыми объятиями приближались Юра и Борис.

А я будто окаменела, молчала и постоянно переводила глаза на Юру. Когда наши взгляды встретились, он сказал:

– Я очень часто о тебе вспоминал. Обменяемся наконец телефонами?

Дальше события развивались с головокружительной быстротой. Новый год мы с Юлькой отмечали в Твери в невероятно дружной и интересной компании однокурсников Юры и Бори. После праздников мы с Юрой каждый вечер часами разговаривали по телефону, а в выходные мчались друг к другу – то я в Тверь, то он в Москву. Уже через месяц мой избранник сделал мне предложение. Пока шли приготовления к свадьбе, я поняла, что жду ребенка...

На одном из приемов врач мне сказал:

– Вам предстоит непростая беременность. У вас будет тройня.

Такого оборота я, конечно, не ожидала. Решила ничего не говорить Юре по телефону, а дожидаться встречи.

– Что случилось? – его ласковый взгляд и радость встречи уже немного успокоили меня.

– Юра, я была у врача, и он сказал мне, что у нас будет тройня, – пролепетала я и разрыдалась.

– Ну что же ты плачешь, когда мы тройне должны радоваться. Я всегда говорю: «Бог любит тройцу!»

КАТЕРИНА

в Доме культуры. У него были какие-то бездонные глаза и взгляд, выдающий очень доброго человека. Кучерявый красавец Борис обладал шикарным чувством юмора и представился «талантливым, подающим надежды программистом».

Мы рассказывали друг другу о себе, играли в «крокодил», пили чай. Когда подошло время прощаться, я поняла, что без оглядки влюблена в Юру. Но шансов пересечься вновь было немного. Я жила в Москве, он – в Твери.

На берегу лесного озера

В Карелии у нас была намечена обширная программа с экскурсиями, а ребята ехали ловить рыбу и пить у костра. Телефонными мы не обменялись. Карелия очаровала нас

своими красотами: сказочные шхеры, живописные водопады и озера, завораживающий Валаам... Экскурсионная программа была очень насыщенной, но Юра не выходил из моей головы.

Отпуск шел к концу. По программе оставалась еще одна экскурсия. Выехали рано утром, сначала двигались по автостраде, посещали разные достопримечательности, а потом асфальт закончился, и вот мы уже продвигаемся по узкой лесной просеке с ветхими мостиками сквозь карельскую тайгу. К обеду устроили привал на берегу озера с пирожками и калитками. Когда мы увидели группу возвращающихся с уловом рыбаков и среди них Юру и Бориса, я сначала решила, что все это мне кажется. Но это была явь. Ребята нас тоже заметили, и было видно, что искренне обра-

довались. Они остановились возле нашей группы и общались с нами, пока наш экскурсовод не командовал нам: «По машинам!» Мы опять расстались с Юрой и Борей. Только теперь распрощались как со старыми друзьями, даже расцеловались напоследок. И только в пути я поняла, что мы снова не обменялись никакими контактами...

Значит не судьба

Отпуск закончился, вновь захватили трудовые офисные будни. В первые дни я почти каждый час вспоминала о Юре. Потом понемногу мои чувства и эмоции улеглись. Улеглись, пока меня не на-

Судоку

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

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

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

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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



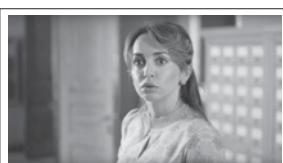
РОССИЯ К
Культура



15.45 «Сати. Нескучная классика...»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 «Монологи великого Дуни»
- 07.35 «Коломенское»
- 08.30 12.10 «Забывтое ремесло»
- 08.45 00.40 «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.15 23.45 ХХ век
- 13.00 «Толстые и тонкие»
- 14.10 «ЕГЕРЬ», «УЧИТЕЛЬ СЛОВЕСНОСТИ»
- 15.15 «Запечатленное время»
- 15.45 «Сати. Нескучная классика...»
- 16.45 «Эрмитаж»
- 17.15 01.50 Российские музыкальные фестивали
- 18.05 «Русская архитектура»
- 19.00 «Жизнь замечательных идей»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.50 «Галерея»
- 21.30 95 лет Льву Шимелову
- 22.20 «ПОЦЕЛУЙ»

ТВЦ



08.40 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ЧИСТО СОВЕТСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ЧИСТО СОВЕТСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)
- 10.40 04.20 «Леонид Броневой. Вас попрошу остаться». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «СТАРАЯ ГВАРДИЯ: ОГНЕННЫЙ СЛЕД». (12+)
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 02.50 «СИНЧИКА». (16+)
- 17.00 «Актёрские драмы. Ранняя слава». (16+)
- 18.15 «ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ ПРИЗВАНИЕ-2». (12+)
- 22.35 «Закон и порядок». (16+)
- 23.05 «Простить измену». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 00.50 «Тайная комната» (16+)
- 01.30 «90-е. Пипл хавает». (16+)

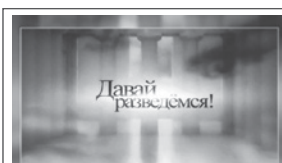
ТВ-3



19.15 «МАЖОР». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 08.30 Новости. (16+)
- 08.40 Гадалка. (16+)
- 15.00 Новости. (16+)
- 15.10 Гадалка. (16+)
- 15.15 «Слепая». (16+)
- 17.00 «РОНИН». (16+)
- 18.00 Новости. (16+)
- 18.10 «РОНИН». (16+)
- 19.15 «МАЖОР». (16+)
- 22.15 «МАЖОР». (16+)
- 22.25 «ДЖОН УИК-3». (16+)
- 22.45 Суперкиллер Джон Уик после нарушения кодекса тайной гильдии ассасинов получает статус изгой - экскомьюникадо. За его голову назначена цена в 14 миллионов долларов, и армия самых жестоких профессиональных убийц со всего мира открывает на него кровавую охоту
- «ЯМАКАСИ». (18+)
- 01.15 Мистические истории. (16+)
- 02.45

ДОМАШНИЙ



07.25 Давай разведёмся! (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.25 Давай разведёмся! (16+)
- 08.25 Тест на отцовство. (16+)
- 10.40 «Понять. Простить». (16+)
- 11.45 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «НЕЛЮБИМАЯ НЕВЕСТКА». (16+)
- 19.00 «ПАУЧИЙ ИСТОЧНИК». (16+)
- 23.25 «Понять. Простить». (16+)
- 00.30 «Порча». (16+)
- 01.25 «Знахарка». (16+)
- 01.50 «Верну любимого». (16+)
- 02.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.40 Тест на отцовство. (16+)
- 04.20 «6 кадров». (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
- 05.30 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2». (16+)
- 07.40 «ДЖОКЕР». (16+)
- 08.05 Страна советов. (16+)
- 08.40 Знание - сила. (0+)
- 09.00 Известия. (16+)
- 09.30 «ДЖОКЕР». (16+)
- 13.00 Известия. (16+)
- 13.30 «СЛЕД». (16+)
- 17.00 Известия. (16+)
- 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 04.40 «ДЖОКЕР». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.10 12.50 13.25 15.05 17.15 03.25 «ПРИКАЗА УМИРАТЬ НЕ БЫЛО». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 23.15 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONA». (12+)
- 20.10 «Улика из прошлого». (16+)
- 22.45 «Между тем». (12+)
- 00.45 «НАЧАЛЬНИК ЧУКОТКИ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 15.00 «ОДНАЖДЫ В РОСТОВЕ». (16+)
- 12.00 01.00 03.30 «Такие разные». (12+)
- 13.00 16.30 «ВОЛШЕБНИК». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 17.30 04.30 «Открытая наука». (12+)
- 18.00 «Полицейский вестник». (12+)
- 18.15 «Эксперт». (12+)
- 18.30 00.30 «Заметные люди». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 «От 7 до 17». (12+)
- 20.30 22.30 03.00 «Футбол губернии». (12+)
- 22.00 «Документальное кино». (12+)
- 23.00 «ОПРОМЕТЧИВЫЙ». (16+)
- Он гений. В свои 14 лет он уже закончил экстерном школу и пытался поступить в Гарвард, в который, по причине своего малолетства, не был принят...

СПОРТ

- 06.00 14.55 «Тайны звезд спорта». (12+)
- 06.30 «Вы это видели». (12+)
- 07.00 10.00 12.55 15.25 Новости
- 07.05 Громко. (12+)
- 08.55 Лица Страны. (12+)
- 09.10 20.55 03.35 Неделя КХЛ. (12+)
- 10.05 14.40 16.00 16.50 22.20 Спецрепортаж. (12+)
- 10.20 «Парусный спорт». (12+)
- 10.50 04.25 Бильярд. Суперлига. (0+)
- 12.30 Велоспорт. Международные соревнования. Велокросс. (6+)
- 13.05 Лыжные гонки. Кубок России. (0+)
- 14.25 Небесная грация. (0+)
- 15.00 «Что за спорт?» (12+)
- 15.25 География спорта. (12+)
- 16.20 21.50 «бхб». (12+)
- 17.05 18.00 01.45 02.40 Биатлон. Кубок России. Масс-старт. (0+)
- 18.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. Прямая трансляция
- 22.40 Есть тема! (16+)
- 23.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)

