

№12
(581)

ТВ-программа с 27 марта по 2 апреля 2023 года

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

52
КАНАЛА
ТВ

**КОГДА ВЕКИ
ТРЕБУЮТ
ВНИМАНИЯ**

стр. 16

**ЧТО ТАКОЕ
«СНЕЖУРА»?**

стр. 20

**ЛАРИСА
РУБАЛЬСКАЯ**

**ЛЮДИ ЛЮБЯТ СЛУШАТЬ ТО,
ЧТО УЖЕ ЗНАЮТ**

стр. 6

**ПОЛЕЗНЫЙ
УЖИН:
МНОГО ВКУСА,
МАЛО КАЛОРИЙ**

стр. 12

**ПОЧЕМУ
МУЖЧИНА
НЕ ЖЕНИТСЯ?**

стр. 4

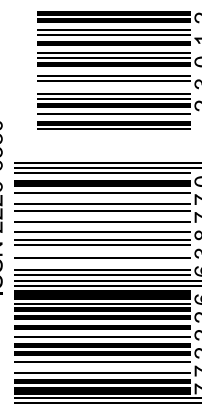
**ПОЛИВАЕМ
РАССАДУ
С УМОМ**

стр. 18

12+

Фото телеканала «Россия»

ISSN 2226-6380



9 772226 1638770 23012

«Арктавит»® – абсолютно натуральное, хорошо изученное средство на основе экстракта корня лопуха, способствует очищению организма от агрессивных веществ, попадающих извне.

Это богатейший источник танинов, обладающих антибактериальными, противовоспалительными и кровоостанавливающими свойствами.



Посмотрите, сколько задач может решить **ОДИН** компонент – **корень лопуха:**

- ✔ помогает выводить из крови и тканей продукты распада вирусов и бактерий, токсины;
- ✔ способен снижать алкогольную, пищевую, лекарственную интоксикацию, в т. ч. похмельный синдром;
- ✔ поддерживает работу поджелудочной железы, помогает регулировать уровень глюкозы;
- ✔ имеет умеренное потогонное и мочегонное действие, уменьшает проявление отеков;
- ✔ может сдерживать рост бактерий *Helicobacter pylori* в желудке, стимулировать моторику кишечника, уменьшать газообразование;
- ✔ помогает укрепить иммунитет;
- ✔ уменьшает проявление кожных аллергических реакций.

1 курс =
1 месяц приема

ЗАПУСТИТЕ ПРОЦЕСС ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА УЖЕ СЕЙЧАС

- ▶ Более 30 лет исследований в лаборатории ООО «Биолит».
- ▶ 100% натуральный состав.
- ▶ Экологически чистое производство – собственные поля в Алтайском крае!

Это важно!

Ничего лишнего в составе:

концентрированный экстракт корня лопуха и все.

Максимальная польза при минимуме компонентов.

Однако, чтобы приготовить всего 200 мл экстракта, потребуется использовать около 60 кг свежих корней лопуха!

Сделайте заказ **СЕГОДНЯ**, пока действует специальная цена

8 (800) 600-25-91

(с 8:00 до 20:00 по мск)



назовите код: **12765303**



БАД. На правах рекламы

При заказе 2-х и более курсов действует выгодная система скидок!

Продавец: ООО «Народная казна» – официальный поставщик продукции Nordic Natural Pharma в России. ОГРН 1167746612230. Адрес: 111024, г. Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6. Изготовитель: ООО «БИОЛИТ». Адрес: 634055, г. Томск, пр. Академический, 3. СРП № KZ.16.01.97.003.E.000767.07.16 от 19.07.2016. Состав: концентрированный экстракт корня лопуха. Объем: 200 мл. Способ применения: см. прилагаемую инструкцию. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. В соответствии с подп. 1 п. 4 ст. 9 и ст. 15 ФЗ РФ «О персональных данных» № 152-ФЗ, я предоставляю свои персональные данные и даю согласие на их обработку в маркетинговых целях, связанных с дистанционной торговлей, включая хранение, использование, распространение, уточнение, трансграничную передачу ООО «Народная казна» и его партнерам. Данное согласие действительно в течение 5 лет. По истечении указанного срока согласие считается продленным на каждые последующие 5 лет при отсутствии моего заявления о его отзыве. Тел. 8 (800) 600-31-09. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве, сроках, месте и порядке получения по тел. 8 (800) 600-25-91. Срок проведения акции: с 21.03.2023 по 21.06.2023.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Денис Никифоров рассказал о «Хозяине»



В эфире НТВ – премьера остросюжетной драмы «Хозяин». В ролях: Денис Никифоров, Ирина Таранник, Николай Козак, Сергей Шариффулин, Пётр Баранчев, Дмитрий Лавров и другие артисты.

В центре истории – бывший боксер Егор Таранцев (Денис Никифоров), который приезжает в родной приморский городок на похороны матери. 20 лет назад он уехал на соревнования и больше не возвращался в эти края. Карьера пошла на взлет, из любителей он вышел в профессионалы... Егор был уверен, что вернулся в этот раз в родной город ненадолго, но непредвиденная ситуация полностью изменила его планы: во время конфликта с бандой дальнбойщиков один из них погибает. Теперь его подозревает полиция и ищут бандиты.

В самом же городе все также неблагополучно, и Егор начинает помогать местным жителям.

– Сериал «Хозяин» стал прекрасным завершением моей боксерской карьеры в кинематографе, – рассказывает исполнитель роли Таранцева Денис Никифоров. – Рад, что логическую точку в этом виде спорта я поставил, исполнив роль замечательного персонажа Егора Таранцева, бывшего чемпиона по боксу. С каскадерами, работавшими на площадке, мы знакомы давно, поэтому какие-то технические вещи нам удалось осуществить быстро и красиво. Но дублеров у меня не было, все трюки я исполнял самостоятельно. Кстати, в боксерском зале, где проходили съемки, висели плакаты с моим изображением из другой кинокартины, посвященной боксу.

Фото PR НТВ



«Маска» обзавелась личным чат-ботом

У музыкального шоу «Маска» телеканала НТВ теперь тоже появился свой чат-бот (для тех, кто не в курсе, поясним: это так называемый «виртуальный собеседник» – компьютерная программа, которая отвечает на вопросы и задаёт свои). Предназначен он для истинных фанатов передачи – тех, кто смотрит каждый выпуск и следит за всеми новостями «Маски». Теперь благодаря чат-боту поклонники шоу смогут участвовать в конкурсах, набирать баллы и выигрывать призы. Найти новое развлечение можно в официальном сообществе «Маска» в сети ВКонтакте, зайдя в личные сообщения и написав слово «начать». Чат-бот будет развлекать и радовать своих подписчиков до самого финала «Маски», который состоится в конце апреля.

Фото PR телеканала НТВ

«Праведник» выйдет в Израиле

Фильм «Праведник» режиссёра Сергея Урсуляка вышел в российский прокат ещё в середине февраля. А скоро эта кинолента будет показана в Израиле. Местные зрители смогут увидеть картину с субтитрами на иврите с 13 апреля, в канун Дня памяти жертв Холокоста и героев сопротивления.

Напомним, что в основе фильма – бессмертный подвиг Николая Киселёва, офицера Красной армии, который в августе-октябре 1942 года спас 218 советских евреев, выведя женщин, стариков и детей из фашистской оккупации за линию фронта.

Съемки киноленты проходили в России, Беларуси и Израиле.



В новом шоу будет «Вкусно с Ляйсан»

На телеканале ТВ-3 – премьера шоу «Вкусно с Ляйсан». Как можно, наверное, догадаться из названия, его ведущей стала российская гимнастка Ляйсан Утяшева. Для спортсменки это уже не первый опыт ведения передач, поэтому на съемочной площадке Утяшева чувствует себя комфортно. По замыслу авторов шоу в гости к Утяшевой будут приходить звезды шоу-бизнеса, чтобы приготовить любимые блюда и вспомнить забавные истории из детства. В числе гостей зрители увидят Глюкозу, Татьяну Котову, Елену Хангу, Надежду Ангарскую, Аллу Духову и многих других знаменитостей.

– Я рада, что этот проект состоялся, – поделилась с нами Утяшева. – Обещаю вам, что будет вкусно, как в детстве!

Фото телеканала ТВ-3

«Синяя птица» готовит сюрприз

На телеканале «Россия» готовят сюрприз для поклонников проекта «Синяя птица». 26 марта в эфир выйдет специальный выпуск, который будет посвящен мамам и бабушкам, называться он будет «Синяя птица и друзья». Создатели проекта обещают зрителям настоящее яркое шоу. Будут неожиданные дуэты, новые яркие версии знакомых и любимых всеми песен и головокружительные акробатические номера. На сцене соберутся участники прошлых сезонов, в том числе – ставшие настоящими звездами юная актриса Вита Корниенко, уже знакомая многим по различным сериалам и фильмам, а также олим-



пий-ска я медалистка – российская гимнастка Виктория Листунова. Вместе с юными выпускниками «Синей птицы» выступают Марина Неёлова, Евгений Миронов, Денис Мацуев, Ваня Дмитриенко, Александр Зацепин и многие другие знаменитости.

Ведущей шоу будет Дарья Златопольская.

Фото телеканала «Россия»

Актёров отправили в экспедицию

В Архангельской области и на Чукотке одновременно, двумя группами, начались съемки нового сериала «Челюскин. Первые» – об уникальной спасательной операции в Арктике, которая проводилась в 30-х годах прошлого века. Трагедия случилась при попытке прохождения Северного морского пути за одну навигацию. Пароход «Челюскин» был зажат льдами и пошел ко дну. И в суровых арктических условиях челюскинцам приходилось каждую минуту бороться за жизнь.

Главные роли в исторической драме исполняют Глеб Калюжный, Стася Милославская, Кирилл Кяро и Дмитрий Куличков. Одним из продюсеров сериала стал Фёдор Бондарчук.

Как нам удалось узнать, члены съемочной группы встречались с родственниками участников той экспедиции.

Несмотря на то что фильм основан на реальных событиях, он все же художественный.

– Наша история – это не документальное воспроизведение событий, а некая быль по мотивам событий, – поясняет режиссер Степан Коршунов. – В работе мы стилизовались с тем, что все время всплывают факты от свидетелей происшедшего, которые в официальной версии не подтверждаются. Где-то найденные нами факты и слухи используем, где-то – нет, но при этом стараемся быть очень аккуратными и не додумывать ничего совершенно невероятного.

27-я специализированная
ВЫСТАВКА
«ДАЧА. САД.
ЛАНДШАФТ.»
МАЛАЯ МЕХАНИЗАЦИЯ
22-26 марта 2023 г.
Москва, ВДНХ, пав. 55

ОРГАНИЗАТОР ВЫСТАВКИ:
ИНТЕРОПТОРГ
Телефоны:
(495) 611-89-32
(495) 611-46-29
(495) 611-89-72
E-mail: interoptorg@yandex.ru

Выставка проводится при поддержке и участии: Союза Садоводов России, СППМ, Клуба «Сеньор Помидор», Клуба «Цветоводы Москвы», Центра «Цветоводы Москвы» и др.

АКАДЕМИК БОЛОТОВ:
«ВОЗРАСТ – ЭТО НЕ ДАТА В ПАСПОРТЕ»

Академику Болотову уже пошел десятый десяток и он хорошо знает о проблемах, с которыми сталкиваются люди с возрастом. К сожалению, мы все не молодеем, и плохое самочувствие все чаще дает о себе знать. Кто-то с этим живет, конечно. Но жизнь продолжается и каждодневные хлопоты никто не отменял – а с каждым днем выполнять их все тяжелее...

30 лет назад академик Болотов Б.В. создал уникальный Бальзам Болотова, чтоб люди могли себя хорошо чувствовать в любом возрасте! Он рекомендует его прием всем, кто старше 30 лет. «Возраст – это не цифра в паспорте, это то, как мы себя чувствуем!» – говорит Болотов Б.В.

Рекомендации по применению

- Для нормализации работы всего желудочно-кишечного тракта, ликвидирует запоры, избавляет от изжоги.
- Для повышения иммунитета организма.
- Для общего омоложения и оздоровления организма.

3-5 бут. – по 1450 руб.;
6-9 бут. – по 1400 руб.;
от 10 бут. – по 1300 руб.

400 ml
1500 руб

Спрашивайте в аптеках

Реклама. ООО «Авицена», СоГПН №.RU.77.99.88.003.R.004745.12.19, БАД

Где приобрести уточняйте по тел.: Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ВЕСНА В РЕЧНОМ КРУИЗЕ!

теплоход «Илья Муромец»	скидка пенсионерам!
29 апреля – 10 мая 2023 (12 дней)	от 59 000 руб./чел.
Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Казань – Елабуга – Болгар – Тетюши – Чебоксары – Козьмодемьянск – Городец – Кострома – Мышкин – Хвойный Бор – Москва	
теплоход «Президент»	скидка пенсионерам!
10 – 14 мая 2023 (5 дней)	от 29 000 руб./чел.
Москва – Калезин – Ярославль – Мышкин – Углич – Хвойный Бор – Москва	
теплоход «Бородино»	скидка пенсионерам!
11 – 14 мая 2023 (4 дня)	от 35 000 руб./чел.
Москва – Рязань – Коломна (Серпухов, Зарайск) – Москва	
теплоход «Президент»	скидка пенсионерам!
22 – 26 мая 2023 (5 дней)	от 29 000 руб./чел.
Москва – Мышкин – Ярославль – Тутаев – Углич – Москва	

3-разовое питание, экскурсии, развлекательные программы включены!

В наличии есть различные даты круизов с апреля по ноябрь 2023 года! Мы предлагаем разные круизные направления: до Астрахани (18 дней), до Соловецких ос-вов (13 дней), до Санкт-Петербурга, Кижий и Валаама (6-8 дней), до Казани (10 дней), до Перми (16 дней), по Белоруссии (8 дней), морские круизы из Сочи в Турцию. Звоните!

ap-travel.ru 8 (495) 166-84-91

СЕКРЕТ УСПЕХА

Адаптируем рабочее место под себя

Сохранение здоровья и качество выполняемой работы во многом зависят от бытовых «мелочей»: от того, насколько удачно выбрана высота рабочего стола, правильной ли высоты ваш стул, на каком расстоянии находится монитор от глаз и т.д.



СТОЛ

Для людей с ростом 150–160 см оптимальная высота рабочего стола – 60–65 см.

Для сотрудников ростом 175–185 см высота стола должна достигать 70–80 см.

При росте от 190 до 200 см работник должен сидеть за столом высотой от 80 до 90 см.

ОФИСНОЕ КРЕСЛО

Во время сидения ступни должны ровно стоять на полу, а угол между бедром и голенью должен быть прямым. Если спинка кресла анатомическая (повторяющая контуры вашего тела), то это замечательно. Для достижения большего комфорта можно воспользоваться рулонной подушкой для поддержки спины, а для ног установить подставку, снимающую напряжение.

ВЫСОТА МОНИТОРА

Верхняя часть монитора должна быть примерно на уровне глаз (или чуть ниже). Вы выбрали правильную высоту монитора, если при взгляде в середину экрана пришлось совсем немного опустить взгляд. При этом шея пусть остается неподвижной. От глаз монитор располагайте примерно в 50 см. Обратите внимание: чем больше размер монитора, тем дальше от него следует находиться.

Даже адаптировав рабочее место «под себя», не забывайте время от времени вставать, ходить и разминаться. Старайтесь гулять во время обеда, чтобы найти баланс между сидячей работой и двигательной активностью.

Давайте будем честны: услышать марш Мендельсона больше мечтают женщины, чем мужчины.

Для первых это статус, чувство защищенности и доказательство серьезности намерений партнера. Для вторых – дополнительные обязательства, которые не всегда радуют. И все же в каждой паре, где женщина задается вопросом: «Почему он на мне не женится?», можно найти свою отдельную причину. И в зависимости от этого выстраивать дальнейшие отношения.

ПРИЧИНА 1 Боязнь близости

Конечно, речь идет не об интимной стороне отношений, а о духовной близости. Часто такие мужчины тихо исчезают из жизни женщины без видимых, казалось бы, причин. Еще вчера все было отлично, дело по всем приметам шло к свадьбе – а он неожиданно удалился, не оставив даже записки или отделившись глупой отговоркой.

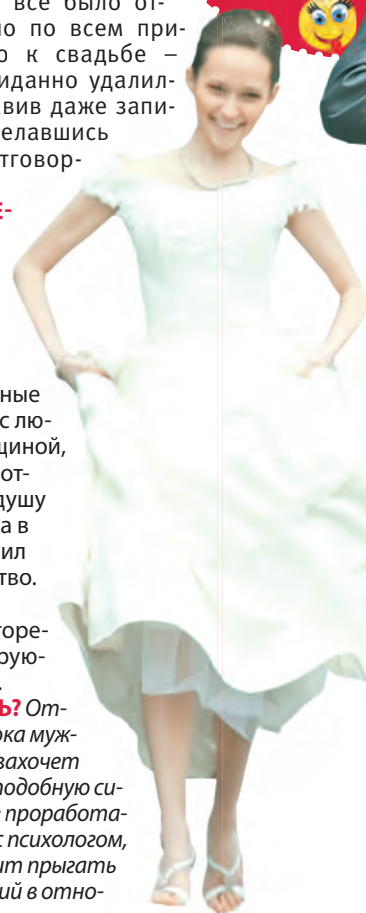
В ЧЁМ ДЕЛО?

Скорее всего, в прошлом у такого мужчины были очень доверительные отношения с любимой женщиной, которой он открыл свою душу полностью, а в ответ получил предательство. И теперь он боится повторения травмирующего опыта.

КАК БЫТЬ? Отпустить. Пока мужчина сам не захочет исправить подобную ситуацию и не проработает травму с психологом, он продолжит прыгать из отношений в отношения.

Разговаривают друзья:

– Угораздило же тебя жениться!
– Ну и что? Зато голосок у неё очень приятный. А когда молчит, то вообще – слушал бы и слушал!



ПРИЧИНА 2 Страх потерять мужественность

Среди друзей вашего мужчины бытует мнение, что каждый женатый человек – подкаблучник. Мол, надел кольцо – и потерял самостоятельность.

В ЧЁМ ДЕЛО? Мужчина слишком зависим от чужого мнения. Это признак инфантильности и неуверенности в себе.

КАК БЫТЬ? Решить для себя, хотите ли вы продолжать отношения с человеком, который не готов нести ответственность за вас и ваших будущих детей.

ПРИЧИНА 3 Неверие в брак

Как только вы намекаете на то, что были бы не против получить колючку,

а с ним в комплекте руку и сердце вашего избранника, он резко переводит тему разговора. Или начинает горячо отстаивать плюсы свободных отношений, а его любимая цитата: «Хорошее дело браком не назовут».

В ЧЁМ ДЕЛО? Молодой человек вырос в семье, где мама и папа (или оба) воспринимали семейную жизнь как обузу, попрекали друг друга и бесконечно ссорились. Для мальчика, выросшего в вечном конфликте, брак – синоним плохих отношений.

КАК БЫТЬ? Не уговаривать, это бесполезно. Или ждать, пока он научится вам доверять (что довольно рискованно), или не тратить на него время.

ПРИЧИНА 4 Нет любви...

Чаще всего женщина в таких отношениях уверена, что ее любви и терпения хватит на двоих, поэтому готова терпеть пренебрежительное отношение к себе и нежелание мужчины оформить отношения официально.

В ЧЁМ ДЕЛО? Имеет место сочетание двух факторов – низкой женской самооценки и мужского стремления к комфорту. Ему приятен налаженный быт, и он просто пользуется женщиной в свое удовольствие, пока не подвернется более удобный вариант.

КАК БЫТЬ? Повышать собственную самооценку и не позволять даже любимому мужчине собой пользоваться.

ПРИЧИНА 5 Мама лучше знает

Он добрый, заботливый, внимательный, но у этой медали есть обратная сторона: главный человек в его жизни – мама. Мужчина советуется с ней по любому мелкому поводу, ее мнение учитывается при выборе работы, квартиры, машины, имени будущего ребенка и так далее.

В ЧЁМ ДЕЛО? Такого сына мама растила одна или при номинальном участии папы, поэтому она занимает центральное место в его жизни.

КАК БЫТЬ? Решение о женитьбе, как и остальные решения, примет за мужчину мама. Можно попытаться завоевать ее доверие и сделать своей союзницей. Но придется смириться, что и после свадьбы влияние мамы на мужа будет сильно.

В заключение хотим сказать, что мужчины по натуре своей собственники. Если ваш избранник вас действительно очень любит, он сделает все, чтобы показать всему миру, что вы его женщина. Ну а если ему это не важно, стоит задуматься: действительно ли он тот самый?

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

Капитаны поднимают паруса

Сегодняшняя наша викторина посвящена парусникам. И отважным людям, и героям, которые под парусами исследовали, творили, открывали новые земли, любили и мечтали.



1 Мореплаватели и путешественники штурмовали водную гладь океанов, одни ища дорогу в Индию и открывая новые земли, другие – изучая природу. И суда выбирали основательно, и в команду брали самых умелых и от важных матросов. Кто был капитаном корабля «Виктория», на котором впервые в истории люди сумели обогнуть земной шар, совершить кругосветку?

- а) Колумб.
б) Магеллан.
в) Кук.

2 Как только звучат слова «алые паруса», мы вспоминаем одноименную повесть Александра Грина. Назовите название судна, которое купил капитан Грэй, чтобы потом сменить обычные паруса на алые и плыть к Ассоль?

- а) «Мечта».
б) «Надежда».
в) «Секрет».

3 В 1938 году в журнале «Костёр» публиковались главы из романа Вениамина Каверина «Два капитана» о поисках пропавшей экспедиции капитана Татаринова (экипажа «Святой Марии»). А центральные события романа вызывают в памяти события 1912 года, когда исследовать Арктику отправились три экспедиции: лейтенанта Георгия Седова на судне «Святой Фока», геолога Владимира Русанова на боте «Геркулес» и лейтенанта Георгия Брусилова на шхуне «Святая Анна». Кто в действительности был прототипом капитана Татаринова?

- а) Георгий Седов.
б) Владимир Русанов.
в) Георгий Брусилов.

ОТВЕТЫ

1-б. Капитаном этого легендарного судна был не менее легендарный Фернан Магеллан.

2-в. В книге А. Грина такое описание корабля: «...то был «Секрет», купленный Грэйем; трехмачтовый галиот в двести шестьдесят тонн...». Кстати, в фильме Александра Птушко «Алые паруса» 1961 г., на роль «Секрета» назначили баркентину «Альфа». Это было учебное судно ростовской мореходки, построенное в 1948 г. Паруса были шиты из тончайшего алото шелка. Они очень эффектно смотрелись на фоне ясного голубого неба, но, чтобы их не порвал ветер, съемка эпизода с кораблем велась почти в полный штиль.

3-а, б, в. В. Каверин рассказывал, что в его истории переплетены факты сразу трех полярных экспедиций: Георгия Седова, Владимира Русанова и Георгия Брусилова. Внешность и характер больше подходят к личности Седова, но история экспедиции во многом повторяет экспедицию Брусилова.

На телеканале «Россия» – премьера нового музыкального шоу «Моя Мелодия», которое будет выходить по пятницам. Героев этой программы можно назвать смельчаками, поскольку они не подозревают, что их ожидает.

Лариса РУБАЛЬСКАЯ:

«Свои стихи не называю поэзией»

Знают лишь, что нужно выйти на сцену, сесть в кресло и услышать «тайную мелодию» из своей жизни. Какая именно это будет мелодия, кто ее исполнит – секрет, который мы тоже не можем раскрыть раньше времени. Но что можем сказать однозначно: в новом музыкальном проекте зрители увидят своих кумиров и услышат трогательные истории из их жизни. В кресле главного героя окажутся Ангелина Вовк, Филипп Киркоров, Игорь Николаев, Андрей Соколов, Анна Ардова и Лариса Рубальская, с которой наш корреспондент пообщался после съемок программы...

Сюрприз для Рубальской

– Лариса Алексеевна, когда организаторы предложили вам поучаствовать в «секретном» проекте, что вам сказали?

– Сказали, что снимают новое шоу. Попробовали, чтобы я ни о чем не расспрашивала, поскольку шоу будет с сюрпризом и однозначно интересное. Этого было достаточно, чтобы я согласилась.

– Тем не менее, предположили, что это может быть?

– Поскольку программа называется «Моя Мелодия», я догадывалась, что будет звучать моя песня. Вопрос: какая именно, кто ее исполнит и в чем будет заключаться секрет?

– То, что увидели на сцене, вас удивило?

– Не только удивило, но растеряло и впечатлило. Это действительно был подарок. С удовольствием бы этот вечер повторила, прокрутила бы обратно, если бы действительно существовала машина времени.

«Гоню от себя одиночество»

– Вы публичный человек. Но наверняка бывают дни, когда вдруг ощущаете одиночество? Почти каждый человек проходит через это ощущение...

– Я не генерирую в себе чувство одиночества, хотя давно живу одна. У меня на этот счет есть знаковое стихотворение, которое заканчивается словами: «Мне тоже есть, чем поделиться, не все в жизни сложилось, как хочется. Зато я смотрю на ваши лица и забываю про одиночество». Я общительный человек, люблю взаимодействие, поэтому гоню от себя одиночество.

ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– Смотрите телевизор!

Там много того, что вас может обрадовать, заставить сострадать, думать, быть может, и разочаровать, но ни в коем случае не оставит равнодушным.



В кресле участника шоу «Моя Мелодия».

два дня», «Напрасные слова», «Странная женщина», «Транзитный пассажир»...

Стихи изменили жизнь

– Любая хорошая песня, отправляясь в самостоятельное плавание, обрастает историями. Могли бы рассказать одну?

– Недавно выступала в женском клубе, читала стихи, отвечала на вопросы. И одна из зрительниц после встречи подошла ко мне и сказала: «Давно искала случай, чтобы рассказать, как ваше стихотворение перевернуло мою жизнь. Когда была совсем молодая, у меня был мужчина, которого любила, но который был женат. Я ждала момента, когда он решится уйти из семьи и женится на мне. Но он лишь морочил мне голову и не делал никаких радикальных шагов. Я часто плакала. И однажды мне на глаза попалось ваше стихотворение «Ты изменяешь мне с женой, ты изменяешь ей со мной». Оно меня как-то встряхнуло, я многое переосмыслила, разорвала трудные для меня отношения и счастливо вышла замуж за другого человека». Подобных и разных других историй я знаю много, можно книгу писать.

Отнимает силы, но даёт эмоции

– Вы продолжаете активную концертную деятельность. Даете полноценные, двухчасовые концерты на большие за-

лы. Неужели одна выступаете?

– Иногда в моих концертах принимают участие другие исполнители, но в основном веду их сама. Это тоже моя гордость. Недавно вернулась с таких гастролой. Залы были полные. Это приятно. Моя главная задача сегодня – готовить себя к этим концертам, писать новые стихи, хотя люди любят слушать то, что уже знают. Заметила, что больше работают стихи, написанные раньше. Удивительно, но это так.

– Вы, получается, легкая на подъём, несмотря на то, что дорога, концерты отнимают силы...

– Зато заряжают эмоционально. Это дорогого стоит.

Новое, любимое

– Вы давно и плодотворно пишете стихи. Никогда не хотелось перейти на прозу?

– У меня есть целый сборник рассказов, которые, правда, не называю прозой, как и свои стихи – поэзией. Сборник называется «Новое, любимое».

– Рассказы про вашу жизнь?

– Как бы про мою, но не совсем мою (смеется).

– Дневники не вели?

– Как-то в своих архивах я нашла школьную записку, где прочитала: «мечтаю, чтобы моим мужем стал мужчина, у которого есть ондатровая шапка». Видимо, так я представляла благополучного состоявшегося мужчину, каким хотела видеть будущего супруга (смеется). Больше с бумагой своими мыслями не делилась.

ПОДРОБНОСТИ

Задачи на каждый день

– Сегодня существует много рекомендаций о том, как сохранить здоровье, продлить свою молодость, жизнь. Одни говорят про питание, другие про движение, третьи про умственную активность. Что, на ваш взгляд, продлевает жизнь? Стоит ли верить рекомендациям или надо просто жить в своё удовольствие, а не по правилам и диетам?

– Жить в свое удовольствие невозможно, потому что жизнь – непростая штука. Иногда нужно делать то, что нужно. Расскажу про свой опыт. Я всегда озабочена тем, чтобы придумать себе следующее занятие. Пока оно брезжит, тебя не тянет назад, ты не ощущаешь неизбежность возраста. Например, сегодня у меня были съемки, и я уже знаю, как смонтирую

ролик из тех песен, что звучали сейчас в качестве подарка в программе «Моя мелодия». Придумала, какую подведу к ним историю, как займу своих подписчиков на 5-6 минут, как все они будут радоваться. Это моя установка – обязательно знать, что делать дальше и работать в этом направлении. Таким образом, жизнь продолжается.