МУЗЫКА

- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Хиты по-русски. (16+)
- 17.00 Русский чарт. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 10 самых! (16+)
- 18.55 Знаешь ли ты? (16+)
- 20.00 Кто следующий? (16+)
- 20.35 Иванушки. (16+)
- 21.40 PRO-новости. (16+)
- 22.00 ВК Натальная карта. (16+)
- 23.45 Муз'итив. (16+)
- 00.40 Лихие хиты. (18+)
- 01.30 Муз'итив. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 07.00 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 08.50 «КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ КНИГ И ПИРОГОВ ИЗ КАРТОФЕЛЬНЫХ ОЧИСТКОВ». (16+)
- 11.10 «ВЫБОР КАПИТАНА КОРЕЛЛИ». (16+)
- 13.35 «ПИАНИСТ». (16+)
- 16.35 «ВОСПОМИНАНИЯ О БУДУЩЕМ». (16+)
- 19.00 «ИСКАТЕЛЬ ВОДЫ». (16+)
- Военная драма, Австралия, США, 2014 г.
- 21.05 «МОЛЧАНИЕ». (16+)
- Историческая драма, США, Великобритания, Мексика, 2016 г.
- 00.05 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 01.50 «ПУТЕШЕСТВЕННИЦА ВО ВРЕМЕНИ». (16+)
- 03.45 «ВЕК АДАЛИН». (16+)
- 05.30 «Отель у овечек», «Смешарики», «Царевны». Мультсериалы. (6+)
- 08.05 «ЧИЖИК-ПЫЖИК ВОЗВРАЩАЕТСЯ». (6+)
- 09.40 «ДЕНЬ ДУРАКА». (16+)
- 11.25 «ДРУГ НА ПРОДАЖУ». (16+)
- 13.20 «ЛЮБОВЬ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ». (16+)
- 15.20 «ЛИБЕРЕЯ: ОХОТНИКИ ЗА СОКРОВИЩАМИ». (16+)
- 17.20 «НА КРЮЧКЕ». (16+)
- 19.00, 20.00 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
- 21.00 «ВОДИТЕЛЬ-ОЛИГАРХ». (16+)
- 22.40 «ПЯТНИЦА». (16+)
- 00.20 «УМНАЯ МАША». (16+)
- 01.40 «МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
- 03.30 «ЗОЛУШКА». (16+)
- 05.00 «Серая шейка», «Волк и теленок». Мультфильмы. (6+)
- 05.55 «Крепость. Щитом и мечом». Мультфильм. (6+)
- 07.10 «Побег из джунглей». Мультфильм. (6+)
- 08.50 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
- 10.30 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
- 11.50 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 13.10 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 15.10 «БАЛАБОЛ». (16+)
- 18.05 «СВАТЫ». (16+)
- 21.00 «ТРИГГЕР». (16+)
- 22.50 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 01.35 «ТРУДНОСТИ ВЫЖИВАНИЯ». (16+)
- 02.55 «РЕБРО АДАМА». (16+)
- СССР, 1990 г.
- 04.10 «ЕСЛИ МОЖЕШЬ, ПРОСТИ...» (12+)
- 05.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 09.45 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- В дружную семью Васнецовых попадает вирус раздора. Девчонки ссорятся друг с другом. Папа не знает, что делать...
- 12.45 «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ». (12+)
- 15.55 «КУХНЯ. ПОСЛЕДНЯЯ БИТВА». (12+)
- Комедия, Россия, 2017 г.
- 18.15 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
- 23.05 «УЛЕТНЫЙ ЭКИПАЖ». (12+)
- 01.30 Даёшь молодёжь! (16+)
- 02.40 «МАРГОША». (16+)
- 04.10 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «НА ВОЙНЕ КАК НА ВОЙНЕ». (12+)
- 06.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 День Ангела: Преподобный Павел Фивейский. (0+)
- 11.35 Пилигрим. Павел Фивейский. (6+)
- 12.05 День Патриарха. (0+)
- 12.20 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.20, 13.50 Монастырская кухня. (0+)
- 14.20 «ЗИМНЕЕ УТРО». (0+)
- СССР, 1966 г.
- 16.10 XII Рождественские Парламентские встречи. Прямая трансляция. (0+)
- 18.00, 04.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 19.00, 00.35 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 20.00, 01.30 День Ангела: Апостол Пётр. (0+)
- 20.55, 02.15 Апостолы: Симон Петр. (0+)
- 21.30, 22.05, 03.35 Поле битвы. (16+)
- 22.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 23.30 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 00.25 День Патриарха. (0+)
- 02.45 В поисках святителя. (0+)

Православный календарь

28 января
Седмица 32-я по Пятидесятнице. Глас 6.
Прп. Павла Фивейского.



Прп. Иоанна Кушника. Прмч. Пансофия. Прп. Прохора Пшинского (Серб.). Прп. Гавриила Лесновского (Серб.). Свт. Герасима, патриарха Александрийского. Сщмч. Михаила пресвитера.

Поста нет.

«...Не хвалитесь своим здоровьем, как душевным, так и телесным; вам известно, что сии последние происходят от первых, то и надобно попечение иметь более о исцелении оных – душевных язв, дабы явиться в будущий век не безобразно». Прп. Макарий Оптинский

ПЕРВЫЙ



10.10 «Жить здорово!» (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор».

РОССИЯ



21.30 «СКЛИФOSОВСКИЙ».

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном.

НТВ



06.30 «Утро. Самое лучшее».

- 04.55 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ».

СТС



06.00 Ералаш.

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Мультфильмы». (16+)
07.00 «МОЛОДЕЖКА: НОВАЯ СМЕНА».

ТНТ



09.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ».

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «Однажды в России». (16+)
09.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ».

РЕН



05.00 «Самые шокирующие гипотезы».

- 05.00 18.00 01.25 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!»

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
06.00 Пятница News. (16+)
06.40 Кондитер. (16+)

Ю

- 05.15 «Маша и Медведь». (0+)
07.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
07.10 Дорожные войны. Лучшее. (16+)

МИР

- 05.00, 03.20 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА».

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 Отражение
11.00 00.30 «ЛУЧШЕ НЕ БЫВАЕТ».

ПОБЕДА

- 05.10 «Путь к Победе». (16+)
06.10 «ЕДИНИЧКА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Бодо Борода. Путешествия», «Смешарики», «Турбозавры». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

HISTORY!

- 00.00, 03.55, 08.05 Русская история. (12+)
01.25, 06.40, 09.30 Забытый полководец. (12+)

HISTORY

- 06.10 Защитники неба. (16+)
06.55, 07.55 100 чудес света. (16+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 02.25 Взятие Бастилии. Хроники революции. (12+)
06.55, 07.55, 04.05, 05.00 Ку-клукс-клан. Американская история. (16+)

7 ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



21.30 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)

НТВ



17.50 «ДНК». (16+)

- 04.50 «МОРСКИЕ ДЬВЯОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»

СТС



18.20 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Мультфильмы». (0+)
07.00 «МОЛОДЁЖКА: НОВАЯ СМЕНА». (16+)

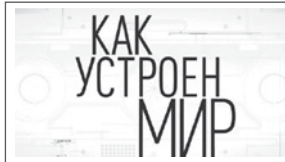
ТНТ



08.00 «Однажды в России». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «Однажды в России». (16+)
09.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)

REN



11.00 «Как устроен мир». (16+)

- 05.00 18.00 01.50 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Grid of programs under 'ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ' including 'ПЯТНИЦА', 'ЧЕ!', 'ОТР', 'ПОБЕДА', 'Ю', 'МИР'.

ДЕТСКИЕ

Grid of programs under 'ДЕТСКИЕ' including 'КАРУСЕЛЬ', 'МУЛЬТ'.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Grid of programs under 'ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ' including '365 ДНЕЙ ТВ', 'HISTORY', 'ИСТОРИЯ'.

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серiales (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.

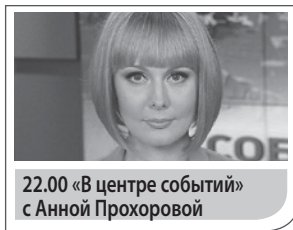
РОССИЯ К
Культура



19.50 Линия жизни

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 «Монологи великого Дуни»
- 07.35 «Русский мир»
- 08.30 «Забывшее ремесло»
- 08.45 01.35 «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ»
- 10.20 Шедевры старого кино
- 11.45 Больше, чем любовь
- 13.00 «Острова»
- 13.45 «АННА НА ШЕЕ»
- 15.15 01.10 «Запечатленное время»
- 15.45 «Энигма»
- 16.45 Письма из провинции
- 17.20 С. Рахманинов. Концерты для фортепиано с оркестром
- 18.15 «Царская ложа»
- 19.00 «Жизнь замечательных идей»
- 19.50 Линия жизни
- 20.50 «Галерея»
- 21.30 «ШВЕДСКАЯ СПИЧКА»
- 22.25 «2 Верник 2»
- 23.40 «КОСМОС КАК ПРЕДУСЛОВИЕ»

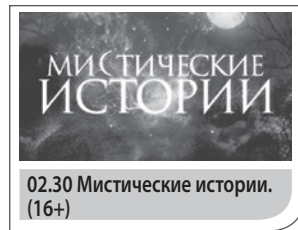
ТВЦ



22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «ЗАМУЖ ПОСЛЕ ВСЕХ», (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «ЗАМУЖ ПОСЛЕ ВСЕХ», (12+)
- 12.35 «ПЕРЧАТКА АВРОРЫ», (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «ПЕРЧАТКА АВРОРЫ», (12+)
- 17.00 «Актёрские драмы. Судьбе назло», (16+)
- 17.50 События
- 18.10 «ЖИЗНЬ ПОД ЧУЖИМ СОЛНЦЕМ», (12+)
- 20.00 «СЕДЬМОЙ ГОСТЬ», (12+)
- 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
- 23.05 «Приют комедиантов», (12+)
- 00.35 «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА», (0+)
- 02.15 «Петровка, 38», (16+)
- 02.30 «ДОМ НА КРАЮ ЛЕСА», (12+)
- 05.35 «Москва резиновая», (16+)

ТВ-3



02.30 Мистические истории. (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Леди Баг и Супер-Кот», (6+)
- 08.30 Новости. (16+)
- 08.40 «Порча», (16+)
- 14.00 Вернувшись. (16+)
- 15.00 Новости. (16+)
- 15.10 Вернувшись. (16+)
- 16.20 «Слепая», (16+)
- 18.00 Новости. (16+)
- 18.10 «Слепая», (16+)
- 19.15 «ИНКАРНАЦИЯ», (16+)
- 21.00 «ДУРНОЙ ГЛАЗ», (16+)
- 22.15 Новости. (16+)
- 22.25 «ДУРНОЙ ГЛАЗ», (16+)
- 23.15 «САМОЗВАНКА», (18+)
- Семейной идиллии Ив можно было позавидовать - успешный любящий супруг Питер, роскошный дом, жизнь на тропическом острове. Но вскоре жизнь в сказочном месте перестает приносить удовольствие Ив.
- 01.00 «БЫВШАЯ», (18+)
- 02.30 Мистические истории. (16+)

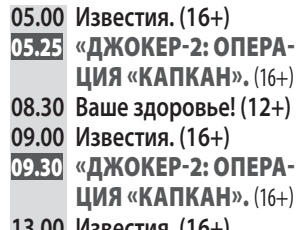
ДОМАШНИЙ



11.45 «Порча», (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.25 Давай разведёмся! (16+)
- 08.25 Тест на отцовство. (16+)
- 10.40 «Понять. Простить», (16+)
- 11.45 «Порча», (16+)
- 12.55 «Знахарка», (16+)
- 13.30 «Верну любимого», (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ», (16+)
- 14.40 «ДВА КРЫЛА», (16+)
- 19.00 «ОДНА ЛЮБОВЬ НА ДВОИХ», (16+)
- 23.20 «Понять. Простить», (16+)
- 00.25 «Порча», (16+)
- 01.20 «Знахарка», (16+)
- 01.45 «Верну любимого», (16+)
- 02.15 «Голоса ушедших душ», (16+)
- 02.40 Тест на отцовство. (16+)
- 04.20 Давай разведёмся! (16+)

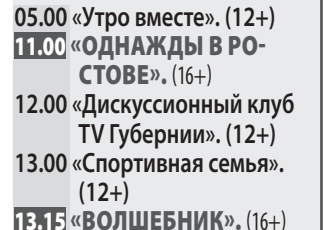
5-й КАНАЛ



05.00 Известия. (16+)

- 05.25 «ДЖОКЕР-2: ОПЕРАЦИЯ «КАПКАН», (16+)
- 08.30 Ваше здоровье! (12+)
- 09.00 Известия. (16+)
- 09.30 «ДЖОКЕР-2: ОПЕРАЦИЯ «КАПКАН», (16+)
- 13.00 Известия. (16+)
- 13.30 «СЛЕД», (16+)
- 17.00 Известия. (16+)
- 17.30 «СЛЕД», (16+)
- 23.10 Светская хроника. (16+)
- 00.10 Они потрясли мир. (12+)
- 01.50 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ», (16+)
- 04.50 «МАРШ-БРОСОК: ОХОТА НА «ОХОТНИКА», (16+)
- 09.20 «Ищу своих», (12+)
- 11.00 13.25 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONA», (12+)
- 14.40 15.05 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ», (12+)
- 16.45 «НОЛЬ-СЕДЬМОЙ МЕНЯЕТ КУРС», (16+)
- 19.40 «Загадки века», (12+)
- 20.30 «Война миров», (16+)
- 23.30 «Музыка+», (12+)
- 00.50 «АХ, ВОДЕВИЛЬ, ВОДЕВИЛЬ...» (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе», (12+)

- 11.00 «ОДНАЖДЫ В РОСТОВЕ», (16+)
- 12.00 «Дискуссионный клуб ТВ Губернии», (12+)
- 13.00 «Спортивная семья», (12+)
- 13.15 «ВОЛШЕБНИК», (16+)
- 14.15 «Губернские новости», (12+)
- 14.45 «День вместе», (12+)
- 15.15 «Современники», (12+)
- 15.45 «Компас потребителя», (12+)
- 16.00 21.30 «Губернские новости», (12+)
- 16.30 «ВОЛШЕБНИК», (16+)
- 17.30 «Мастерская спорта», (12+)
- 18.00 «Актуальное интервью», (12+)
- 18.15 «Содружество «Донбасс», (12+)
- 18.30 «Спортивная семья», (12+)
- 18.45 «Спецрепортаж «...» (12+)
- 19.00 Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Буран» - «Металлург Новокузнецк», (12+)
- 22.00 «Большие истории малой Родины», (12+)
- 22.30 «Просто жизнь», (12+)
- 23.00 «Точка.ру», (12+)
- 23.30 «ЛУЗЕР», (16+)
- 01.15 «Малая сцена», (12+)
- 02.45 «Точка.ру», (12+)

СПОРТ

- 06.00 14.55 «Тайны звезд спорта», (12+)
- 06.30 «Большой хоккей», (12+)
- 07.00 10.00 12.55 15.25 Новости
- 07.05 21.45 00.20 Все на Матч! Прямая трансляция
- 10.05 Небесная грация. (0+)
- 10.25 Футбол. «Спартак» (Москва) - «Краснодар». Зимний кубок РПЛ. (6+)
- 12.35 Лица страны. (12+)
- 13.00 Есть тема! Прямая трансляция
- 14.25 «Формула-1. Гаснут огни», (12+)
- 15.30 Смешанные единоборства. (16+)
- 19.00 Футбол. Зимний кубок РПЛ. Прямая трансляция
- 22.30 Профессиональный бокс. (16+)
- 01.25 Центральный круг. (12+)
- 01.55 Лёгкая атлетика. Мировой тур в закрытых помещениях. Трансляция из Сербии. (6+)
- 03.55 Новости. (0+)
- 06.00 Бильярд. Суперлига. (0+)
- 07.35 09.40 10.05 15.40 21.30 22.20 01.40 03.50 Спецрепортаж. (12+)
- 07.50 10.00 13.00 15.55 Новости
- 07.55 10.45 19.45 23.55 Баскетбол. Кубок России. Финал 4-х. 1/2 финала. (6+)
- 10.20 18.50 05.30 «Большой хоккей», (12+)
- 12.30 21.50 Страна смотрит спорт. (12+)
- 13.05 Автоспорт. Рождественская гонка чемпионов. (6+)
- 16.00 «Здоровый образ», (12+)
- 16.25 «Парусный спорт», (12+)
- 16.55 «Легенды спорта», (6+)
- 18.25 «Галина Кулакова. Три раза вокруг Земли», (12+)
- 19.15 «Вид сверху», (12+)
- 22.40 Есть тема! (16+)
- 02.00 Лыжные гонки. Кубок России. (0+)
- 04.05 «Валерий Газзаев. Невозможный победитель», (12+)

МУЗЫКА

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Муз'энерго. (16+)
- 08.10 Teen chart. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 10.00 Плейлист | Зима. (16+)
- 11.00 Лига клипов. (16+)
- 11.30 10 самых! (16+)
- 12.00 Top15 Like FM. (16+)
- 13.00 Хиты по-русски. (16+)
- 14.00 Плейлист | Зима. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- Все тренды дня в одном плейлисте с 10-го по 1-е место.
- 16.00 Самый лучший день. (16+)
- 17.00 Новое Радио чарт. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Золотые Хиты МУЗ-ТВ-2022. (16+)
- 22.25 Лихие хиты. (16+)
- 23.00 Dance chart. (16+)
- 00.00 Танцпол. (16+)
- 02.00 Муз'итив. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

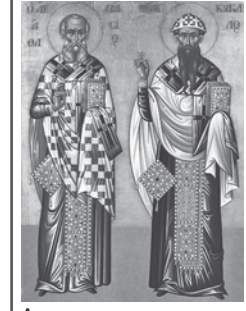
- 06.00 «АЛЕКС И ЭММА». (16+)
- 07.40 «УБИЙСТВА В...». (16+)
- 09.35 «ПИСЬМА К ДЖУЛЬЕТТЕ». (16+)
- 11.30 «ПОМЕШАННЫЙ НА ВРЕМЕНИ». (16+)
- 13.25 «ОСТОРОЖНО, ДВЕРИ ЗАКРЫВАЮТСЯ». (16+)
- 15.20 «БОЛЬШИЕ ГЛАЗА». (16+)
- 17.15 «ПРЕЖДЕ ЧЕМ Я УСНУ». (16+)
- 19.00 «ТАЙНА В ИХ ГЛАЗАХ». (16+)
- 21.10 «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (16+)
- 23.05 «УБИЙСТВА В...». (16+)
- 01.00 «ВОСПОМИНАНИЯ О БУДУЩЕМ». (16+)
- 03.00 «ВЫБОР КАПИТАНА КОРЕЛЛИ». (16+)
- 04.55 «КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ КНИГ И ПИРОГОВ ИЗ КАРТОННЫХ ОЧИСТКОВ». (16+)
- 05.30 «Отель у овечек». Мультсериал. (6+)
- 06.10 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 07.10 «Царевны». Мультсериал. (6+)
- 08.25 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)
- 10.05 «ТРОЕ». (16+)
- 12.30 «СВЯЗЬ». (16+)
- 14.05 «ДЕНЬ ДУРАКА». (16+)
- 15.55 «ДРУГ НА ПРОДАЖУ». (16+)
- 17.45 «БАБКИ». (16+)
- 19.00, 20.00 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
- 21.00 «НЕПОСЛУШНИК». (16+)
- 01.10 «ПЯТНИЦА». (16+)
- 02.35 «ВОДИТЕЛЬ-ОЛИГАРХ». (16+)
- 04.00 «НА КРЮЧКЕ!» (16+)
- 05.20 «Большое путешествие. Специальная доставка». Мультфильм. (6+)
- 06.45 «Побег из страны роботов». Мультфильм. (6+)
- 08.30 «Три богатыря и Наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 10.05 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 11.30 «Три богатыря и Конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 13.10 «УБОЙНАЯ СИЛА» (16+)
- 15.10 «БАЛАБОЛ». (16+)
- 18.05 «СВАТЫ». (16+)
- 21.00 «НОЧНОЙ ДОЗОР». (16+)
- 23.15 «ПРИТЯЖЕНИЕ». (16+)
- 01.35 «ЗАТМЕНИЕ». (16+)
- 02.55 «ЗАЩИТНИКИ». (16+)
- 04.15 «ЛЕГКО НА ПОМИНЕ». (16+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 09.40 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- 12.45 «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ». (12+)
- 15.55 «КУХНЯ. ВОЙНА ЗА ОТЕЛЬ». (16+)
- 23.00 «ЛУИТНЫЙ ЭКИПАЖ». (12+)
- Полина организует для Саши романтический вечер. Романов, узнав о ребёнке Юли, решает с ней расстаться...
- 01.30 Даёшь молодёжь! (16+)
- 02.25 «МАРГОША». (16+)
- В офисе новый сотрудник - Настя Гончарова, которая пришла на место Эльвиры.
- 03.55 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «ДЕВУШКА СПЕШИТ НА СВИДАНИЕ». (0+)
- 06.25 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Паломница. Оптина пустынь. 1 серия. (12+)
- 12.15 День Патриарха. (0+)
- 12.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.25, 13.55, 14.20 Монастырская кухня. (0+)
- 14.50 «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ». 2 серия. (12+)
- СССР, 1958 г. В ролях: Вячеслав Тихонов, Олег Жаков, Галина Польских
- 16.35 «ОЧЕРЕДНОЙ РЕЙС». (0+)
- 18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 19.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 20.30 Голос Церкви. К 45-летию факультета церковных искусств СПбДА. (0+)
- 21.25 День Ангела: Преподобный Макарий Великий. (0+)
- 22.00 Следы империи. (12+)
- 23.35 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)
- 00.35, 01.05, 01.35, 02.05 Поле битвы. (16+)
- 02.35 День Патриарха. (0+)
- 02.45 Патриарх. (0+)
- 04.10 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)