Наталья АНОХИНА

Начались съёмки исторической драмы «Топор. 1945»

Телеканал НТВ приступил к съёмкам четвертой части исторической военной драмы «Топор» – «Топор. 1945». В ролях: Андрей Смоляков, Гвидо Форвайсер, Евгений Санников, Настасья Кербенген, Иван Ефремов, Руслан Ягудин, Константин Адаев, Пауль Орлянский, Вадим Сквирский, Андрей Полищук, Божена Жарина, Пётр Логачёв, Иван Вальберг, Серги Хочолава и другие артисты.



Зима 1945 года. Советская армия проводит успешное наступление в Восточной Пруссии. В разведроту приходит пополнение – молодые ребята без боевого опыта. Все прекрасно понимают, что до конца войны остается совсем немного, и командование решает собрать их в одно отделение и оставить в тылу, в небольшом поместье, где живет немецкая семья. Командиром назначат, вопреки его воле, старшину Ивана Родина. Один из бойцов в угольном сарае находит два ящика, набитых ценностями. Потоцкий, искусствовед по образованию, бегло осматривает находки и заявляет, что это настоящее сокровище, скорее всего, награбленное фашистами из частных и музейных коллекций. Хозяин поместья, бывший полковник Вермахта Готфрид Мильке, говорит, что эти ящики здесь без его ведома оставило недавно квартировавшее диверсионное подразделение СС. И вскоре выясняется, что эсэсовцы про оставленные сокровища не забыли...

Съемки проекта пройдут в Санкт-Петербурге, Ленинградской области, в Пушкине – в Усадьбе великого князя Бориса Владимировича Романова, а также в районе Выборга.

Фото PR НТВ

Свадьба: спектакль для мамы или любовь?

На телеканале Домашний завершились съёмки мелодраматического сериала «Мама всегда права». В ролях: Милана Бру, Артём Карасёв, Любовь Германова, Зоя Антонова, Игорь Денисов, Сергей Жбанков, Марта Голубева и другие артисты.

Сбежав от неразделенной любви, студентка Вера (Милана Бру) решает на фиктивный брак с успешным бизнесменом Александром Громовым (Артём Карасёв), который старше ее на двадцать лет. Для Громова скоропалительный брак тоже спасение – от своей взбалмошной матери, которая грозит лишиться его доли в совместном бизнесе, если не женит-

ся. Пытаясь угодить маме, Александр и Вера устраивают спектакль из своей «семейной» жизни, а спустя время понимают, что сама судьба свела их друг с другом.

– Моя героиня очень умная, образованная и самостоятельная девушка, – рассказывает Милана Бру. – В ней есть азарт, желание жить на полную. Именно этим она и удивляет Громова. Его мама изначально подозревала что-то неладное в их отношениях, но как мудрая женщина не стала вмешиваться, чтобы не разрушить хрупкую семейную идиллию. И оказалась права.

Фото пресс-службы телеканала Домашний



На СТС начнется «Битва каверов»

Телеканал СТС запускает новое музыкальное шоу – «Битва каверов». Кавер в музыке означает новое исполнение уже существующей и исполненной кем-то песни. В передаче примут участие более 40 музыкальных групп, они исполнят всем известные популярные песни в самых разных музыкальных стилях и направлениях.

Вести шоу будет комик – член команды КВН «Союз» Айдар Гараев, а оценивать участников доверили Клаве Коке и Сергею Жукову. В каждой передаче к ним будут присоединяться гости: Сергей Светлаков, Владимир Сычёв, Анатолий Цой, Регина Тодоренко и другие.

В «Полярном» Михаил Пореченков станет мэром

По заказу телеканала ТНТ кинокомпания «1-2-3 Production» начала съёмки третьего сезона сериала «Полярный».

В новых сериях главным героем Витя (в исполнении Михаила Пореченкова) станет мэром города Полярный.

Работа окажется не из легких: придется решать вопросы, которые остались еще со времен бывшего главы Полярного. Кроме того, Виктор теперь не только семейный человек, но еще и стал отцом. Так что самая интересная жизнь у главного героя только начинается...

К своим ролям, кроме Михаила Пореченкова, вернутся Ян Цапник, Катерина Шпица и Иван Охлобыстин, а режиссером нового сезона стал Илья Аксенов.



Новые «Свои» готовятся к премьере

На Пятом канале готовится показ премьерных серий нового сезона детектива «Свои». Зрители увидят новые захватывающие истории из жизни уникальных специалистов. Напомним, «Свои» – это сериал о работе группы экспертов из разных структур. Судмедэксперты, криминалист, дознаватель, программист, психолог, экстрасенс занимаются раскрытием самых загадочных преступлений. Руководитель группы Дмитрий Родимин собирал в свою команду лучших и самых талантливых специалистов из различных сфер.

– Мой герой – человек неординарного мышления, точнее, мышления другой цивилизации, другого мира, – рассказывает Тимур Муштафин, исполнитель роли Фазики. – В этом и состоит контраст наших персонажей – Литвинова и Фазики. Они на одни и те же вещи смотрят с разных сторон.

В новых сериях Фазику достанется от уличных хулиганов. Инге и Гениусу предстоит расследовать загадочную смерть пациентки клиники лечебного голодания, искать африканский след в гибели летчика... Но главной интригой сезона станет свадьба Севы Косицкого.

Фото пресс-службы телеканала Пятый



КОГДА СУСТАВЫ ЗОВУТ на ПОМОЩЬ

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ:
8 (800) 201-81-91 (звонок бесплатный)

WWW.INPHARMA2000.RU

ДВИГАЕМСЯ БЕЗ БОЛИ

Услышав чужой крик о помощи, мы реагируем моментально. Но, как правило, стараемся не замечать такие просьбы, исходящие от суставов, терпим боль до последнего. И напрасно!

В большинстве случаев боль – это предупреждение о серьезных нарушениях обмена веществ в суставе. Частой причиной болей в суставах являются остеоартроз и подагрический артрит, сопровождающиеся отложением солей кальция и мочевой кислоты. Соли образуют остеофиты – острые иглы, вызывающие боль и воспаление. В этих случаях прием обезболивающих не сохранит сустав. Необходимо восстанавливать метаболические процессы. Источником солей кальция, накапливающегося в области суставов являются жирные молочные продукты (творог, сыр, сметана, сливочное масло и др.). Мочевая кислота содержится в жирном красном мясе, мясных и рыбных консервах, помидорах, щавеле

и др. **Нарушение питания в течение многих лет приводит к «отложению солей».** Боль является проявлением нарушенных обменных процессов, которые нужно длительно и планомерно восстанавливать. Можно рекомендовать исключить из рациона концентрированные молочные продукты (жирный творог, сыр, сметана, сливочное масло, сливки), сахар и сладости. Ограничить употребление красного мяса, мучных продуктов. Предпочтительно употребление овощей, морской рыбы, растительного масла, яблок, цитрусовых, круп. Очень помогают «разгрузочные» дни.

Усиление болей в суставах провоцируют физические нагрузки. Как предотвратить проблему?

1. Перед началом движения проведите **разминку для суставов:** помассируйте мышцы, область суставов и поясницу, используя **крем для массажа.**
2. Ограничьте вес сумок, ходьбу на большие расстояния.
3. **Используйте наколеник** и пояс для разгрузки поясницы.

4. **Надевайте обувь с невысоким каблучком, с толстой, мягкой подошвой.**
5. **Держите суставы и поясницу в тепле.**
6. Во время работы **держите спину прямой**, не сгибайте колени полностью (**пользуйтесь низкой скамейкой**).
7. Если дискомфорт или боль в суставе и спине появилась – прекратите нагрузку, **используйте согревающие или обезболивающие кремы.** Их нужно заpaste заранее, проконсультировавшись с врачом. Если боль не проходит, фиксируйте сустав (наколенник, налокотник) и поясницу (пояс), примите обезболивающие таблетки, которые вам рекомендовал врач.

Желаем Вам удачных выходных, хорошей погоды и здоровых суставов.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ И ИНТЕРНЕТ-АПТЕКАХ:

8 (800) 700-88-88, 8 (800) 500-92-62, 8 (800) 550-00-33, 8 (800) 555-62-65, 8 (800) 755-05-00 (звонок бесплатный), 8 (937) 009-30-03

СКИДКА ПРИ ПОКУПКЕ НА САЙТАХ ARTEKA.RU¹, ZDRAVCITY.RU²



Телеканал СТС начал съёмки сериала «Сидоровы». На первый взгляд, для телезрителей всё привычно.

Это ситком. В центре сюжета – семья Сидоровых: мама, папа, сын и бабушка с дедушкой. Они живут все вместе в одной квартире. Конечно, в их жизни будут возникать различные ситуации, которые необходимо решить. Но есть один важный момент! «Сидоровы» – это первый российский сериал по сценарию, который написала нейросеть.

То есть фантастическое будущее уже наступило, и теперь обучаемый искусственный интеллект способен даже на такое! Роли в этой истории исполняют Георгий Дронов, Алина Алексеева, Татьяна Орлова, Сергей Стёпин, Александр Новиков и Максим Сушко. Режиссером стал Сергей Знаменский, известный по работе над сериалами «Ивановы-Ивановы», «Семейка» и другим.

Небольшая экскурсия

Съёмки сериала проходят в одном из павильонов столичной киностудии «АМЕДИА». Здесь выстроены декорации квартиры. На входе нас встречает режиссер Сергей Знаменский и устраивает экскурсию.

– Здесь – спальня, это балкон, вот тут – гостиная, там – коридор... А сейчас мы снимаем эпизод на кухне, – рассказывает нам режиссер.

Декорации впечатляют – складывается полное ощущение, что ты попал в настоящую квартиру: шторы на окнах, которые закрывают яркий свет «с улицы» (и не важно, что это солнце создают снаружи осветительные приборы), самые настоящие живые растения в горшках, которые нужно поливать, по всему «дому» расставлены фотографии в рамках, книги, посуда и множество других аксессуаров, которые помогают воссоздать атмосферу настоящей квартиры.

Сегодня, как уже сказано, снимают сцену на кухне. Почти вся семья в сборе, обедают за большим круглым столом. Кстати, суп – самый настоящий, не бутафорский, и актеры могут заодно еще и пообедать.

Эпизод снят быстро – всего за несколько дублей. Теперь съемочная группа перемещается в гостиную, и пока в связи с этим объявлен небольшой технический перерыв, у нас есть возможность пообщаться с актерами и режиссером и рассказать об этом проекте.

Необычный сценарий

Как мы уже сказали, «Сидоровы» – сериал про обычную российскую се-

ФИЛЬМ, КОТОРЫЙ ПРИДУМАЛА... НЕЙРОСЕТЬ



Сын и отец – Александр Новиков и Георгий Дронов.



Бабушка Татьяна Орлова.

Маму играет Алина Алексеева. А на тарелке так и написано: «Автор сценария нейросеть».



Репетиция предстоящей сцены: Максим Сушко, Георгий Дронов и Сергей Стёпин.

Звёздный кастинг

Кастинг на главные роли шел около трех месяцев. По признанию режиссера, процесс был длительным и было отсмотрено множество кандидатов. Главную роль – папы семейства – отдал Георгий Дронову. Он точно знает толк в ситкоммах! – Здесь меня заинтересовал персонаж, который единственный осознает, что находится внутри сериала, и пытается из него выбраться, – рассказывает нам Георгий. – То, что все мы сейчас делаем, – смелый эксперимент. До этого я не сталкивался с искусственным интеллектом...

С Татьяной Орловой режиссер уже работал, поэтому вопроса, кого взять на роль бабушки, у него не было. Дедушку играет Сергей Стёпин, маму – Алина Алексеева, а сына – старшеклассника – Александр Новиков.

Часть кастинга была общенациональная, актеров на второстепенные роли искали среди непрофессионалов – через социальные сети. Так, например, победителем всенародного кастинга на роль качка – соседа семьи Сидоровых стал 31-летний танцор и модель из Мурманска Максим Сушко. Несмотря на то что для него это актерский дебют, у него прекрасный настрой и со своей ролью, по признанию режиссера, он справляется.

ДЕТАЛИ

мью. Но в один момент все ее члены вдруг осознают, что их жизнь оторвана от реальности. Они никогда не покидают своей квартиры (даже дед, который периодически собирается на рыбалку, туда в итоге не доезжает), слышат закадровый смех и попадают в странные смешные ситуации. Осознав, что они являются персонажами ситкома, Сидоровы стремятся из него выбраться.

Чтобы искусственный интеллект смог написать сценарий, авторы загрузили в него популярные сериалы СТС, в том числе «Родком», «Воронины», «Дылды», «Восьмидесятые» и «Жена олигарха». Тысячи страниц текста позволили задать алгоритмы, максимально приближенные к написанию киносценария. Нейросеть научилась самостоятельно генерировать его основные структурные элементы: время и место действия, имена героев, реплики, ремарки и другие компоненты.

– Такие проекты, как «Сидоровы», – это возможность создать что-то новое, такое, чего в этом мире еще не было, – отвечает нам режиссер на вопрос о том, не боялся ли он браться за проект, для которого сценарий писала нейросеть. – Это некий вызов для меня. Но я авантюрист по своей натуре, и чем рискованнее вызов, тем интереснее на него отвечать. Удивило то, что нейросеть вообще может написать такое. И были размышления: как это реализовать? Что же касается сценария, то режиссерские поправки не исключены. Но мы для себя приняли такие правила игры: мы стараемся минимизировать любые правки того, что написала нейросеть. Мы своими профессиональными качествами, опытом и умением стараемся оправдать то, что написано. Даже если там, на первый взгляд, нет логики – мы ее пытаемся найти...

Взгляд изнутри

Мы решили выяснить, что же думают сами актеры о том, что теперь им приходится сниматься по проекту нейросети? Исполнительница роли бабушки Татьяна Орлова честно признается, что на себе практически не ощущает того, что сценарий написан искусственным интеллектом.

– Для меня это самые обычные съемки: есть режиссер, оператор, декорации, сценарий, персонажи и так далее – все стандартно, – говорит Татьяна. – Когда впервые прочитала сценарий, то даже и подумать не могла, что это написала нейросеть. Некоторые фразы только выдавали это: мы так в обычной жизни не выражаемся. Например, моя героиня говорит: «Ешь щи еще». Для произведения это неудобно – хочется сказать как-то иначе...

Георгий Дронов долго рассуждать про нейросеть, искусственный интеллект и роботов. Конечно, такой «скачок в будущее» может заставить задуматься: а не заменят ли вообще актеров на роботов, на какую-нибудь голограмму?