Православный календарь

31 января
Седмица 32-я по Пятидесятнице. Глас 6.
Свт. Афанасия и Кирилла, архиепископов Александрийских.



Прпп. схимонаха Кирилла и схимонахини Марии, родителей прп. Сергия Радонежского. Прп. Маркиана Кирского. Прп. Афанасия Сяндемского, Вологодского. Прп. Афанасия Наволоцкого. Сщмч. Михаила пресвитера. Сщмч. Евгения пресвитера. Сщмчч. Владимира, Николая, Сергия, Александра пресвитеров.

Постный день. Разрешается рыба.
Лучше с благоговением молиться о ближнем, нежели обличать его во всяком согрешении.
Прп. Марк Подвижник

↖	Соседка Осетии и Чечни	↗		↖		↗	"Погреб" в гараже	↖	Фильм "Волк с ...-стрип"	↗	Коллекционер старинных монет	↖		↗		↖		↗				
	Пес, друг Микки и Дональда	↖	Кто играет клюшкой, но не в хоккее?	↗	См. фото	↖	Трубка - продолжение гортани	↗	Анатолий, автор романа "Тайс"	↖	И каравелла, и корвет	↗	"Шеренга" слов в абзаце	↖	Планета с вулканом Олимп	↗	Эрудит по-простому	↖	Башкирская столица	↗	Танец, придуманный Чабби Черкером	
↖		↗		↖	Велосипед для неразлучной пары	↗		↖	Имя математика Бернулли	↗	В мешке пылесоса	↖		↗	Авто с кольцами на капоте	↖		↗		↖		
	Наружная часть колеса	↖	Крайний южный мыс Америки	↗		↖		↗	След от работы с ножовкой	↖	Человек-гора мышц	↗		↖	Железный ящик для ценностей	↗		↖		↗	"Иго-го" на всю конюшню	
↖		↗		↖	Бой-тренировка на шпагах	↗		↖		↗	Альфа и ...	↖	Культуратор	↗	Содержимое тарелки	↖	Небольшая машинка для гонок	↗		↖		
	Шалаш индейцев	↖	Зеленый "коврик" для клюквы	↗		↖	Заливные для сенокоса	↗	Монарший статус Несмеяны	↖	Пин... или штрих-...	↗		↖		↗	Колочий сливовый куст	↖		↗	Символ Луны и долголетия в Китае	
↖		↗		↖	Город кружевниц возле Липецка	↗		↖		↗	Круглая, она же юбилейная	↖		↗	Столица Австрии	↖	... для бритвы на голове Дон Кихота	↗		↖		
	Оказать радушный ...	↖	Шнур для закрепления такелажа	↗	Приток Москвы-реки	↖		↗		↖	Кутюрье Кристиан ...	↗	Рем как брат Ромула	↖	"Прозрачные блестящие краски"	↗	"Песня" оперная	↖		↗		
↖	Селим с хитом из "Титаника"	↗	Супруга знатного англичанина	↖	"Квадратная" стрижка	↗	Т-образные металлоизделия	↖		↗	Место сложения пополам	↖	Веточка для выпаса гусей	↗	Голубой ... - антилопа Юга Африки	↖		↗		↖		↗
Изысканное угощение																						
Лилия и Роза, но не цветы							Древнеримский жрец-гадальщик					Колочка ежа										
Иглесиа-младший			Горелово, Неелово, Неуржайка							Безвредный змееныш												
							Главный город Марокко															



ТЕЛЕК	И	У	К	Л	Д	Т	В	Ч	У	А	Э	Я	И	О	Н	Е
Х	О	Н	О	Ж	Л	И	Н	В	Э	Д	Э	У	О			
П	Э	Н	Е	И	Ш	С	Э	Т	В	К	И	Ш	Э			
В	И	А	У	О	С	Д	Л	У	И	В						
У	Н	Э	В	У	Т	В	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
Э	У	Т	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
Ж	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
Т	А	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
С	Ф	И	Э	С	Т	У	Т	У	Н	Н	О	У	Л			
И	Т	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
В	Н	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
Т	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У

СЕНСАЦИЯ! УНИКАЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО ИЗ ЖИВОКОСТА МОЖЕТ ПОМОЧЬ ОБНОВИТЬ ХРЯЩИ И СУСТАВЫ!

Живокост – растение, невероятно полезное для суставов. О нем знали еще во времена Авиценны. А в эпоху Ренессанса живокост был «средством №1» от заболеваний суставов и позвоночника. Известно, что именно это растение могло помочь Екатерине II избавиться от боли в коленях и отказаться от трости. Когда наступил век индустриализации, о живокосте забыли. На первый план вышли фармацевтические препараты. Однако недавно ученые ошаршили всех своим открытием! Оказывается, в живокосте содержится уникальное вещество для здоровья суставов, которое не удастся получить искусственным путем.



Отсутствует большой фрагмент суставного хряща
Живокост способствует восстановлению хряща

лов 80% от массы растения! Ученые называют аллатоин активатором роста клеток. Он способствует формированию новых клеток на месте поврежденной хрящевой и костной ткани. Также аллатоин может помочь увеличить массу и плотность костей, сделать межсуставную жидкость более вязкой и обильной, избав-

витель от воспаления в суставах. С помощью аллатоина растение восстанавливает само себя и способствует восстановлению того, кто будет принимать его экстракт.

Сила живокоста в одной капсуле!
Поняв это, ученые создали специальные капсулы «Хондронью» с живокостом. Они содержат самый мощный живокост – таежный, уси-



ленный экстрактами алоэ, босвельи, куркумы, черного перца, ивы, хондритином и глюкозаминном. Попадая в организм, компоненты капсул «Хондронью» способствуют устранению боли, воспаления, хруста, прострелов, заклинаний отечности и улучшению подвижности. Люди, принимавшие «Хондронью», отмечают хорошие результаты при использовании в качестве вспомогательного средства в комплексной терапии при артрите, артрозе, остеохондрозе, грыжах, ревматизме, радикулите, подагре, а также других заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах. Если вы хотите вернуть суставам и позвоночнику здоровье, а себе – радость движения, «Хондронью» может стать вашим незаменимым помощником!

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

Для этого сделайте 2 простых шага:

ПОДАРОК «ХОНДРОНЬЮ»

1. **ПОЗВОНТЕ** по телефону **8-800-302-30-30** и назовите промокод акции **4922**

2. **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО** получите Ваш **ПОДАРОК*** – «Хондронью»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует с 22 января по 22 марта 2025 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!
Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 22 января до 22 марта 2025 г. * С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатны). РЕКЛАМА.

Зимой главная функция одежды – максимально сохранять тепло. И конечно, основное требование к материалам, из которых изготавливается эта одежда, – хорошо выполнять именно эту функцию.

Одежда, сделанная из по-настоящему качественного материала, помогает нам не замерзнуть и чувствовать себя комфортно и по дороге на работу или в магазин, и во время зимней прогулки.

ТКАНИ И МАТЕРИАЛЫ для зимней одежды



Натуральные & синтетические

Для пошива теплой одежды используют как натуральные, так и синтетические ткани. Натуральные ткани обладают самыми высокими качествами: они воздухопроницаемы, гигроскопичны, экологичны, обладают высокой теплопроводностью и при должном уходе гигиеничны. Минус натуральных тканей в достаточно сложном уходе, невысокой износостойкости и, конечно, высокой цене. Кроме того, натуральные ткани – например, шерсть – могут быть колючими и потому некомфортными в носке.

Синтетические материалы гораздо более долговечны, чаще всего приятны к телу и сравнительно недороги.

Однако и у синтетики есть серьезные минусы: она, как правило, хуже сохраняет тепло, плохо отводит влагу, не «дышит», а зачастую грешит накоплением статического электричества.

Смесовые же ткани обладают всеми достоинствами и натуральных, и синтетических материалов. Они беспроблемны в уходе, не подвержены усадке, не «кусаются», хорошо сохраняют тепло, не накапливают статического электричества, гигроскопичны и, что также немаловажно, имеют доступную цену.

– Дорогой, а что у нас ночью упало?
– Одежда.
– А почему так громко?
– Извини, любимая, я не успел из неё выпрыгнуть.



Для верхней одежды ВОЩЁНЫЙ ХЛОПОК

Натуральный материал, но несколько улучшенный – нити хлопка пропитаны специальным воском. Одежда из вошеного хлопка имеет хорошие влагоотталкивающие и ветрозащитные свойства, выглядит несколько винтажно (крой, как правило, классический), но плохо переносит сильные морозы – ткань становится хрупкой.

МЕМБРАННАЯ ТКАНЬ

Синтетический материал, препятствующий проникновению влаги, защищающий от ветра, но при этом дышащий. Мембрана подходит для тех, кто ведет активный образ жизни даже зимой.

ПОЛИЭСТЕР

Синтетический материал – легкий, тонкий, но при этом дышащий. За одеждой из полиэстера очень просто ухаживать – он легко моется и очень быстро сохнет. Кроме

того, это недорогой и сравнительно прочный материал. Полиэстер чаще других тканей используется для пошива пуховиков.

НЕЙЛОН «ОКСФОРД»

Синтетическая ткань из нейлоновых нитей, переплетенных особым образом. Плетение «рогожка» делает этот материал матовым, а также придает ему интересную фактуру. Нейлон «Оксфорд» непродуваем и водонепроницаем. Куртки и пуховики из этого материала очень эффективны, так как чаще всего выполняются в оригинальном, неклассическом дизайне с использованием ярких цветовых решений.

Материалы для подкладки

Подкладка не менее важна, чем верхний материал пуховика или куртки. Качественная подкладка обеспечивает еще более надежную защиту от холода и лишней влаги.

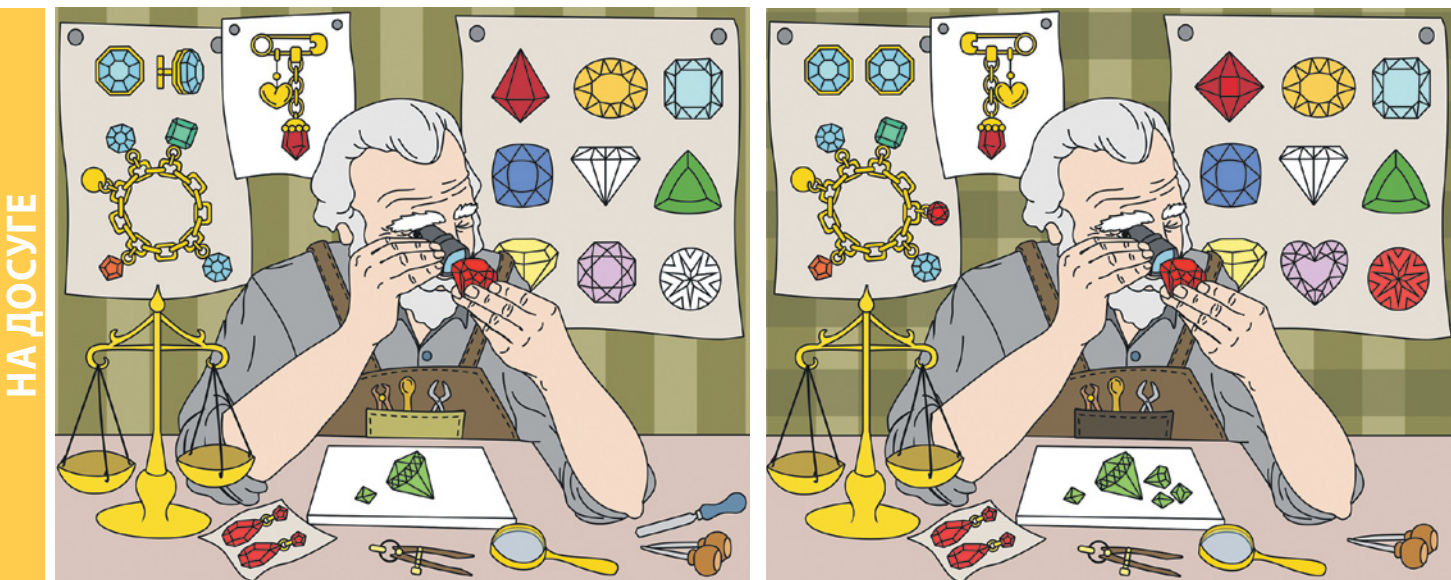
ХЛОПОК И ФЛИС

Оба материала являются дышащими, не вызывающими раздражения. Однако флис для зимней одежды предпочтительнее, так как он лучше сохраняет тепло.

ПОЛИЭСТЕР И НЕЙЛОН

Синтетические водостойкие материалы, неплохо защищающие от ветра. Очень часто используются для пошива зимних курток и пуховиков.

Светлана ИВАНОВА



НА ДОСУГЕ

Найди 10 отличий Ювелирная работа

Работа мастера-ювелира требует особого внимания и высокой точности.

Ответы: один из правая заплата на левом плечае, элемент там же, плакат, надпись «Ювелир», надпись «Ювелир», надпись «Ювелир», надпись «Ювелир», надпись «Ювелир», надпись «Ювелир», надпись «Ювелир», надпись «Ювелир», надпись «Ювелир».



Дорогие друзья!

В серии «Домашний повар» готовится к выходу в свет наш новый сборник рецептов «Блины и блинчики».

В этом журнале вы найдете:

- рецепты самых разнообразных блинов и блинчиков: больших и маленьких, пышных и кружевных, сладких и несладких;
- рецепты блинов с припеком и начинкой;
- рецепты блинчиков из круп, овощей и других продуктов;
- рецепты низкокалорийных и постных блинов и блинчиков;
- рецепты начинок для блинов – сладких, сытных и постных;

- рецепты оладий;
- рецепты блинов и оладий национальных кухонь мира;
- рецепты сладких и несладких соусов к блинам, блинчикам и оладьям;
- рецепты вкуснейших блюд из блинов – курников, бабок, блинных пирогов.

А также: количество порций и время приготовления, калорийность и полезные советы по выбору муки и других ингредиентов для приготовления блинов и блинчиков.

Благодарим читателей за рецепты любимых блинов и блинчиков.

Готовьте вместе с нами, и ни один блин не выйдет комом!

Номер в продаже с 24 января!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

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



Реклама



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

«...ныне пришло спасение дому сему»



Потом Иисус вошел в Иерихон и проходил через него. И вот, некто, именем Закхей, начальник мытарей и человек богатый, искал видеть Иисуса, кто Он, но не мог за народом, потому что мал был ростом, и, забежав впе-

ред, взлез на смоковницу, чтобы увидеть Его, потому что Ему надлежало проходить мимо нее. Иисус, когда пришел на это место, взглянув, увидел его и сказал ему: Закхей! сойди скорее, ибо сегодня надобно Мне быть у тебя в доме. И он поспешно сошел и принял Его с радостью. И все, видя то, начали роптать, и говорили, что Он зашел к грешному человеку; Закхей же, став, сказал Господу: Господи! половину имущества моего я отдам нищим, и, если кого чем обидел, воздам вчетверо. Иисус сказал ему: ныне пришло спасение дому сему, потому что и он сын Авраама, ибо Сын Человеческий пришел взискать и спасти погибшее. (Лк, 19:1-10)

“ Бог облегчил для нас подвиг добродетели не одною только надеждою на будущие блага, но и другим способом, то есть всегдашним Своим содействием и помощью. Святой Иоанн Златоуст. (Из Нагорной проповеди)

Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 2 февраля, в воскресенье.

Мы становимся свидетелями встречи Спасителя с влиятельным представителем светской власти – старшим сборщиком налогов по имени Закхей. Христос встречает человека, который сам себя сделал символом греха. Закхей работал на римляне, не просто собирая налоги в пользу оккупантов, но и прибавляя к податям свою премию. Местное население ненавидело чиновника. Римляне его презирали. Он же, понимая убогость своего положения, упорствовал в порочной жизни, все глубже погружался в уныние, а также в жестокость.

У Закхей с мирской точки зрения было все – богатство, а еще пусть и сомнительное, но все же влиятельное положение в обществе. А вот счастья не было. Мытарь мучился от нехватки радости, искал ее. Потому он без раздумий залезает на дерево, чтобы увидеть Христа. Ведь в лице Спасителя он видит тот самый свет, который однажды потерял и уже давно ищет.

Благодать Христа тронула сердце жестокого и корыстного чиновника. И он начинает стремительно меняться. Греховное лукавство, в рабстве которого находился Закхей, вдруг ослабляет хватку.

Чтобы укрепить Закхей в его покаянии, Христос отправляется к мытарю в гости. Со всех сторон звучат упреки – как может учитель Божьего закона зайти к этому жулику в дом? Но Спаситель знает и видит больше окружающих. Его желание посетить Закхей не просто дипломатия, а очередное сражение со злом за сердце человека. И мы становимся свидетелями победы. Растроганный любовью Христа чиновник обещает, что вернет все украденное, а половину своей собственности продаст и раздаст нищим.

Что ему учит нас Евангелие? Тому, что в сердце, поработанном страстями, можно пробиться только с помощью любви. Жестокость вызывает в ответ только жестокость. Искренняя любовь, которая выража-



Комментирует священник Антоний Борисов

ется в желании увидеть в человеке создание Божье, способна найти и оживить в сердце лютого и бессовестного грешника остатки образа Божия. Как это произошло в случае с Закхеем.

С воскресного чтения о Закхее в Православной церкви начитается период подготовки к наступлению Великого поста. Этот евангельский эпизод напоминает нам, что мы призваны научиться способности видеть в каждом человеке, прежде всего, не недостатки, а его лучшие качества. Такой навык успокоит наши сердца, а сердца других людей согреет, освободив от уз порока лукавства.

Фото предоставлено радио «Вера»

ПОДПИСКА на 2025 год

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие 2025 года на издание «ТЕЛЕК Черноземье»



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П2912**

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость подписки на 1-е полугодие 2025 года*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
238,48 ₺	476,96 ₺	715,44 ₺	953,92 ₺	1192,40 ₺	1430,88 ₺

* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Черноземье» осуществляется только для жителей Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областей.