– Да, продюсеру это было бы, я думаю, удобно, – говорит Георгий. – Есть-пить актерам не надо, утром включил программу – вечером выключил. Или, например, голограмма не будет капризничать: «Мне вода слишком холодная, а чай чересчур горячий». Но при этом такой качественный игры, тех эмоций, как у настоящих артистов, все равно в данном случае не будет...

Кстати, чем закончится сериал и какая будет финальная серия, в этот раз не знают не только журналисты, но и режиссер и актеры: нейросеть все еще пишет сценарий. Так что это будет сюрпризом для всех. Надеемся, что приятным.

Валерия ХВАЩЕВСКАЯ

Мелодрама «Женить нельзя рассорить», которая стартует на телеканале Домашний 23 марта, – это практически энциклопедия сложных семейных отношений.

Виталий КУДРЯВЦЕВ:

Имеют ли право родители вмешиваться в жизнь детей? И если да, то до какой степени? Об этом и том, где поставить запятую в названии проекта, мы поговорили с исполнителем одной из главных ролей – актером Виталием Кудрявцевым.

Вокруг много искушений

– Виталий, по сюжету сын вашего героя постоянно играет в компьютерные игры, у него нет друзей и личной жизни. Существует такое распространённое мнение, что интернет и гаджеты приносят вред современному обществу, как вы думаете?

– Я солидарен с этой позицией. Наблюдая за своим 12-летним сыном, я вижу, что у нас с ним есть большие проблемы в этом отношении: уже пошел перекося в сторону виртуальной жизни. Нам предстоит непростые годы, чтобы переломить эту ситуацию и заинтересовать его тем, что происходит вокруг. В моем детстве никаких гаджетов не было, а сейчас очень много искушений. Именно поэтому все крупные миллиардеры – основатели социальных сетей – своим детям гаджеты не дают, более того, запрещают ими пользоваться. Я также всем рекомендую серьезно относиться к этой проблеме, не манкировать ей и спасать своих детей.

Прежде чем кого-то учить, нужно разобратся в себе»



«Главное – любить ребёнка»

– *Опираясь на свой жизненный опыт, скажите, как правильно воспитать ребёнка, чтобы он меньше проводил времени в интернете?*

– На мой взгляд, самое главное – это любить своего ребенка. Именно через любовь, разговоры и терпение своим собственным примером менять ситуацию. Важно не пренебрегать этим вопросом, потому что будет сложно разбираться с последствиями.

– *А жёсткие ограничения и запреты вы поддерживаете?*

– Я против жестких рамок: все должно быть дозировано без какого-то давления и, тем более, ультиматумов. В приоритете должна быть нормальная, а не виртуальная жизнь: 1 час утром и 2 часа вечером. Понятно, что сначала будет сложно следовать режиму, но я рекомендую всем постепенно прийти к такому распорядку, тогда и на реальную жизнь времени станет гораздо больше.

Новый роман не поможет

– *Виталий, возвращаясь к сюжету сериала: ваш герой Антон пускается во все тяжкие и начинает изменять своей жене с молодой красоткой. Такая ситуация часто случается в реальной жизни. Как вы считаете, почему так происходит и*

как избежать подобных ситуаций?

– Если честно, то я не знаю, сам в такие истории в жизни не попадал и никому не советую в них попадать. Я думаю, что это зависит от внутреннего выбора человека, вероятно, какие-то обстоятельства становятся триггерами таких ситуаций.

– *Хочется побольше узнать о вашем герое. Какой он?*

– Мой герой – человек с серьезным внутренним конфликтом. Собственно говоря, пытаюсь выйти из этого конфликта, он убегает от своих внутренних противоречий и попадает в неприятные ситуации. Позиция детская и даже немного инфантильная, ведь Антон считает, что окружающие виноваты в том, как он поступает. Зачастую мы учим наших детей начинать с себя, а сами начинаем с других, что ведет к плачевным результатам. Ведь прежде чем кого-то учить, нужно разобратся в самом себе, чего мой герой долгое время не может сделать. Ему кажется, что, вступив в другие отношения, он сможет стать самодостаточным. Однако никакого облегчения новый роман ему не приносит, он не справляется со своим внутренним конфликтом.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

КСТАТИ

За традиционные ценности

– *Проект называется «Женить нельзя рассорить». Если вспомнить сюжет, где бы вы поставили запятую?*

– Вообще название проекта мне очень нравится, такое редкое и незаурядное. Я сам поставил бы запятую после слова «женить», я все-таки выступаю за традиционные ценности.

– *Сейчас люди, к сожалению, мало читают, отчасти из-за огромного книжного разнообразия. Поделитесь своими рекомендациями – что понравилось вам в последнее время?*

– Последней книгой, которую я прочитал, стал труд Ирвина Ялома «Мамочка и смысл жизни». Это книга о болезненной истории, которая иногда случается с одержимыми матерями, которые до 80 лет не могут отпустить своих сыновей в свободное плавание. Естественно, они портят жизнь своих детей, теряют свою собственную. Ирвин Ялом – это выдающийся психолог и психотерапевт, рекомендую прочитать все его книги. Особенно хочу обратить внимание на одну из самых интересных книг этого автора – «Проблемы Спинозы».

Фото телеканала Домашний

Информация для осуществления мероприятий по продвижению непрофильных активов для реализации 5 активов АО «НИИЭМ» на 02.2023 г.

1. Продаётся нежилое помещение № 110 с КН 50:08:0000000:85505 площадью 60,1 м² по адресу: г. Истра, ул. Юбилейная, д. 4, пом. XII (110), расположенное на 1 этаже, путем организации аукциона на специализированной электронной площадке. Начальная цена 4 024 500 руб. Подробную информацию можно уточнить по тел.: 8 (985) 778-48-38 или в аукционной документации на сайте РТС-тендер. Данное сообщение не является публичной офертой.
2. Продаётся нежилое помещение № 111 с КН 50:08:0000000:85506 площадью 31 м² по адресу: г. Истра, ул. Юбилейная, д. 4, пом. XIII (111), расположенное на 1 этаже, путем организации аукциона на специализированной электронной площадке. Начальная цена 2 077 500 руб. Подробную информацию можно уточнить по тел.: 8 (985) 778-48-38 или в аукционной документации на сайте РТС-тендер. Данное сообщение не является публичной офертой.
3. Продаётся производственное здание № 46 с КН 50:08:0000000:17669 площадью 526,9 м² совместно с земельным участком с КН 50:08:0010502:82 площадью 1812 м², расположенные по адресу: Московская область, г. Истра, ул. Панфилова. Продажа осуществляется путем организации аукциона на специализированной электронной площадке. Начальная цена 18 663 400 руб. Подробную информацию можно уточнить по тел.: 8 (985) 778-48-38 или в аукционной документации на сайте РТС-тендер. Данное сообщение не является публичной офертой.
4. Продаётся земельный участок с КН 50:08:0090233:174 площадью 29 200 м² по адресу: Московская обл., Истринский р-н., с/пос. Онуфриевское, д. Карасино, путем организации аукциона на специализированной электронной площадке. Вид разрешенного использования: «для подсобного хозяйства», категория земель: «земли населенных пунктов». Начальная цена 26 986 477 руб. Особенности объекта: 1) Противоречия ПЗЗ г. о. Истра (Зона сельскохозяйственного производства СХ-3) с данным ЕГРН. 2) 2-й пояс ЗСО от ВЗУ. 3) Охранные зоны коммуникаций. Подробную информацию можно уточнить по тел.: 8 (985) 778-48-38 или в аукционной документации на сайте РТС-тендер. Данное сообщение не является публичной офертой.
5. Продаётся земельный участок с КН 50:08:0090233:175 площадью 11 038 м² по адресу: Московская обл., Истринский р-н., с/пос. Онуфриевское, д. Карасино, путем организации аукциона на специализированной электронной площадке. Вид разрешенного использования: «для подсобного хозяйства», категория земель: «земли промышленности». Начальная цена 11 471 340 руб. Особенности объекта: 1) Противоречия ПЗЗ г. о. Истра (Зона сельскохозяйственных угодий СХ-1) с данным ЕГРН. 2) 2-й пояс ЗСО от ВЗУ. 3) Охранные зоны коммуникаций. Подробную информацию можно уточнить по тел.: 8 (985) 778-48-38 или в аукционной документации на сайте РТС-тендер. Данное сообщение не является публичной офертой.

На правах рекламы

Знакомство зрителей с актрисой началось, когда ей было 12 и она снялась в фильме «Карамболина-карамболетта».

А уже через девять лет молодую актрису, к тому времени закончившую школу-студию МХАТ, знали все и были очарованы юной Леонсией из фильма «Сердца трех». Потом были «Ландыш серебристый», «Самая красивая», «Президент и его внучка», «Марш Турецкого», «Остановка по требованию», «Русские амазонки», «Ундина» и много других проектов, список которых постоянно увеличивается.

«Началась моя любовь»

– Алёна, одна из ваших первых ролей – Кончита в «Юноне и Авось». Не было человека в то время, который бы не мечтал попасть на этот спектакль? А чем он для вас значим?

– Когда началась постановка спектакля, мне было лет 11. До этого я знала про балетные дела: родители работали в Большом театре. Мама была ассистентом Владимира Васильева (артист балета, балетмейстер, хореограф. – Прим. авт.) и работала на «Юноне». Естественно, и я попала в закулисье, и с того момента началась моя любовь к драматическому театру и отдельно к «Ленкому». Вознесенский, Рыбников, Захаров – количество талантливых людей создавало такую энергетику, что невозможно не попасть под творящееся волшебство. Это все меня влюбило, захлестнуло и определило мое желание идти в театральный институт.

– А потом вы пришли в театр и играли Кончиту четыре года...

– А потом ушла рожать... Хотели вернуться?

Алёна ХМЕЛЬНИЦКАЯ:

Разные женщины счастливы по-разному

– Вернуться можно было, но... Не знаю, права я была или нет, но у меня уже тогда начались съемки в кино. Да и понимала я, что не светят мне главные роли в театре. И по-другому пошла жизнь в стране... Но за счет возраста была надежда на что-то хорошее: что все как-то образуется...

– Примерно в этот период вышел фильм, сделавший вас знаменитой, – «Сердца трёх». Чем он вам запомнился?

– Всем! По большому счету это был мой первый большой фильм. И там – приключения, экспедиция в Ялту, костюмы, декорации! Подарок судьбы! И первая часть была последним фильмом, снятым в Советском Союзе, – вторая снималась уже в других реалиях... Я влетела в последний вагон уходящего поезда эпохи советского кино!..

Кино и мамы

– Ваши родители всю жизнь были связаны с танцем. Вам не пророчили балетную карьеру?

– У меня были способности, но не было фанатичного желания. Так что просто люблю танцевать!

– В кино бывают моменты, что вот в этом месте можно было бы потанцевать, но режиссёр не предлагает...

– Так в основном так и происходит. Должно быть совпадение. Вот в сериале «Ландыш серебристый» я играю певицу Ирму. Там



есть момент, когда она приезжает в армию к сыну и выступает перед солдатами. Я пою и танцую – сама, на военной машине с ребятами. Номер был сделан круто! А так – не случилось потанцевать так, как мне хотелось бы... В последнее время говорю, что могла бы замечательно сыграть балетного педагога.

– Зато вы играли мам танцующих девочек. Например, в «Самой красивой» ваша дочка увлечена танцами. И, кстати, о сыгранных мамах...

– Да уж, мамами я перебивала всякими! Много у меня кинодетей, хороших и разных... И началось это

у меня достаточно рано. Может, я так спокойно и отношусь к этим ролям, потому что у меня не было возрастного перехода от героинь к мамам. Первая мама была в сериале «Ундина»: мне было около 32-х, а моей «дочке» – 16-17 лет. Меня не «взрослили», никаким образом не старили – просто мама хорошо выглядела. Кстати, в «Ландыше серебристом» мой «сын» Даня Белых младше меня на восемь лет. И в одном из премьерных сериалов «Ева, рожай!» я – мама Лены Подкаминской, с которой у нас небольшая разница в возрасте. И, кстати, ее героиня тоже танцует...

Как без любви?

– Тема мам и дочек продолжится в новых проектах?

– А как без нее! (Улыбается.) В сериале Карена Оганесяна «Кошка» моя дочь – следователь. У меня с ней – определенная история с тайнами в детстве... Еще одна премьера – сериал Елены Цыплаковой «Дорога к счастью». Там я, кстати, мама сына. Это история двух семей, кланов. Там неоднозначные характеры, и люди очень меняются под влиянием обстоятельств... Судьба моей героини Людмилы – достаточно трагичная... Мне самой интересно посмотреть: я там делала какие-то новые для себя актерские вещи...

– Как вам кажется, что делает женщину счастливой?

– Как показывает опыт, разных женщин делают счастливыми разные вещи. И разные этапы жизни и счастья мы проходим. У меня много подруг, и кто-то кайфует от одиночества, не делают вид, настолько человек заполнен делами, увлечениями и удовольствиями. А кому-то для счастья надо состояться в профессии... Но как без любви? Женщина хочет нравиться, хочет слышать комплименты, видеть, что на нее обращают внимание. Для меня, когда нет любви, все не так интересно, нет женского драйва. Мне необходимо любить и видеть свое отражение в любящих глазах!

Светлана МАРГОЛИС

Кстати

Переходный возраст надо пережить

– Есть какие-то мамы, похожие на вас, а какие-то – совсем не вы...

– Мне кажется, что, несмотря на разные характеры и ситуации, мои мамы – любящие, хотя, может, иногда излишне сумасшедшие по отношению к своим детям...

– И наверняка приходилось играть мам детей-«монстриков» в переходном возрасте... А вы помните свой переходный возраст? И как он проходил или проходит у ваших дочек Саши и Ксении?

– Я не создавала проблемы родителям. У меня был сложный внутренний мир, были всякие вопросы к этому миру, хотелось поскорее влюбиться, при этом я нормально училась, но внутренне меня коржило... У Саши вообще не было переходного периода – она всегда была взрослая, разумная и адекватная. Мне кажется, лет в 10 она стала старше меня. Одновременно со мной родили многие подружки, и вот у них я видела, как что происходит, и думала: как такое возможно?! Сейчас понимаю, что такое возможно, потому что у меня есть Ксюша... (Смеется.) Но это надо пережить – просто такой сложный переход...

Фото Вадима Паранова

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

Бабушка – о внуках, внуки – о бабушке

Дорогие читатели!

Напоминаем вам, что наш конкурс в самом разгаре! И самое приятное, что многие из вас уже прислали свои работы – трогательные, нежные, полные любви и заботы. Их невероятно приятно читать!

Н у а если вы еще только собираетесь с мыслями, советуем поторопиться.

Условия прежние: вам нужно нарисовать, описать в стихах или в виде небольшого рассказа вашу дружную парочку – бабушку и внука или внучку. Расскажите, как вы весело проводите время, как вместе занимаетесь хозяйством или пу-



тешествуете. Выбирайте сами, как вам легче и приятнее будет самовыразиться.

Ждём ваши работы по адресу: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4, редакция газеты «ТЕЛЕК», на конкурс «Бабушка – о внуках, внуки – о бабушке» или по электронной почте telek@kardos.ru до 29 марта 2023 года.

С 29 марта начнется второй этап нашего конкурса. Подробности – в № 13 газеты «ТЕЛЕК».

Победителей ждут отличные призы:

- 1 место** – два билета в цирк.
- 2 место** – полугодовая подписка на газету «ТЕЛЕК» и детская книга.
- 3 место** – детская книга и сборник рецептов.

Общие итоги конкурса и имена победителей будут объявлены в № 15 нашего издания, который выйдет в свет 12 апреля.

Желаем вам удачи и с нетерпением ждём ваши увлекательные истории!

Участие в конкурсе означает ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте Организатора конкурса по адресу: <https://telek.kardos.media/project/> Не забывайте указывать свой номер телефона для связи!

Все представители актёрской династии Бероевых отличались тем, что рано становились известными и внесли заметный вклад в историю отечественного кинематографа.

Дмитрий БЕРОЕВ:

О другой профессии даже не думал»

Династию заложил Вадим Бероев (знаменитый «Майор Вихрь»), его дочь Елена тоже стала актрисой, работает в театре Моссовета, ее старший сын Егор Бероев – известный киноактер, младший – Дмитрий, также хорошо знаком зрителям по картинам «Рикошет», «Группа счастья», «Обратная сторона Луны», «Дежурный ангел», «У каждого своя война», «Жди меня»...

Но у Дмитрия нет и тени звездности: общительный, искренний, интеллигентный, не мыслящий себя вне профессии. Он так радостно и счастливо в ней существует, что невольно напрашивается вопрос: доволен ли тем, как складывается его актерская судьба?

«Без Митьки играть не буду»

– Дмитрий, помните момент, когда решили стать артистом?

– Впервые вышел на театральные подмостки в семь лет во взрослом спектакле «Пчелка», где, правда, слов у меня не было. Зато в спектакле «На золотом озере», где посчастливилось играть с Георгием Степановичем Жжёновым, текст уже был. Когда однажды заболел и меня решили заменить другим мальчиком, Жжёнов сказал: «Без Митьки играть не буду». Признаюсь, было лестно. Георгий Степанович познакомил меня и с двумя нашими прославленными космонавтами, своими друзьями – Гречко и Леоновым. Вспоминаю то время с особенной теплотой.

– А когда впервые снялись в кино?

– Еще школьником, благодаря старшему брату.



Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Больше времени проводите с родными и друзьями, чаще бывайте с ними в кино и театрах.



Сцена из спектакля «Подсвечник».



Сцена из спектакля «Портрет Дориана Грея».

КСТАТИ

Превратности судьбы

– Вы учились в том же театральном вузе, что ваш старший брат Егор – Щепкинском. Но если Егор предпочёл кино, вы сразу по окончании института стали служить в театре «Современник»...

– И прослужил там полтора года. Но этот замечательный театр не стал моим домом. В результате перешел в театр «Сфера», где чувствую себя на своем месте.

– Интересно получается: вы учились на курсе замечательного артиста («По тонкому льду», «Вызов», «Корпус генерала Шубникова», «Сердце Бонивура» и др.), педагога Виктора Коршунова. Теперь работаете в театре, которым руководит его сын – Александр Коршунов...

– Больше скажу, я снимался в сериале «Мертвый на 99%», режиссером которого был сын Александра Викторовича – Степан Коршунов. Вот так моя актерская судьба переплелась с этим удивительно талантливым семейством.

«Всегда откликаюсь на просьбы»

– Вы снялись в полном метре у замечательного Юрия Кары сразу по окончании института...

– Да, в картине «Гамлет. 21 век», где меня утвердили на роль Горацио. На съемках этой картины я работал с невероятным Виктором Сухоруковым, у которого почерпнул много хорошего. Он уникальный.

– Потом очень скоро вас позвали в сериал «Группа счастья», продюсерами которого выступили Константин Эрнст и Денис Евстигнеев.

– Да, на одну из главных ролей. Там в целом очень хороший актерский ансамбль.

– Вы ходите с братом на премьеры друг друга?

– Конечно. Кстати, недавно состоялась премьера художественного фильма «На солнце, вдоль рядов кукурузы», где мой брат Егор играет главного героя. Это известная на всю страну история о том, как летчик Дамир Юсупов совершил аварийную посадку пассажирского самолета на кукурузное поле. Егор выступает в роли этого самого летчика.

– Вы поддерживаете Егора и его супругу – актрису Ксению Алфёрову, участвуете в благотворительных проектах фонда «Я есть», созданно-

го в помощь детям с особенностями развития...

– Если есть свободное время, я с ними, всегда откликаюсь на их просьбы. Во-первых, мы семья, во-вторых, они занимаются важным делом.

Лучшее место на земле

– Что ещё вам так же интересно, как кино и театр?

– У нас есть проект «Импровизационный БАТЛ», который мы развиваем вместе с коллегой Максимом Драчениным. Сейчас, например, по всей Московской области проводим «Театральный поединок» между театральными студиями. Ездить приходится по всему Подмосковью. Но мне этот проект в радость, он часть моей профессии. И расстояния для меня не помеха.

– Вы путешественник?

– Очень люблю дорогу, новые места. Готов ездить на машине сколько угодно. Но есть на земле место, где наиболее остро ощущаю себя частью природы. Оно находится в Костромской области, где наша семья поставила дом. Как только выкраивается день-другой, сразу еду туда. Не единожды ловил себя на мысли, что завидую тем, кто в здешних местах имеет возможность сочетать работу и отдых.

Наталья АНОХИНА

Фото: Марина Алещенко, Елена Сальтеева, Наталья Киселева

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Сердце жирафа

Жираф не только самое высокое животное на Земле, он рекордсмен по многим показателям. Так, сердце жирафа в среднем весит 11-12 килограммов и достигает в длину 69 сантиметров. Кстати, жирафье сердце бьется со скоростью 170 ударов в минуту. И в среднем перекачивает в секунду 1 литр крови. Представьте, если жирафы любят (или могли бы любить), сколько чувств и переживаний может хранить в себе такое большое сердце. Впрочем, их признания в любви нам никогда не услышать. Между собой жирафы общаются на частотах ниже 20 Гц, которых не слышит человеческое ухо.



Семейные лисы

Лисы живут на всех континентах, поэтому почти у всех народов есть сказки и легенды, посвященные этим животным. Удивительно, но лисы могут жить практически в любых условиях. Если бы у них были когти подлиннее, они могли бы по деревьям лазить. Хитрый нрав лисы широко известен, но не все знают, что лисы создают крепкие семьи. Они объединяются еще до рождения потомства, и самец ухаживает за самкой, а затем длительное время, пока лисята не вырастут, вся семья остается вместе.

Светлана СИДОРЧУК

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

Цифровые и аналоговые, внутриушные, внутриканальные, заушные. Профессиональная консультация.

м. Войковская (рядом с метро) 4-й Новоподмосковный пер., 4
Тел.: 8 (499) 150-88-88, 8 (916) 879-74-31 www.neoton-sluh.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Здоровый ужин – низкокалорийный. Ведь активность после ужина не предполагается, а значит, лишние калории превратятся в жировые отложения. Чтобы этого не случилось, можно приготовить на ужин что-нибудь лёгкое, низкокалорийное.

Конечно, классический низкокалорийный ужин – овощной. Многие овощи очень полезны и не обременяют нас лишними килограммами. Следующим продуктом за овощами идет рыба, особенно нежирная. И замыкает тройку лидеров птица – индейка и курица. На основе этих трех продуктов можно создать множество вкуснейших низкокалорийных блюд, большинство из которых будут еще и очень полезными.

Рыба с помидорами в рукаве

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг филе морской белой рыбы (треска, пикша, хек и т. п.)
- 4 помидора ■ 1 зубчик чеснока ■ 1 лимон
- пучок зелени (петрушка, укроп)
- 2 ст. л. растительного (оливкового) масла
- молотый черный перец ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе нарезать порционно, помидоры – на 4-6 лом-

тиков, зелень не крупно порубить, из лимона выжать сок.

2 В рукав для запекания выложить рыбу, чередуя с ломтиками помидоров, зубчик чеснока (не очищая), посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и маслом, посыпать зеленью.

3 Концы рукава завязать герметично. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 15 минут.



Нам сегодня будет нужен низкокалорийный

ужин

Индейка с зеленым горошком

Хорватская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 113 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г филе индейки ■ 400 г зеленого горошка (свежого или замороженного) ■ 3-4 зубчика чеснока ■ небольшой пучок петрушки
- 0,5 ч. л. сушеного орегано ■ 20 г сливочного масла ■ растительное (оливковое) масло ■ молотый черный перец ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе нарезать кубиками, чеснок и петрушку мелко нарубить. Кубики филе посолить, поперчить, посыпать орегано и чесноком, сбрызнуть маслом, перемешать, оставить на 10 минут.
- 2 Если горошек замороженный, засыпать его в кипящую воду, через 2-3 минуты снять с огня, дать постоять еще 3-4 минуты, откинуть на дуршлаг.
- 3 Филе обжарить на растительном масле до румяной корочки, добавить горошек и сливочное масло, перемешать, жарить еще 1-2 минуты.



Жареная капуста по-тайски

Тайская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 73 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кочан молодой капусты ■ 3-4 зубчика чеснока ■ 60 г орехов (миндаль, фундук)
- небольшой пучок зелени (кинза, петрушка)
- 1 лимон ■ 1-2 ч. л. сахара ■ 1 ст. л. соевого соуса
- растительное масло ■ 1 ст. л. сливочного масла
- кайенский или чили перец ■ молотый черный перец ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту разрезать на 8 частей, большую часть (но не всю) кочерыжки удалить.
- 2 Чеснок, орехи и зелень очень мелко нарубить, с лимона снять цедру на терке, выжать сок.
- 3 Капусту поджарить на смеси растительного и сливочного масла (на среднем огне, под крышкой) с обеих сторон до румяности, в процессе жарки посолить.
- 4 Сделать заправку: смешать лимонный сок и цедру, соевый соус, сахар, острый и молотый черный перец.
- 5 Готовую капусту выложить на блюдо (или разложить по тарелкам), полить заправкой, посыпать ореховой смесью.



Тёплый салат из перца с брынзой

Болгарская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 98 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 сладких (болгарских) перца ■ 1 красная луковица
- 1 лимон ■ 200 г брынзы ■ зелень ■ растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перец нарезать тонкой соломкой, лук – перьями, зелень не крупно нарубить.
- 2 На хорошо разогретом растительном масле обжарить до прозрачности лук (30 секунд), добавить перец, жарить, помешивая, еще 3 минуты.
- 3 Разложить перец с луком по порционным салатникам, посолить (осторожно, так как брынза соленая), сбрызнуть лимонным соком, посыпать зеленью, сверху выложить раскрошенную руками брынзу, поперчить и немедленно подавать.



Постные щи из квашеной капусты с грибами

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 22 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г квашеной капусты
- 50 г сушеных белых грибов
- 1 луковица ■ 1 морковь ■ 100 г корня сельдерея ■ растительное масло
- 5-6 горошин душистого перца
- 2 лавровых листа ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Грибы залить 1 литром горячей воды, оставить на 15-20 минут, откинуть на дуршлаг (воду процедить и оставить), нарезать не крупно.
- 2 Лук нарезать полукольцами, морковь и сельдерей натереть на крупной терке.
- 3 В кастрюле с толстым дном на растительном масле обжарить до прозрачности лук, добавить морковь и сельдерей, жарить, помешивая, 4-5 минут.
- 4 Добавить в кастрюлю отжатую от рассола капусту, обжаривать, помешивая, еще 7-10 минут.
- 5 Добавить в кастрюлю грибы, лавровый лист и душистый перец, влить 1 литр чистой воды и воду, в которой размокали грибы, довести до кипения, варить на небольшом огне под крышкой до готовности (30-40 минут); оставить щи на плите под крышкой на 10-15 минут.



О питании на 5-ю неделю Поста по строгому монастырскому уставу

- 27 марта, пн. – пища сырая без масла.
- 28 марта, вт. – пища сырая без масла.
- 29 марта, ср. – горячая пища с растительным маслом.
- 30 марта, чт. – горячая пища с растительным маслом.
- 31 марта, пт. – пища сырая без масла.
- 1 апреля, сб. – горячая пища с растительным маслом, Похвала Пресвятой Богородицы.
- 2 апреля, вс. – горячая пища с растительным маслом. Неделя преподобной Марии Египетской.

ВАЖНО! Нет единой нормы поста для монаха и мирянина. Поэтому в Православной церкви в правилах поста указаны лишь наиболее строгие нормы, к соблюдению которых должны по возможности стремиться все верующие.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕРЖИТ ПОСТ – ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕРЖИТ ПОСТ – ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕРЖИТ ПОСТ

Блага цивилизации не всегда идут на пользу здоровью, а порой даже напрямую вредят ему.

Мы все чаще заказываем доставку еды и продуктов на дом, предпочитаем провести освободившееся время на диване или в кресле. Там же проводим выходные. Мы пользуемся лифтом, даже когда живем на 4-5-6 этаже. В результате мышцы, призванные поддерживать позвоночник в вертикальном положении, слабеют. Межпозвоночные диски истончаются, и итогом цивилизованной лени вполне может стать грыжа позвоночника. Это особенно опасно, когда речь идет о грыже позвонков шейного отдела. Почему? Давайте разбираться.

Почему цивилизация вредит здоровью шеи?

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- Возраст пациентов с грыжей шейных позвонков неуклонно снижается. Диагноз ставится людям от 20 лет и даже моложе.
- Чаще всего страдают нижние шейные позвонки – шестой и седьмой.
- У мужчин грыжи встречаются чаще, но у женщин более разнообразная симптоматика.
- В зоне риска – люди, работающие за компьютером, парикмахеры, спортсмены, танцоры, а также жертвы вредных привычек, злоупотребляющие алкоголем и курением.