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету * (по индексу – П2912 или названию – «ТЕЛЕК Черноземье»).
- 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 Черноземье»



П2912
«ТЕЛЕК Черноземье»



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Бутербродные пасты (или намазки) – отличный вариант для утреннего приёма пищи. Достаточно куска хлеба и баночки с готовой пастой – и вкусный полноценный завтрак уже на столе. И даже если готовой пасты под рукой нет, сделать её – дело нескольких минут.

Бутербродная паста – это пюре довольно плотной консистенции, которое легко намазать на хлеб, чипсы, крекеры и другие хлебобулочные изделия. Пасты могут состоять из самых разнообразных продуктов: мяса, птицы, рыбы, консервов, овощей, кисломолочных продуктов, зелени, фруктов. Самые известные и популярные – паштет, хумус, форшмак. К бутербродным пастам можно отнести любимые всеми кабачковую, баклажанную и грибную икру.

ПАСТЫ

для утренних бутербродов



Форшмак

На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 132 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г филе сельди ■ 2 яйца
- 1 кислое яблоко ■ 1 лимон
- 1 луковица ■ 2 ломтика черствого белого хлеба
- 1 ст. л. растительного масла
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить вкрутую. Очистить.
- 2 Лимон разрезать пополам. Из каждой половины отжать сок.
- 3 Лук мелко нарезать, залить соком лимона.
- 4 Хлеб размочить в небольшом количестве воды, обрезать корки.
- 5 У филе сельди вынуть все кости. Нарезать кусочками.
- 6 Яблоко очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими кусочками.
- 7 Все ингредиенты пропустить через самую мелкую насадку мясорубки. Чтобы масса получилась более однородной, ингредиенты нужно пропустить через мясорубку дважды. Добавить соль, перец, растительное масло, перемешать.
- 8 Подавать, посыпав нарезанным зеленым луком, с черным хлебом.

Жена вечером смотрит телевизор и ест один бутерброд за другим. Муж не выдерживает:

– Ты же говорила, что не будешь есть после шести.
– Угу. Это пятый.



Паста из печени трески

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 263 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка печени трески
- 2 яйца ■ небольшой пучок шнитт-лука
- 2-3 ч. л. майонеза
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, натереть на крупной терке.
- 2 Шнитт-лук мелко нарубить.
- 3 Печень трески переложить из банки на тарелку, размять вилкой.
- 4 Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, тщательно перемешать.
- 5 Намазывать на поджаренный в тостере хлеб.

СОВЕТ

Вместо шнитт-лука можно использовать зеленый лук.

Паста с творогом и сардинами

На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 196 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка консервированных сардин ■ 200 г творога
- 100 г размягченного сливочного масла ■ 2 яйца
- 1 маленькая луковица
- 1 ч. л. горчицы
- 0,5 ч. л. лимонного сока
- 3-4 веточки петрушки
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, натереть на крупной терке.
- 2 Сардины выложить из банки, размять вилкой.
- 3 Лук и зелень очень мелко нарезать.
- 4 Размягченное масло взбить в блендере до пышной пены, добавить творог, взбить все вместе еще раз.
- 5 Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

Творожная паста с зеленью

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 93 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г творога
- 1 ст. л. сметаны
- небольшой пучок зелени
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Зелень очень мелко нарубить.
- 2 Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, тщательно перемешать (или взбить в блендере).

КСТАТИ

Во Франции в XIX веке эта намазка на хлеб называлась «мозги ткача». Дело в том, что в это время зарплаты ткачу в Лионе не хватало на деликатесы вроде бараньих мозгов и готовилась альтернатива – в творог замешивали зелень и добавляли немного уксуса.

Паста с колбасным сыром

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 178 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 150 г колбасного сыра
- 1 яйцо ■ 100 г майонеза
- по щепотке поджаренной паприки и молотого чили
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить.
- 2 Яйцо и сыр потереть на мелкой терке.
- 3 Соединить все ингредиенты, посолить при необходимости, тщательно перемешать.

Паста с икрой минтая

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 196 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка икры минтая
- 100 г размягченного сливочного масла ■ 2 яйца
- небольшой пучок зелени (укроп, зеленый лук)
- 1 ч. л. лимонного сока
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, натереть на крупной терке.
- 2 Зелень мелко порубить.
- 3 Размягченное масло взбить в блендере до пышной пены, добавить икру, яйца, зелень, лимонный сок, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

СОВЕТ

Вместо икры минтая можно использовать любую другую консервированную икру: щучью, летучей рыбы и т.п.

– Бутерброды с ветчиной – это здорово, как ни крути...

– Лучше не крути – ветчина свалится.



Светлана ИВАНОВА

В Москве в Большом театре 23 января 1881 года состоялась премьера оперы Петра Ильича Чайковского «Евгений Онегин», поставленной по роману в стихах Александра Сергеевича Пушкина. Главные действующие лица этого произведения нам известны со школы. Давайте вместе вспомним историю оперы, а также героев и сюжет знаменитого романа.

Кто вы, Евгений Онегин?

1 Первым исполнителем партии Евгения Онегина на сцене Большого театра был русский певец, заслуженный артист Императорских театров, солист Большого и Мариинского театров Павел Хохлов. Позже партию Онегина исполняли многие оперные певцы, среди них – Георг Отс, Муслим Магомаев, Дмитрий Хворостовский. А первым исполнителем партии этого героя стал Михаил Медведев (вот некоторые слова из арии: «Ну что же?.. Куда, куда, куда вы удалились...»). Позже эта ария вошла в золотой репертуар Ивана Козловского, Сергея Лемешева, Леонида Собинова. Какому герою принадлежат эти слова?

а) Владимиру Ленскому, соседу Лариных.
б) Гвоздину – владельцу нищих мужиков.
в) Французу Гильо – слуге Онегина.



2 Избалованный столичной жизнью молодой аристократ Евгений Онегин после смерти отца, раздав его долги, становится единственным наследником ещё и состояния дяди: «Вот наш Онегин – сельский житель, / Заводов, вод, лесов, земель / Хозяин полный...». Устав от развлечений, молодой повеса мечтает избавиться от хандры в деревне, где чтут обычаи старины. Однажды его приятель Ленский приглашает с собой Онегина в имение соседней Лариных («С утра дом Лариных гостями / Весь полон; целыми семьями / Соседи съехались...», «толпа жужжит, за стол садясь»). По какому поводу, на какой праздник собрались гости в имении Лариных?

а) Масленица.
б) Именины Ольги.
в) Именины Татьяны.

3 Своими любовными переживаниями Татьяна, влюблённая в Онегина, делится со старушкой няней. Но няня про свою любовь в ответ ничего рассказать не может, так как была сосватана в 13 лет, а мужу было ещё меньше. Няня говорит Татьяне: «В эти лета / Мы не слышали про любовь». Вспомните, как звали няню Татьяны?

а) Арина Родионовна.
б) Филиппевна.
в) Парасковья.

4 Ольга, младшая сестра Татьяны, недолго оплакивала погибшего на дуэли Ленского. Хотя просватана была с младенчества: «И детям прочили венцы / Друзья-соседы, их отцы». Вспомните, как звали доброго барина Ларина, отца Татьяны и Ольги?

а) Дмитрий. б) Василий.
в) Владимир.

5 Первый раз встречаемся мы на страницах романа с Евгением Онегиным, когда ему 18 лет: «...Для роскоши, для неги модной, – / Всё украшало кабинет / Философа в осьмнадцать лет». Ещё восемь лет он провёл в светских развлечениях: «Вот как убил он восемь лет, / Утрата жизни лучший цвет». Значит, на момент дуэли с Ленским Онегину было 26 лет. А сколько лет исполнилось соседу Лариных Владимиру Ленскому, поклоннику Канта и любителю поэзии?

а) 25. б) 21. в) 18.

ОТВЕТЫ

1-а. Слова из арии «Ну что же?.. Куда, куда, куда вы удалились...» принадлежат Владимиру Ленскому. 2-в. Именины Татьяны Лариной. «Пошли приветы, поздравленья! / Татьяна всех благодарит...». 3-б. «...Уж ей Филиппевна седая / Принесит на подносе чай...». 4-а. «Он был простой и добрый барин... / Смирный грешник, Дмитрий Ларин...». 5-в. Ленскому – 18: «Он пел поблеклый жизнью цвет / Без малого в осьмнадцать лет».

СТРАНА СОВЕТОВ

Что ж поделать – мы живём в широтах, где световой день (а значит, и количество ультрафиолета) сильно меняется в зависимости от времени года.

И растениям для фотосинтеза света бывает недостаточно, особенно если речь идет о рассаде. Придется ее досвечивать, а для этого надо правильно подобрать лампу.

Досвечивание – это важно

Растениям необходимо получать достаточное количество света для формирования крепких и здоровых всходов, и на начальных этапах это особенно важно. Недостаток освещения приводит к вытягиванию стеблей, слабой корневой системе и низкой устойчивости рассады. Специальная фитолампа поможет ускорить рост рассады, сделать растения крепкими и устойчивыми, обеспечить правильное развитие листьев и корней.

Подбираем идеальную лампу для рассады

Критерии выбора

Чтобы лампа была эффективной, важно учитывать следующие параметры:

• Спектр света

Растениям нужны синие и красные спектры света: синий спектр стимулирует рост корней и замедляет вытягивание стеблей, красный улучшает фотосинтез и ускоряет цветение. Оптимальные лампы для рассады должны излучать оба спектра. Поэтому многие предпочитают приборы, излучающие розоватый свет. Но не стоит отказываться и от фитоламп с белым свечением, потому что в их арсенале есть и красный, и синий спектр, хотя мы их и не видим глазом.