Опасность неподвижности

Шея – своеобразные ворота, которые связывают весь организм с управляющим центром, головным мозгом. Когда сложный механизм из мышц, сосудов, нервных волокон работает «на ура», связь центра с периферией осуществляется легко и без препятствий. Именно так задумано эволюцией: подвижность шеи обеспечивает быструю реакцию человека на возможную опасность. Нашим предкам в прямом смысле, чтобы выжить, приходилось вертеть шейю и головой во все стороны. В современном мире опасностей гораздо меньше, поэтому и потребность в подвижной шее отпадает. Зато появляются разные болезненные состояния. Что может случиться?

✓ Шея долго фиксируется в одном положении (например, при работе за компьютером или длительном просмотре телевизора). Мышцы перенапрягаются, ухудшается кровоснабжение межпозвоночных дисков, развивается остеохондроз.

✓ Межпозвоночные диски, которые выполняют функцию амортизатора, состоят из плотного фиброзного кольца с гелеобразной субстанцией внутри – студенистым ядром. Если фиброзное кольцо из-за плохого кровоснабжения истончается, студенистое ядро выходит за его пределы и образует грыжу.

✓ При слабых мышцах шеи возможна травма, которая также способна привести к грыже.

Внимание на симптомы

Главная опасность грыжи в шейном отделе позвоночника заключается в том, что ее симптомы замечает у себя каждый второй – но ничего не спешит делать! Итак, что должно стать поводом для обращения к врачу?

- Боли в шее, которые поначалу проходят сами собой.
- Чувство онемения шеи и руки с какой-то одной стороны.
- Перепады артериального давления.
- Головные боли, головокружение, шум в ушах.
- Угнетенное состояние днем и бессонница ночью.

В более запущенных случаях могут наблюдаться:

- ✓ Мигрени.
- ✓ Боли, растекающиеся от шеи через плечо до пальцев рук.
- ✓ Панические атаки.
- ✓ Кашель, одышка, слабость голоса.
- ✓ Нарушения в работе щитовидной железы.

Спасение – в руках болеющих

Рассчитывать на волшебную таблетку в решении проблем с грыжами позвоночника не приходится. Медикаментозно можно только облегчить симптомы, снять болевой синдром, но не более. Са-

ма проблема останется и будет прогрессировать. Поэтому о самолечении не может быть и речи, потребуется обязательное обращение к специалисту. Для постановки точного диагноза врач назначит обследование (КТ или МРТ шейного отдела позвоночника) и лечение. Методы будут зависеть от степени поражения диска, его локализации, общего состояния пациента и других факторов. Это может быть и физиотерапия (ударно-волновая терапия, лазер, электрофорез), и мануальная терапия, и рефлексотерапия, и гирудотерапия (лечение пиявками), и даже психотерапия, поскольку психосоматические причины часто приводят к проблемам с шейей. В запущенных случаях может потребоваться операция.

Но самое главное начнется после того, как врачебная помощь будет оказана. Пациенту придется переключиться на более здоровый образ жизни, соблюдать все рекомендации и самое главное – выполнять лечебную гимнастику, без которой возврат на больничную койку – вопрос времени. Именно поэтому специалисты называют важными условиями для борьбы с недугом сильную волю, терпение и правильную мотивацию человека.

Подготовила
Татьяна МИХАЛЁВА

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Всё зависит от причины



Рекомендации нашим читателям дает кандидат медицинских наук, хирург Баграт Ашотович Гаспарян.

– Шейные позвонки, как и остальные суставы, нуждаются в регулярной двигательной активности. Какие движения подходят для этой цели, а какие противопоказаны?

– Основными причинами протрузий и грыж в шейном отделе позвоночника являются малоподвижность, стрессы и травмы. Если причинами являются первые два варианта, то необходимо регулярно делать шейную гимнастику, которая есть в интернете, в свободном доступе. Если ситуация запущенная, то требуется помощь специалиста. Скажу больше: работа с шейей требует высокой квалификации специалиста, так как там находятся важные нервные центры и очень сложная мышечная система. Непрофессиональная работа может привести к очень серьезным последствиям.



КЛИНИКА ДОКТОРА
ШИШОНИНА

От грыж шейного отдела позвоночника можно избавиться без операций!

Протрузии и грыжи шейного отдела позвоночника – распространенное заболевание, у людей всех возрастов. Они сопровождаются нарушениями функций головного и спинного мозга, сдавливанием питающих мозг позвоночных артерий и развитием тяжелых патологий. Последствия могут быть очень тяжелые. Как правило, от протрузий и грыж можно избавиться не прибегая к хирургическому вмешательству.

Эффективные методы диагностики и лечения. Это не гипотеза, а доказанная практика, о чем свидетельствует 20 лет клиники и более 90 тысяч пациентов, прошедших лечение и вернувших здоровье и качество жизни.

117588, ул. Ясногорская, д. 5, этаж 3. Часы работы: Пн-пт; 9.00 – 21.00; сб: 9.00 – 18.00; вс: выходной. ЛО-77-01-019609 от 13.02.2020 г. Реклама.

8 (800) 555-76-81 www.shishonin.ru

Шишонин А.Ю., к.м.н., руководитель и главный врач клинического комплекса «Клиника Доктора Шишонина»

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Красивые, здоровые колени – мечта каждой женщины. Но как этого достичь? И вообще, возможно ли такое?

Коленный сустав, выполняя свои функции (при ходьбе и беге), постоянно несет максимальные нагрузки. Это один из самых прочных суставов нашего тела, но и один из самых сложных. Малейшее нарушение «правил его эксплуатации» может привести к необратимым последствиям.

Зоны риска

Самым серьезным фактором риска для коленного сустава является лишний вес. Дело в том, что природой закладывается определенный максимум веса, который колени выдерживают без последствий. Превышение этого максимума приводит к избыточной нагрузке на сустав и неизбежной его деформации. Лишний вес опасен для всех суставов нижней части тела, но особенно – для коленного.

Вторым фактором риска являются систематические повышенные физические нагрузки, в том числе подъем и переноска тяжестей. Помните, что чрезмерные нагрузки нередко травмируют коленные суставы.

Третий фактор риска – резкие гормональные изменения. Кстати, чаще всего гормональные колебания испытывают женщины, поэтому статистика заболеваний, связанных с проблемами в коленном суставе, не в их пользу.

Почему болят колени

Причинами болей в коленях могут быть как травмы или уже имеющиеся дегенеративные из-

Красивые колени – здоровые колени



Подробности

Не забываем про уход

Вот мы и добрались до красоты, которой можно добиться с помощью регулярного и внимательного ухода. Что такое красивые колени? Это колени, кожа на которых гладкая, ровная, упругая. Основная проблема здесь в том, что кожа в области коленных чашечек (как, кстати, и на локтях) не «оборудована» сальными железами, обеспечивающими ее защитной жировой пленкой. Из-за этого кожа быстро сохнет, грубеет, темнеет, может даже шелушиться – теряет ухоженный вид. Поэтому главное, что необходимо обеспечить коже на коленях, – это регулярное увлажнение.

Но сначала для того, чтобы увлажняющие средства беспрепятственно проходили в глубокие слои, кожу нужно качественно очистить. Средства лучше выбирать

для этого деликатные, не травмирующие – например, пенки для чувствительной кожи. После очищения кожу необходимо смазать питательным (или увлажняющим) кремом или маслом для кожи. Отлично тонизирует, освежает, а также улучшает циркуляцию кровотока (что практически всегда полезно) контрастный душ. После контрастного душа тоже необходимо нанести на колени крем – увлажняющий (летом) или питательный (зимой).

Ухаживайте за своими коленями регулярно, заботьтесь о них – помните, что красивые колени – здоровые колени.

Важно!

Точную причину болей в коленях может установить только врач. Не занимайтесь самолечением.

менения в коленном суставе (артриты, артрозы), так и внешние факторы. Например, даже здоровые колени могут болеть при перемене погоды. Кроме того, боль может возникнуть в связи с непривычной физической нагрузкой, а также иметь неврологическую природу.

Нередко боль и хруст в коленных суставах возникают из-за слабости поддерживающих их мышц, и чтобы эта проблема исчезла, мышцы нужно лишь немного подкачать и стараться держать в тонусе.

Но точную причину болей в коленях может уста-

новить только врач. Если боль не проходит в течение двух-трех суток и тем более, если вокруг сустава возникла припухлость (отек), это может говорить об уже имеющейся патологии. Не занимайтесь самолечением, обязательно обратитесь к врачу.

Напомним, травмами и другими болезнями коленного сустава занимается травматолог-ортопед. Если такой специалист по каким-то причинам недоступен, обращаться следует к хирургу. В отсут-

ствии хирурга помощь может оказать терапевт или врач общей практики.

Меры профилактики

Для улучшения состояния коленей необходима, в первую очередь, посильная физическая активность. Старайтесь брать ношу по силам. Не перегружайте суставы.

Еще одна важная мера профилактики – движение. Дело в том, что выработка смазочной жид-

кости, необходимой для нормального функционирования этого сустава, стимулируется только движением. Если сустав большую часть времени неподвижен, он «костенеет». Простейшие физические упражнения, выполняемые на регулярной основе, способствуют здоровью коленного сустава.

Также очень полезен тонизирующий массаж тела, который способствует активизации кровоснабжения сустава.

Светлана ИВАНОВА



ДОМАШНИЙ ПОВАР СПЕЦВЫПУСК

Лучшие рецепты

Дорогие читатели и ценители домашней кулинарии!

Представляем вашему вниманию специальный выпуск к изданию «Домашний повар», состоящий из небольшой полезной серии журналов:

- Лучшие рецепты с кабачками и баклажанами.
- Лучшие рецепты с капустой цветной и белокочанной.
- Лучшие рецепты с огурцами и помидорами.
- Лучшие рецепты с картошкой.
- Лучшие рецепты с ягодами и фруктами.

Выпускаем эту серию заранее, чтобы к сезону заготовок быть во всеоружии. И решить, чем лакомиться, а что отправить на переработку.

Многие блюда не просто вкусны, но и полезны. Кабачки, например, используют в диетическом питании. Они обладают нейтральным вкусом и поэтому отлично сочетаются со многими продуктами. А в баклажанах много витаминов группы В, цинка и калия. Именно из белокочанной капусты готовят наши любимые блюда: щи и борщи, голубцы, пироги и многое-многое другое. Картофель прекрасно соседствует и с мясом, и с рыбой, и с другими овощами, он же предоставляет нам поле для творчества. А уж вкусные и яркие блюда из ягод и фруктов – любимое лакомство не только детей, но и взрослых.

Мы собрали самые яркие, самые вкусные блюда, которые не только внесут разнообразие в ваш традиционный стол, но и помогут сохранить здоровье, а кому-то вернуть стройность.

ВСЕ НОМЕРА ЖУРНАЛА В ПРОДАЖЕ С 7 АПРЕЛЯ!

Реклама 12+

«Антигорбик» начинается!

Операция

Лишний вес и малоподвижный образ жизни часто приводят к появлению так называемого «вдовьего горбика» на шее.

Это скопление жировой ткани сильно портит осанку и старит любого человека, а уж представительницу прекрасного пола – и подавно. Хорошая новость: избавиться от этой напасти можно, приложив некоторые, не слишком уж энергозатратные усилия. Мы предлагаем вам освоить несколько упражнений, которые выручат и когда проблема уже есть, и в качестве профилактики. Важно выполнять их ежедневно, причем не менее трех раз в течение дня. Можно делать 1-2 упражнения за раз.

Вращение плечами

Встаньте ровно, руки вытянуты вдоль тела. Медленно выполняйте круговые вращения в плечевых суставах назад с максимальной амплитудой. Затем повторите круговые упражнения вперед.

Уменьшается напряжение в шее, улучшается подвижность плечевых суставов.



Тягать гири и гантели, конечно, тяжело, но вы когда-нибудь пробовали весь день держать прямую осанку?



Сведение плеч

Встаньте ровно, сведите руки за спиной и обхватите предплечья ладонями. Лопатки сведены, грудь вперед, подбородок параллелен полу. Задержитесь в этом положении на несколько секунд.

Раскрывается грудной отдел, улучшается осанка и выравнивается шейный отдел.

Наклоны головы

Встаньте ровно, подбородок параллельно полу, плечи развернуты. Наклоните голову влево, растягивая боковую часть шеи, вернитесь в исходное положение. Затем наклоните голову вправо и снова вернитесь в исходное положение. Вперед – и в исходное положение. Запрокиньте голову назад и также вернитесь в исходное положение.

Улучшается подвижность позвоночника, устраняется скованность в шейном отделе.

Кстати

Это упражнение можно чередовать с хорошо известным многим из йоги упражнением «кошка». Стоя на четвереньках, медленно на выдохе выгнуть спину вверх. На вдохе прогнуть спину, поднимая голову и вытягивая шею.



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Отдых с пользой для здоровья

На наши вопросы отвечает инструктор по лечебной физической культуре, руководитель оздоровительного центра в г. Королёве Мария Иванова. – Мария, какие упражнения для профилактики «вдовьего горбика» или для его устранения можно делать во время перерывов в сидячей работе? Сколько раз в течение рабочего дня нужно их выполнять?

– В течение 10-15 секунд давим ладонью на лоб и лбом сопротивляемся. Затем правой рукой на правую сторону, ушком сопротивляемся. То же самое повторяем для левой стороны. После чего сводим руки в замке за головой, давим на затылок и затылком сопротивляемся. Важно, чтобы положение головы во время выполнения упражнения оставалось ровным, подбородок параллельно полу, взгляд перед собой, макушка тянется вверх. Можно делать сидя с ровным позвоночником, можно делать стоя.

В идеале делать такие перерывы раза 3-4 во время рабочего дня. Если есть возможность делать перерывы чаще, например, каждые полчаса, то вдобавок к упражнениям можно еще походить или сделать суставную гимнастику.

– Как подобрать правильную подушку, чтобы не усугубить проблему «вдовьего горбика»?

– Самое главное правило, чтобы положение головы во время сна было ровным, без запрокидывания наверх или вниз, независимо от положения тела во время сна (на спине или боку). Подушка должна быть удобной для вас – не слишком высокой и не слишком низкой.

Татьяна МИХАЛЁВА

Регулярный стул после многолетних лет проблем с эффективным средством Пилорис!



Здравствуйте!

Моей маме 70 лет. У нее многолетние проблемы со стулом. Какие только способы она не пробовала! Все они были малоэффективны. Мы пытались их отменить – получилась настоящая катастрофа. Без них сходить в туалет она вообще не может. Я прочитала об эффективном продукте для лечебного питания Пилорис для восстановления кишечника даже у самых пожилых людей. Расскажите, пожалуйста, о нем подробнее.

Наталья М., Нижний Новгород

Наш кишечник – это мышечный орган. Как и все наши мышцы, с годами он истончается, слабеет и теряет способность нормально сокращаться, чтобы проталкивать стул к выходу. Но при этом он усердно продолжает выполнять свою вторую биологическую функцию – всасывать из стула воду.