• Мощность лампы

Мощность лампы должна соответствовать размеру и количеству растений. Для небольшого подоконника подойдут лампы мощностью 10-20 Вт, а для больших стеллажей потребуется больше – от 30 Вт и выше.

• Длительность работы

Рассаде необходимо 12-16 часов освещения в сутки. Лампа должна работать длительное время без перегрева.

• Энергоэффективность

Выбирайте лампы с низким энергопотреблением, чтобы избежать высоких счетов за электроэнергию.



Загадка: во многих квартирах в марте и апреле стоит зелёное, в горшках, огоньках и фонариках, но не ёлка. Что это? Отгадка: рассада...

Расположение тоже важно

Нужно не только выбрать лампу, но и правильно ее установить. Оптимальное расстояние от лампы до рассады составляет 20-30 см. При этом растения должны освещаться равномерно. И поскольку рассаде нужна круглосуточная подсветка, то для надежности есть смысл использовать таймер для автоматического включения и выключения лампы.

Частые ошибки

Чтобы избежать проблем, обратите внимание на следующие моменты:

- ❌ Недостаточная мощность лампы. Слабая лампа не даст растениям нужного количества света.
- ❌ Слишком близкое расположение лампы. Это может вызвать ожоги на листьях.
- ❌ Выбор неправильного спектра света. Обычные бытовые лампы не подходят для выращивания рассады.

Виды подсветок

На рынке представлено несколько видов ламп для досвечивания рассады. Это могут быть лампы накаливания, и люминесцентные лампы, и натриевые, и светодиодные, и индукционные. В последнее время особое распространение получили два последних типа, и вот почему.

Светодиодные (LED) лампы

Самый популярный и эффективный вариант для досвечивания рассады.

Преимущества: низкое энергопотребление, долговечность (до 50 000 часов работы). Они не нагрева-

ются, что исключает риск ожогов растений, и излучают нужные спектры света. **Недостатки:** более высокая цена по сравнению с другими видами.

Индукционные лампы

Современный вариант, похожи на люминесцентные лампы, но более долговечны.

Преимущества: долговечность (до 100 000 часов работы), равномерное распределение света.

Недостатки: достаточно высокая цена (что, впрочем, окупается длительностью работы) и возможность нагрева, что создает риск ожогов на листьях.

Светлана СИДОРЧУК

Читай,
худей
и молодежь!



Мы запускаем для вас
2 новых интересных
и **очень полезных**
журнала



В ПРОДАЖЕ С 21 ФЕВРАЛЯ



В ПРОДАЖЕ С 24 ЯНВАРЯ

В торговых сетях
АШАН, ОКЕЙ, Пятерочка,
Глобус, Лента, Перекресток,
а также в киосках прессы

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 27 ЯНВАРЯ ПО 2 ФЕВРАЛЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Большой успех Овнам принесет участие в коллективном труде. Вам будут по силам сложные задачи, вы можете принести большую пользу общему делу. Выходные посвятите реализации своих личных планов или займитесь хобби. Мечты сбываются, если о них думать и приближать.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Львам стоит проявить характер. Вам наконец следует уделить время тем делам, заняться которыми по ряду причин ранее не удавалось. Звезды обещают помочь справиться. Также наступает отличный период, чтобы выстроить планы на будущее или заняться чем-то новым.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Стрельцов может ожидать недопонимание в общении с близкими. Может оказаться, что вы переживаете об одном и том же, просто общаетесь на разных языках. Вспомните, как сильно вы любите этого человека, и ваше общение наладится.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Прекрасный период у Водолеев для того, чтобы провести время на природе. Позовите друзей или родных и отправляйтесь на прогулку. Отложите дела в сторону и посвятите время любимым. Хороший отдых и общение поднимут настроение, а также подарят новые силы.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Неделя Тельцов будет наполнена приятными сюрпризами. Также вам стоит больше времени уделить отдыху и развлечениям: отправиться в кино или театр, посетить интересную выставку или просто посмотреть любимый сериал. Близкие люди охотно составят вам компанию.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Девам предстоит проявить выдержку. На первый взгляд может показаться, что вы зашли в тупик. Но это не так. Со временем звезды все расставят на свои места. Также не следует слепо следовать советам окружающих, поступайте так, как вам подсказывает опыт и сердце.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Звезды рекомендуют Близнецам уделять больше времени родным людям. Они скучают по вашему вниманию. Искреннее теплое общение с родными и близкими наполнит вас силой и энергией для новых свершений. Проявляйте больше романтики с любимым человеком.

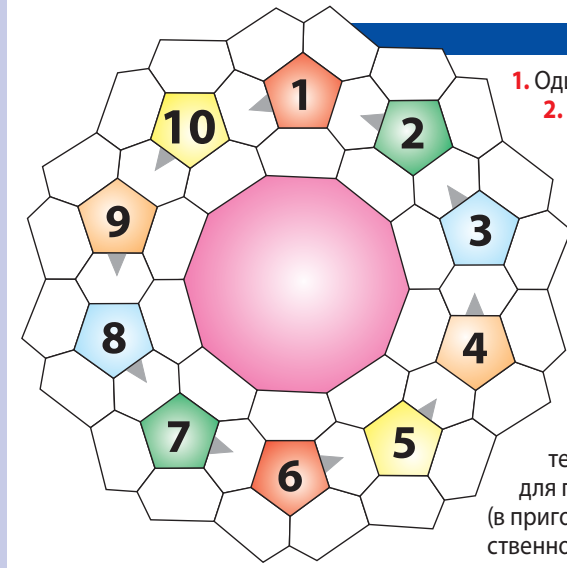
ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Настало время привести в порядок свои мысли. Постарайтесь избавиться от лишней тревожности и суевы. Больше позитива в общении, живите настоящим. Звезды на вашей стороне. Можете смело планировать новые дела и ставить амбициозные цели.

РАК (22.06 – 22.07)
Для Раков пришло время действовать смело. Но не рубите сплеча. Реализуйте свои планы обдуманно и последовательно. Особенно хорошо будут получаться творческие проекты. Проявляйте фантазию и инициативу. Не забывайте о том, что ваши родные люди рядом и готовы вас поддержать.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Скорпионов могут одолевать сомнения и нерешительность. Из-за этого вам станет довольно сложно принимать решения. Не спешите, просто отложите часть из дел. А также для выполнения задачи воспользуйтесь помощью коллег или близких людей.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Впереди Козерогов ждет не самый легкий период. На вашем жизненном пути могут появиться определенные препятствия. Также возможны проблемы во взаимопонимании с близкими и родными. Главное, не теряйте равновесие, будьте рассудительны.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Эта неделя прекрасно подходит Рыбам для новых знакомств, установления связей и контактов. В дальнейшем они могут сыграть определенную позитивную роль в вашей жизни. На выходных звезды советуют вам хорошо отдохнуть, например, отправиться в гости к друзьям.



КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

- Одиссей у римлян.
- Одно из имен сказочной вещи каурки.
- Багаж, сопровождающий путешественника.
- Ткань на джинсы.
- Жирная пряная селедка в жестянке.
- Борьба вольного стиля, созданная Анатолием Харлампиевым.
- Улей в лесном дупле.
- «Голос» сучьев под ногами.
- Возврат части денег с покупки.
- ... уклек до распространения синтетических пигментов использовалась для приготовления «жемчужной эссенции» (в приготовлении красок, изготовлении искусственного жемчуга).

Ответы: 1. Улисс. 2. Сивка. 3. Кладь. 4. Дёвья. 5. Иваси. 6. Самбо. 7. Борть. 8. Трещ. 9. Сдача. 10. Чешуя.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 27 ЯНВАРЯ ПО 2 ФЕВРАЛЯ

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ reklama@kardos.ru

ЦЕНА Стоимость строчного объявления от **300** рублей за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

- Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте *kardos.media*, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
- В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О. Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки уточняйте у менеджера

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

- Получение печатной продукции на складе, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.
- Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.
- Наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.

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

ООО «ПЕЧАТЬ ЧЕРНОЗЕМЬЯ» ПРИГЛАШАЕТ ПРОДАВЦОВ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ (книги, газеты, журналы) В КИОСКИ

Мы предлагаем:

- Работу в крупной, стабильной и развивающейся компании!
- Подходящий вам график работы: 2/2, 3/3 и 7/7;
- Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- Своевременная оплата труда от 7 500 рублей за неделю;
- Возможность подработки;
- Вакансия подходит для КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА

Телефоны для связи:
8 (952) 956-14-98, 8 (473) 277-27-00

КУПЛЮ

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

ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»:
8 (903) 792-47-73

КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

В каждой клетке, где вписана пара букв, нужно вычеркнуть одну букву. Если вы сделаете это правильно, то оставшиеся буквы сложаются в слова, как в обычном кроссворде.

По горизонтали: Гипноз. Лотерея. Сливки. Излечение. Мелисса. Пенни. Козел. Ореол. Отчество. Антраша. Шорник. Ламбрекен. Тест.

По вертикали: Гусь. Приз. Очки. Коппер. Перепел. Белизна. Изыск. Метранпаж. Кинопроба. Аорта. Перегон. Чтение. Лоскут. Ошеек. Шея.

ЗДОРОВЫЕ НОГИ — ПРИЗНАК ДОЛГОЛЕТИЯ

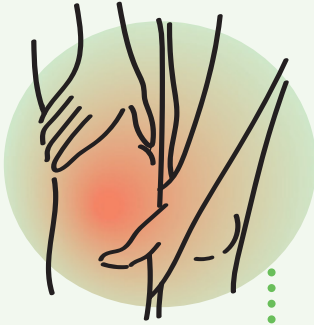
По словам медиков, четверть людей, у которых болят ноги, умирают в течение пяти лет.

И дело тут вовсе не в суставах или коленях... Инсульт и инфаркт — вот истинная причина.

Только вздумайте, каждый год в мире 15 миллионов человек умирает за доли секунд.

А ведь это больше, чем численность Москвы.