В итоге стул буквально высушивается, становится твердым, как камень, и потому надолго задерживаются в кишечнике. Происходят процессы гниения. Токсичные гнилостные вещества всасываются в

нашу кровь, отравляя весь организм, и, особенно, мозг и сердце.

Недавно в подмосковном наукограде Пушино ученые разработали эффективный продукт для лечебного питания Пилорис из беломорской водоросли Фукус. Он предназначен специально для устранения самой причины запоров.

Пилорис содержит два главных действующих вещества – фукоидан и аскофилан. Они запускают в клетках стенок кишечника процессы естественного самовосстановления.

Курс приема продукта для лечебного питания Пилорис способствует:

- нарастанию толщины, упругости и эластичности кишечных мышц
- смягчению стула с первых суток приема
- борьбе с нарушением микрофлоры, так как гнилостные токсичные вещества сразу же выводятся наружу
- корректировке «деликатной» проблемы – твердый стул сдавливает вены прямой кишки, заставляя их выбухать наружу в виде узлов. Нормализация стула помогает им принять свое естественное анатомическое положение в прямой кишке.

+ ПОДАРОК ПРИ ПОКУПКЕ*



РЕКЛАМА

*При покупке курса. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287 г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, пом. 1, комната 24. СГР RU.77.99.19.004.E.004354.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.03.2023 по 01.10.2023 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по т. 8 (800) 100-55-60.

Звонок БЕСПЛАТНЫЙ по всей России:



8 (800) 100-55-60

Код вашего подарка: «Пилорис - Здоровье»

Кожа вокруг глаз очень тонкая, часто чувствительная, поэтому уход за ней должен быть максимально бережным. Сегодня мы расскажем, как ухаживать за веками и не давать им преждевременно стареть.

Кожа на веках в пять-шесть раз тоньше, чем на лбу и щеках. К тому же, в этой зоне практически отсутствуют сальные железы, то есть кожа лишена естественной защиты. Соответственно, это приводит к ее сухости, а значит, к раннему образованию морщин, преждевременному увяданию. Кроме того, активная мимика и моргание способствуют быстрому образованию морщин в этой области. Все эти факторы указывают на то, что уходу за кожей вокруг глаз нужно уделять особенное внимание.



Веки требуют особого ухода



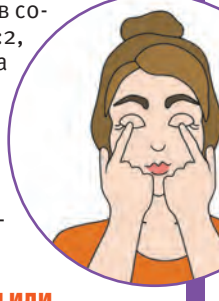
Выбрать точку перед собой, сфокусировать взгляд на ней, максимально широко раскрыть глаза – до напряжения в веках; зафиксировать это положение на 5 секунд. Закрывать глаза (но не жмуриться) еще на 5 секунд. Повторить 10 раз.



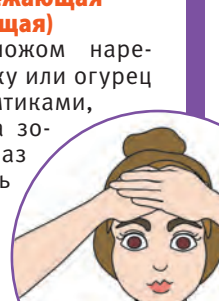
Указательные пальцы положить на верхние точки бровей. Поднимать и опускать брови, стараясь преодолеть сопротивление пальцев (10 раз). Сделать перерыв на 10 секунд и повторить упражнение.



Средние пальцы приложить к внутренним уголкам глаз, указательные – к внешним. Закрывать глаза и слегка надавить пальцами на кожу (круговая мышца должна напрячься). Зафиксировать положение на 30 секунд, открыть глаза на 15 секунд, повторить упражнение еще 2 раза.



Глаза прикрыть, указательные пальцы положить на верхние веки. Пробовать открыть глаза (20 раз), преодолевая сопротивление пальцев. Открыть глаза на 20 секунд, повторить упражнение еще 2 раза.



Приложить ладони ко лбу, слегка прижать. Глаза раскрыть максимально широко (5 секунд), пытаться одновременно приподнять брови. Закрывать глаза (5 секунд), отдохнуть (10 секунд), повторить упражнение 3 раза.

- Кремы для зоны вокруг глаз должны быть и увлажняющими, и питательными, наносить их желательно два раза в день: утром под макияж и вечером.
- Вечерний крем лучше наносить не позже чем за 40-50 минут до сна, иначе неравномерно распределившаяся жидкость может к утру образовать отеки.
- Количество крема, необходимого на один глаз, очень небольшое – с рисовое зернышко.
- Наносить крем надо подушечками безымянных пальцев от внутреннего края глаза к внешнему.
- Если есть проблема отеков или темных кругов, наносите крем легкими похлопывающими движениями (от внутреннего угла глаза к внешнему по верхнему веку и от внешнего угла к внутреннему по нижнему).
- Водостойкую декоративную косметику старайтесь смывать только специальными средствами на масляной основе.
- В солнечный день очень желательно носить солнцезащитные очки с максимально большими линзами, чтобы все пространство от скулы до бровей было защищено.

ПРАВИЛА УХОДА ЗА КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ

Специальные средства

Во-первых, вся уходовая косметика должна быть специальной. Для очищения и снятия макияжа необходимо использовать средства с пометкой «для снятия макияжа с глаз». Это может быть молочко или гель, пенка, мицеллярная вода или двухфазная жидкость – выбирайте то, что наиболее комфортно именно для вас. Очень желательно, чтобы выбранное средство было протестировано офтальмологом и имело соответствующую пометку.

Хорошо, если в составе средств для кожи вокруг глаз есть гиалуроновая кислота, глицерин, питательные масла, витамин Е. Это касается как очищающих средств, так и кремов и масок.

Антивозрастной уход

С возрастом и без того тонкая кожа вокруг глаз истончается, провисает в результате потери упругости, морщины могут углубляться. Такой коже нужны специальные средства, содержащие коллаген, гиалуроновую кислоту, витамин С, минеральные комплексы, пептиды.

Кроме того, уходовые средства для возрастной кожи вокруг глаз должны быть гораздо более питательными.

Маски для зоны вокруг глаз и век

Дрожжевая (омолаживающая)

1 ст. л. сухих дрожжей развести теплой водой до консистенции густой сметаны, добавить 1 ч. л. оливкового масла и 2-3 капли лимонного сока. Нанести маску на зону вокруг глаз, оставить до полного высыхания, смыть теплой водой.

Медово-банановая (питательная)



Половинку банана размять в пюре, добавить 2 ч. л. меда, тщательно смешать. Нанести на зону вокруг глаз, через 15 минут смыть теплой водой.

Тёплая медово-овсяная (питательная)

1 ст. л. геркулеса сварить в молоке (должна получиться вязкая каша), остудить до комфортной температуры, добавить 1 ч. л. меда, нанести на зону вокруг глаз, через 20 минут смыть теплой водой.

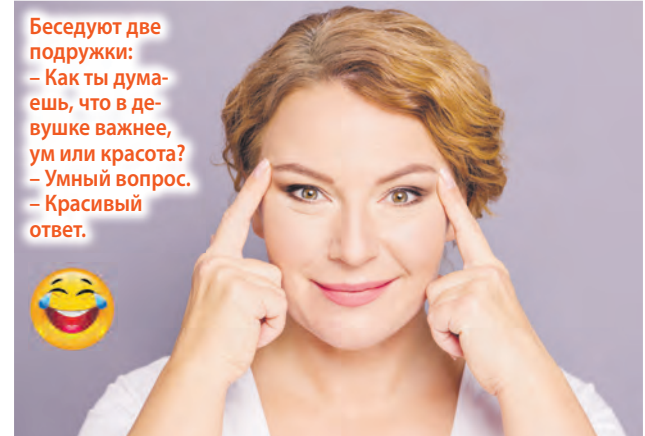
Медово-яичная (питательная)



1 яичный желток смешать с 1 ст. л. меда (если мед жидкий, добавить немного крахмала), нанести на зону вокруг глаз, оставить до высыхания, смыть.

Омолаживающая из листа алоэ вера

Лист алоэ вера (растение должно быть старше трех лет) завернуть в бумагу и положить в холодильник на три-пять дней.



Беседуют две подружки:
 – Как ты думаешь, что в девушке важнее, ум или красота?
 – Умный вопрос.
 – Красивый ответ.



Выжать из этого листа сок, смазать зону вокруг глаз, до высыхания, смыть теплой водой. (Эту маску можно делать на ночь и смыть только во время утреннего умывания).

Из петрушки (от темных кругов и мешков под глазами)

Петрушку очень мелко нарубить, смешать со сметаной в соотношении 1:2, наложить на зону вокруг глаз, через 30 минут смыть водой комнатной температуры.

Из клубники или огурца (освежающая и увлажняющая)

Острым ножом нарезать клубнику или огурец тонкими ломтиками, наложить на зону вокруг глаз и веки, снять через 15-20 минут, лицо ополоснуть водой комнатной температуры.



Светлана ИВАНОВА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗГЛАЖИВАНИЯ ВЕК

Совсем близко время, когда мы с радостью скинем куртки и пуховики и наденем что-нибудь более лёгкое.

Сегодня мы расскажем, что предлагают дизайнеры в качестве защиты от ветра и дождя. Номер один – это, конечно, тренч (или плащ). По-прежнему актуален классический вариант бежевого или песочного цвета с черными пуговицами – прямого или чуть расклешенного кнзизу кроя, с карманами, погончиками и поясом. Но кроме всеми любимой классики, есть немало других актуальных моделей, среди которых:

- оверсайз;
- укороченные модели;
- из кожи и замши;
- из прозрачных и полупрозрачных материалов;
- из материалов с металлическим блеском;
- с асимметричным кроем;
- с нашивками, аппликациями, бахромой;
- без рукавов (конечно, это летний вариант).

Клетка

Клетка не собирается покидать подиумы, и потому она оказалась и на тренче. Мелкая и крупная, на коже и виле, на классическом и фантазийном крое – в любом виде и формате клетка актуальна и свежа.



От дождя и непогоды: тренч, кейп или пончо?

Кейп и пончо

Плащ в виде кейпа или пончо – отличная альтернатива тренчу. Это гораздо более комфортные и уютные варианты, потому и интерес к ним только усиливается. Кроме того, многие модницы просто устали от плащей и жаждут чего-нибудь новенького. Пончи и кейпы к их услугам.

Разница между пончо и кейпом принципиальная: если пончо – это просто накидка с вырезом для головы, то кейп – это практически пальто, но вместо рукавов у него прорези для рук. Однако и одно, и другое имеет свои преимущества.

Пончо при всей простоте выглядит удивительно стильно и современно, так как этника сегодня находится на самой вершине модного Олимпа. Образы, созданные с помощью пончо, могут быть как яркими, эффектными, так и очень сдержанными, почти чопорными. Модные ди-

зайнеры постоянно ищут и находят новые принты и оригинальный декор для этого предмета одежды. Изюминка кейпа – прорези для рук. Именно на них предлагается в этом сезоне делать акцент, ведь на первый план выходят рукава одежды, надетой под кейпом. Это может быть и красивый жакет, и свитер, и теплая рубашка – что угодно. Сочетания с тканью кейпа могут получиться очень не-

Кожа и замша

Модели из кожи и замши – фавориты сезона. Фасоны – самые разнообразные: от сдержанной классики до футуристических изысков из металлизированной или лаковой кожи. Исключительно актуальны яркие цвета: красный, оранжевый, фиолетовый, канареечно-желтый, изумрудный. Замшевый плащ – очень эффектная новинка сезона. Выглядит он исключительно элегантно и, несомненно, украсит любой образ.

ожиданными и интересными, и к тому же хоть каждый день разными. Не стоит забывать об украшениях – браслетах, кольцах и т.п., которые тоже будут на виду. Это ли не удачное решение для модниц, обожающих меняться?

И кейп, и пончо вполне могут стать прекрасной альтернативой тренчу. Модели этого сезона прекрасно вписываются в любой гардероб, отлично сочетаются с разной одеждой и обувью, и точно не заставят свою владелицу ломать голову над тем, с чем это носить. Ну и конечно, комфорт и уют пончо и кейпов – это их неоспоримое преимущество перед любыми другими видами верхней одежды. Ведь именно комфорт все последние годы считается самым главным модным трендом и среди модных дизайнеров, и среди модниц всего мира.

Светлана ИВАНОВА



– Послушай, с какой стати ты надел мой плащ?!
– Ой, я тебя умоляю: тебе бы больше понравилось, если бы промок твой новый костюм?!

ПОДПИСКА
на 2-е полугодие
2023 г.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 апреля 2023 года вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2023 на издание «ТЕЛЕК Pressa.ru».*



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П2939** в каталоге «Почта России»

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК Pressa.ru»* на 2-е полугодие 2023 г.

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
251,83 ₺	503,66 ₺	755,49 ₺	1007,32 ₺	1259,15 ₺	1510,98 ₺

* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Pressa.ru» осуществляется ТОЛЬКО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ г. Москвы и Московской области, а также Брянской, Владимирской, Ивановской, Калужской, Костромской, Рязанской, Смоленской, Тверской, Тульской и Ярославской 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 – П2939 или названию – «ТЕЛЕК Pressa.ru»).
- 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 Pressa.ru»



П2939
«ТЕЛЕК Pressa.ru»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Полив – основное мероприятие по уходу за рассадой. Нежные всходы и молодые растения очень чувствительны к любым ошибкам ухода.

Погубить труд нескольких недель может даже небольшая засуха или чуть большее, чем необходимо, увлажнение. Какие правила полива нужно соблюдать, чтобы рассада хорошо росла?

Поливаем рассаду с умом

ПРАВИЛО 1 Главная стратегия – индивидуальный подход

Для рассады одинаково опасны как переувлажнение, так и недостаточный полив. Как ни парадоксально, но из-за ошибок полива рассаду теряют куда чаще, чем из-за неправильных условий содержания. Универсальных рецептов полива не существует! На частоту полива влияет объем грунта, температурные условия, потребности конкретного вида растений... В общем, у всех разные условия, в которых нужно «подбирать ключик» к поливу. Есть простой способ определить, что земляной ком высох: поднять горшочек с рассадой! Если горшочек легкий, влаги в почве не осталось, если тяжелый, то влаги в почве еще достаточно (даже если сверху она выглядит подсушенной).



При поливе не лить на листья и стебель

ПРАВИЛО 4 Если при поливе замачивать основания стеблей и листьев, то даже самые выносливые виды рискуют получить болезни и гнили. Поливать рассаду нужно бережно, медленно, не под корень, а по периметру горшочка и в междурядья, равномерно распределяя воду.