Представляете? А те, кто выжил, зачастую остаются парализованными и не способны защититься от нового удара.



Почему так происходит?

Это проблема с сосудами, особенно если человек в зрелом возрасте. Старение сосудов неизбежно. Посмотрите, как меняется кожа с годами: она теряет упругость и слабеет. То же самое происходит и внутри нас. Просто мы этого не видим. Мало того, что сосуды теряют упругость, так это ещё и приводит к отложениям на их стенках. Закупорка артерий, а дальше смерть! Да-да, Вы не ослышались. Органы умирают медленно и неотвратимо. А самое печальное, что мы этого не замечаем. Это как засор в раковине: сначала вода просто уходит медленнее, а потом льёт через край. Также и у нас: если это происходит в сердце — развивается инфаркт миокарда, если в мозге — мозговой инсульт, а в сосудах нижних конечностей (в ногах) — гангрена. Посмотрите на ноги: тёмные пятна — уже первый признак прячущейся болезни.

Эх, если бы мы были внимательнее к себе, то жили бы 120 лет! Неужели Вы не хотите быть здоровыми долгожителями? Чего уж лукавить, все хотят! Только как это сделать? Лечить ноги или постоянно пить сердечные препараты? А если откажет печень? Можно экспериментировать с разными препаратами до бесконечности, но результата не будет. Но что тогда делать?

РЕШЕНИЕ ЕСТЬ

У отечественных специалистов нашлось решение! Они сделали ставку на лечение без лекарств! Почему? Во-первых, у всех лекарств есть побочные вредные действия. А во-вторых, это то, что происходит в мире. Проблемы с поставками лекарств просто неизбежны. Именно поэтому по поручению Президента России перед правительством была поставлена задача найти альтернативу привычным медикаментам и выйти на новый эффективный уровень лечения. Поэтому в Москве в срочном порядке провели внеплановую конференцию высокотехнологичного медицинского оборудования. Передовые разработчики представили свои изобретения и боролись за титул лучшего. И цель была достигнута! Фурор произвёл аппарат высокочастотной электротерапии НАДЕЖДА. Настоящее совершенство медицины, благодаря которому многие люди уже вернули себе здоровье и долголетие. А знаете, в чём секрет этого аппарата?

В его глубококом воздействии на наши органы. Наше тело — это своего рода механизм, работа которого построена на энергии. Жизнь без которой просто невозможна. И внутри нас есть целые энергетические станции — митохондрии. Которые отвечают за жизнь клеток и формируют здоровые органы. И если страдает одна клетка, то по цепочке начинают страдать и другие. И так орган за органом, срабатывает принцип домино. Отсюда боль, воспаление, и вот кто-то уже не может подняться с сумкой по лестнице.

Хоть таблетки пейте, хоть уколы делайте, но проблема это не решит. Не отчаивайтесь, ведь теперь у Вас есть НАДЕЖДА!

Инновационный аппарат HiTop™ терапии. Особая частота электрических импульсов невероятно сказывается на работе митохондрий. Ваши клетки начинают оживать. Больные органы получают кислород и питание и начинают выглатывать вредные вещества. Вы избавляетесь от боли! Разрываете этот замкнутый круг, по которому ходили годами.



НАГРАДА ДЛЯ РУССКОГО ЧЕЛОВЕКА

Какие возможности доступны Вам сегодня? Наши инженеры смогли внедрить мощную высокочастотную терапию в такой компактный современный аппарат. И заметьте, учёные сделали это именно для Вас! Теперь медицина высокого уровня доступна на Вам в домашних условиях!

Достаточно приложить электрод к Вашим ногам, нажать кнопку, и лечение началось. Уже с первых минут Вы почувствуете, как боль сменяется теплом и расслаблением. Ваши ноги будто укутали пледом и поглаживают. Да, что говорить, тут не грех и задремать! И ведь это только начало! Ваше дыхание начинает выравниваться, а ноги становятся тёплыми. Вот оно — правильное кровообращение. За счёт воздействия НАДЕЖДЫ на биологические точки восстановления идёт на клеточном уровне. А это и есть основа Вашего здоровья и долголетия!

И это здорово! НАДЕЖДА — настоящий бриллиант современной медицины. Так пусть Ваши руки станут ему оправой. А НАДЕЖДА, в свою очередь, подарит Вам жизненные силы и долголетие, которые не купишь ни за какие деньги. Вот посмотрите на молодежь. В одном телефоне у них практически вся жизнь. И продукты им привозят, и платят телефоном, и в поликлинику записываются через телефон. Так и наша НАДЕЖДА — это компактная современная медицинская техника! И в этом её плюс!

Аппарат профессионального уровня теперь доступен для домашнего применения! НАДЕЖДА уже прошла все клинические испытания. Более того, аппарат был протестирован в городской больнице № 23 г. Санкт-Петербурга. Множество людей вернули себе здоровье благодаря НАДЕЖДЕ. Ведь эффективность аппарата составила более 85%. НАДЕЖДА — это прорыв в медицине, за которым будущее!



НАДЕЖДА запустит целый каскад оздоровительных процессов внутри Вас!

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- ▶ Заболевания опорно-двигательного аппарата (артрозы, миалгия, мышечная атрофия, ушибы, вывихи)
- ▶ Заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертония, болезнь артерий, заболевания сосудов)
- ▶ Нарушение обмена веществ
- ▶ Заболевания центральной и периферической нервной системы (остеохондроз, дорсопатия, радикулит, невралгия)
- ▶ Заболевания мочеполовой системы
- ▶ Заболевания бронхолегочной системы

НАДЕЖДА — феномен современности. Вы живёте в уникальное время, ведь Вы можете воспользоваться этим аппаратом одними из первых! Это новая эпоха в лечении Ваших заболеваний.

К тому же высокое качество аппарата было отмечено и вознаграждено на масштабных российских конкурсах. Ведь НАДЕЖДА стала лауреатом «100 лучших товаров России». А также НАДЕЖДА получила Золотой знак качества «Всероссийская марка. Знак качества XXI века», а вслед взяла и платину!

Тысячи людей избавились от боли в ногах и смогли укрепить своё здоровье. Да! Ведь НАДЕЖДА может помочь в лечении 60 болезней! Счастливые обладатели НАДЕЖДЫ больше не боятся инсульта и инфаркта, и правильно делают. Присоединяйтесь и Вы к числу счастливых!

ТУМАН РАССЕЕТСЯ

Вы только представьте, как можно жить на пенсии... не перебираясь хромыми шагами по квартире, а активно. Без труда ходить в магазин, помогать детям с внуками, работать на даче.

И это не фантастика, а реальная жизнь! Так зачем лишать себя этого? Вы заслужили это по праву, и именно НАДЕЖДА вернёт Вам всё, что положено. Усаживайтесь поудобнее, берите в руки НАДЕЖДУ и лечитесь.

Вы можете совмещать лечение с чтением газеты или просмотром телевизора. И просто наслаждаться процессом. Боль, которая мешала Вам жить годами, останется лишь воспоминанием. Вы будто снимете кандалы, которые не давали Вам ступить и шагу.

А всё потому, что НАДЕЖДА запустит целый каскад оздоровительных процессов внутри Вас. Вы не просто снимете боль, а устранили её причину и все возможные страшные последствия. Пройдёт боль, плохое кровоснабжение, а с ними и угроза инсульта и инфаркта. Ведь НАДЕЖДА действует очень глубоко. Наладится работа нервной системы, а ведь все болезни от нервов. Вы будто залатаете дырявый дачный шланг, из которого утекала вода. И сделаете это основательно и надёжно. Ваш организм восстановится полностью.

И главное, что Вы буквально повернёте время вспять. Вы остановите старость. Понимаете? После нескольких процедур Вы просто не узнаете свои ноги. И это потрясающе! Отёкшие щиколотки обретут форму, спадут отёки, а значит снизится нагрузка на Ваши суставы. И каждое движение будет даваться Вам с лёгкостью! И это только начало.

С аппаратом НАДЕЖДА Вам не нужно бояться за своё здоровье! Ведь это настолько надёжный аппарат, что сегодня он должен быть в каждом доме! Обладатели НАДЕЖДЫ уже перестали делать уколы и горстями пить лекарства.

И это правильно! Ведь они нашли способ вернуть здоровье! А какой прилив сил, сколько энергии! Вы просто обязаны это почувствовать! Вы расцветаете, как весенние цветы, ведь Ваш организм молодеет изнутри. А лечиться Вы сможете как в одиночку, так и всей семьёй. Это настоящий клад, заложенный в высокотехнологичный корпус! Вот они, современные технологии!

Жизнь без НАДЕЖДЫ невозможна, особенно когда это касается здоровья. Подарите себе не просто надежду, а здоровье и уверенность в завтрашнем дне. Живите долгие годы, сажайте огород, рыбачьте, нянчите внуков! Не отказывайтесь от своей жизни, Вы этого достойны! Сейчас Ваше время жить! Позвоните нам прямо сейчас и закажите аппарат НАДЕЖДА. Вы обретёте надёжного помощника и неиссякаемый источник здоровья и долголетия! Не ждите особого случая, ведь более подходящего момента не будет! Заказывайте НАДЕЖДУ и будьте здоровы!

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! 8 (800) 333-56-71

ЕСЛИ АППАРАТ НЕ ПОМОЖЕТ — ВЕРНЕМ ПОЛНУЮ СТОИМОСТЬ!

300 АППАРАТОВ ПО СТАРЫМ ЦЕНАМ!*

ПОЗВОНИ И УЗНАЙ

КАК ПОЛУЧИТЬ ВИТАМИННЫЙ КОМПЛЕКС В ПОДАРОК!*

ПОМОЩЬ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

2+1 ОБЛЕГЧЕНИЕ ПРИ РАСТЯЖЕНИИ

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

*ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. *Акция действует с 22.01.2025 г. по 22.02.2025 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. *ХайТоп. Информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.