Лучшее время полива – утро

ПРАВИЛО 5 Ранней весной, когда мы выращиваем рассаду, между днем и ночью существует большой температурный контраст. Ночью растения потребляют влагу менее активно, поэтому поливать их вечером не стоит. Безопаснее всего поливать рассаду утром: за день влага успеет равномерно распределиться по почве.



ПРАВИЛО 6 На разных этапах потребность во влаге разная

До появления всходов нужно следить, чтобы грунт не пересыхал, но и не был переувлажненным. Для этого раз в день достаточно снимать с емкости крышку или стекло и опрыскивать из пульверизатора. После появления всходов нежным былинкам достаточно нескольких капель – не нужно промачивать весь объем емкости: корни не развиты, расточки не в силах впитать все и могут заболеть черной ножкой. После появления всходов для полива лучше использовать пипетку или спринцовку. По мере роста рассады объем необходимой влаги увеличивается, но поливать лейкой можно, только когда у растений появится нескольких пар настоящих листиков.

ПРАВИЛО 7 Торфяные стаканчики и таблетки нужно поливать чаще

Емкости, в которых выращивается рассада, тоже влияют на частоту полива. Особого внимания требуют торфяные горшочки и торфяные таблетки: в них почва пересыхает быстрее, так как они сами впитывают влагу. В них поливы нужно увеличить на 30 %.

ПРАВИЛО 8 Лучше недолить, чем перелить

Недолить всегда лучше, чем перелить, так как исправить недолив проще. А вот если перелили, то просушить грунт быстро уже не получится.



Рассаду специально высаживают на подоконнике, чтобы она видела, как косят траву. После этого рассада старается себя хорошо вести.

ПРАВИЛО 2 Не поливать водой из-под крана!

Водопроводная вода, не отстоявшаяся в течение суток, во-первых, слишком холодная (может вызвать корневые гнили), во-вторых, содержит вредные примеси. Поэтому полив стоит производить только отстоянной водой комнатной температуры, не выливая из лейки осадок на дне (туда осели те самые примеси). Считается, что для полива хороша талая снеговая вода. Хороша, но только если снег собран в экологически чистых местах, а не вдоль трассы в мегаполисе. Кипяченой водой тоже лучше не поливать: это «мертвая» вода. Она, конечно, не навредит, но и пользы не принесет.

Лучше часто и понемногу, чем редко и обильно

ПРАВИЛО 3 Для рассады всегда предпочтительнее частые, но скудные поливы, которые медленно и равномерно увлажняют почву.

При таком поливе почва успевает так же равномерно подсыхать.

Не все любят влагу одинаково

ПРАВИЛО 9 При поливе нужно учитывать, что перцы, баклажаны и томаты не любят излишнего увлажнения.

Для них подсушивание земляного кома не так критично, как переливы. А вот капуста и огурцы требуют много влаги: грунт должен быть постоянно увлажненным.

Подготовила Валерия ПАШЕЧКИНА

НА ЗАМЕТКУ

Что делать с зимними укрытиями растений весной?

В средней полосе теплолюбивые растения зимуют под укрытием. Но бывает и так, что растение хорошо перенесло зиму, но неверно или не вовремя снятое укрытие приводит к его гибели. Разберёмся, как делать это правильно.

КОГДА ПОРА СНИМАТЬ?

Снимать укрытие пора, когда сойдет снег и минует опасность промерзания почвы. Обычно это делают, когда среднесуточная температура составляет +10 хотя бы пару недель. Опасно снимать укрытия слишком рано:

даже в конце марта может вернуться зима с морозами и снегопадами.

А ЕСЛИ ВЕСНА ПРИШЛА РАНЬШЕ?

Если потеплело рано, под плотными



изолирующими материалами растения могут превратиться или поражаться грибковыми заболеваниями. Когда температура регулярно поднимается выше +15, лучше приоткрыть растения для проветривания. Можно снять плотное зимнее укрытие и заменить его на более воздухопроницаемое весеннее, чтобы растения могли дышать.

КАК ПРАВИЛЬНО СНИМАТЬ?

Сначала днем можно приоткрывать торцы укрытия, чтобы растения привыкли к влаге и солнцу. А уже потом, когда растения адаптируются, снимать укрытие полностью. Убирать изолирующие материалы лучше в пасмурный день или вечером, чтобы избежать солнечных ожогов.

С КАКИХ РАСТЕНИЙ СНИМАТЬ УКРЫТИЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

Первыми (обычно в середине марта) снимают укрывной материал с лиан, вереска, шиповника, магнолии. Следующие (примерно в середине апреля) раскрывают рододендроны. Последними открывают розы и другие растения, неустойчивые к низким температурам.

А вы знаете, что пеларгония (она же герань) не такое простое растение, как может показаться на первый взгляд?

Со времен типичного бабушкиного цветка в каштюре на окне прошел уже не один десяток лет. За это время яркий, всегда модный цветок обогатился новыми разновидностями. Познакомимся с некоторыми из них поближе.

Не просто герань, а целая клумба

Пеларгония душистая

Имеет свой изысканный стиль благодаря красивым резным бархатистым листьям. В высоту может достигать как 1 метра, так и иметь карликовый размер. Для душистой пеларгонии крайне важна формирующая обрезка, благодаря которой можно получить миленький пушистый кустик или штамбовое деревце.



Пеларгония плющелистная

Это растение получило свое название благодаря тому, что листья у него пятилопастные, гладкие и кожистые, как у плюща. Кстати, гладкость листьев – это особенность этого вида. Тогда как обычно у пеларгонии листья пушистые, с мелкими волосками на поверхности. У плющелистной пеларгонии побеги растут не вверх, а тянутся книзу и могут достигать полуметра и более в длину. Поэтому ее предпочтительнее использовать в вертикальном озеленении, подвешивая в корзинах и кашпо. В одну емкость лучше высаживать по несколько растений для большей пышности. Цветки пеларгонии плющелистной могут иметь разную форму и быть похожи на кактус, розу, звезду и др.



Пеларгония зональная

Такая герань многим хорошо знакома. Она росла почти в каждом доме. Зональной ее назвали за особое окаймление на листьях. В настоящее время благодаря селекционерам появилось много ее разновидностей. Она может быть высокой (до 70 см) и карликовой (15-20 см). Цветы могут напоминать розы, тюльпаны, флоксы и т.д. А уж цветовых разновидностей не счесть, не встречается разве что синий цвет. Кроме того, пеларгония зональная может похвастаться красивым пестрым (а не только зеленым) рисунком на листьях.



Пеларгония ангел

Цветы напоминают анютины глазки. А свое название эта пеларгония получила в честь первого созданного сорта: Angeline. Цветут «ангелы» очень обильно. Расцветка может быть самой разнообразной: белой, розовой, красной, бордовой, фиолетовой. Причем окрас верхних и нижних лепестков всегда разный. Этот вид хорошо смотрится в подвесных кашпо и вазонах. А чтобы пеларгония выглядела максимально пышно и так же пышно цвела, высаживайте в одну емкость 5-7 растений.



Кстати Уход

Пеларгонии требуется хороший рассеянный свет с обязательным притенением от прямых солнечных лучей в летнее время. И желательно, чтобы свет был 16 часов в сутки. Если день короткий, растение можно досветить лампами искусственного освещения. Температурный режим – летом 20-25 градусов, зимой 12-16. Пеларгония плохо переносит сильные температурные перепады. Полив летом предпочитает обильный, но с обязательным просыханием верхнего земляного слоя на пару сантиметров. Зимой цветок достаточно поливать один раз в 7-10 дней, особенно при прохладном содержании. С весны до осени каждые две недели желательно вносить цветочные удобрения.

Мужчина подходит к цветочному ларьку.
– Мне бы букет цветов...

– Вам какие?
– Ой, я даже и не знаю...
– Позвольте, я вам помогу. Из-за чего вы поссорились?



Ольга БЕЛЬСКАЯ

НОВАЯ ДЕШЁВАЯ ГАЗЕТА СО СКАНВОРДАМИ



ЗЕБРА

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ
№ 1
ДВА РАЗА В МЕСЯЦ

ДАЧА PRESSA.RU слепчывуцк

Газета «Зебра» – это 8 полос весёлых и увлекательных заданий, которые не дадут вам скучать ни при каких обстоятельствах. Сканворды, sudoku, головоломки, «Найди отличия» помогут с пользой провести несколько свободных минут, а саму газету при желании всегда можно взять с собой.

Главная «фишка» нашего издания – это кодовая фраза, которая объединяет большую часть

размещённых в номере заданий. Соединяем разбросанные по страницам слова – и получаем мудрое высказывание известного философа, писателя или художника.

Занимательные головоломки дополняют подборка свежих анекдотов, которые поднимут настроение даже в самый непростой рабочий день.

Выходит два раза в месяц. Спрашивайте в киосках, супермаркетах и отделениях почтовой связи.

Самое интересное в нашей работе – искать ответы на ваши вопросы, дорогие читатели! К счастью, их поток не иссякает, и мы с радостью делимся с вами найденной информацией. Итак, сегодня вместе узнаем...



Ждём новые вопросы и готовы искать на них интересные ответы!

А ВОТ Я ИНТЕРЕСУЮСЬ...

...что такое «снежура»?

? Недавно услышал слово «снежура», подумал, что товарищ сам его придумал. Он утверждает, что такое слово есть в русском языке. Что же такое «снежура»? Марк Ярховский, Тверь

Слово «снежура» зафиксировано в 4-томном Словаре русского языка, изданном Институтом лингвистических исследований РАН в 1999 году. В основном этим словом пользуются ученые-гидрологи, описывая состояние воды в реках, озерах, морях. Снежура – снежный покров или скопление снега на воде, образующееся при обильном выпадении снега на поверхность холодной воды, близкой к точке замерзания. В таких условиях снег быстро пропитывается водой и образует кашеобразную вязкую массу. С появлением снежуры часто начинается процесс ледообразования, а на малых непроточных водоемах и реках со слабым течением снежура часто становится главной составляющей ледяного покрова. Смерзаясь, снежура образует шугу. Во время штормовой погоды снежура представляет опасность для речных и морских судов, так как при попадании на палубу приводит к быстрому обледенению.

...что случилось с пословицей про рыбаков?

? Внучка пришла из школы и сказала, что пословица «Рыбак рыбака видит издалека» вовсе не про общность интересов. Неужели это правда? Марина Смирнова, Димитровград

Сегодня, используя в речи пословицу «Рыбак рыбака видит издалека», мы имеем в виду, что люди со сходными интересами, родственные души, притягиваются. Исторически же у пословицы был противоположный смысл, и звучала она так: «Рыбак рыбака видит издалека, потому стороной и обходит». Смысл пословицы был в том, что один рыбак, видя другого, не устраивается ловить рыбу по соседству, чтобы не распугать рыбу или не ловить в месте, где ее прикормил другой рыбак. Смысл пословицы был в том, чтобы не создавать проблем другим, не мешать, не создавать конкуренции. Интересно, но факт: с течением времени значение пословицы изменилось на противоположное.

...какой пульс у синего кита?

? С детства восхищаюсь крупными животными. Всегда интересовался, как работают их исполинские организмы. Недавно задумался: а какой пульс у синего кита? Никита Сергеевич Прохоров, Покров

Для того чтобы изучить особенности функционирования организма морского кита, биологам в 2019 году пришлось прицепить к киту особые вакуумные присоски и пульсометр, который постоянно проводил измерения сердцебиения животного. Согласно данным исследований, пульс синего кита составляет всего 2 удара в минуту, когда кит плавает в толще воды, и достигает 37 ударов в минуту, когда кит всплывает на поверхность.



...почему старинные фото делали так долго?

? Заинтересовалась историей фотографии – процесс интересный и сложный. Нашла информацию о том, что первое фото делалось несколько часов. Наверное, это ошибка? Несколько минут – ладно, но часов? Как такое возможно? Юлия Владимировна Савина, Звенигород

Первая в мире фотография была сделана в 1826 году Жозефом Нисефором Ньепсом. Ее название «Вид из окна». Снимок был сделан с помощью камеры обскуры с оловянной пластиной и нанесенным на нее тонким слоем асфальта. Экспозиция длилась приблизительно 14 часов. А автором первого цветного фото в 1861 году стал английский физик Джеймс Клерк Максвелл. Фотография называется «Ленточка из шотландки». Очевидно, что экспозиция длилась тоже не менее 8 часов.



...откуда взялись слова «пир», «мир» и «жир»?

? Заметила, что слова «пир», «мир» и «жир» похожи. А есть ли у них на самом деле что-то общее? Таисия Юрьевна Кошелева, Московская область

В древнерусском языке слово «пир» было образовано с помощью суффикса -р от глагола «пити». Первоначальное значение слова «пир» – «застолье с хмельными напитками». А слово «жир» с помощью того же суффикса -р было образовано от глагола «жити». «Жир» в старину имело значение «нажитое», «изобилие в доме и в пище» (со временем было перенесено на самую питательную пищу).

Так же с помощью суффикса было образовано и «мир», только основа, к которой присоединялся суффикс, была индоевропейская – mei- («связывать воедино»). Первоначально «миръ» – это люди, связанные кровным родством, «свой род», а потом и человечество вообще. Так что «пир», «мир» и «жир» – это слова, образованные от глаголов с помощью суффикса -р, который в современном русском языке в этих словах стал частью корня. В этом их сходство и графическое, и историческое.

...благодаря чему древний бетон такой прочный?

? Просто удивительно, как до наших дней сохранились здания тысячелетней давности? Почему, к примеру, древнеримский бетон такой прочный? Сергей Шоминов, Спас-Клепики

Секрет прочности древнеримского бетона кроется в ингредиенте под названием пуццолана – это смесь вулканического пепла и извести. Ученые изучили 2000-летние образцы римского бетона из раскопок в коммуне Привернум и выяснили, что римский бетон получался за счет смешивания негашеной извести непосредственно с пуццоланой и водой при чрезвычайно высоких температурах. В результате такого смешивания получались обломки извести – эти кусочки

легко обнаруживаются в римском бетоне. У такого бетона замечательная способность к самовосстановлению. Когда в бетоне образуются трещины, в трещину попадает вода, она вступает в реакцию с известью, образуя раствор, богатый кальцием. Раствор высыхает и затвердевает, склеивая трещину и предотвращая ее дальнейшее распространение. Технологи проверили свои выводы, приготовив бетон по различным рецептам. Испытания показали, что треснувший бетон из негашеной извести полностью восстанавливается в течение двух недель, тогда как обычный бетон остается с трещинами.

...когда кошкам начали давать имена?

? Правда ли, что историкам известно самое древнее имя кошки? Юлия Миллер, Рязанская область

После того, как египтологи научились читать идеографическое письмо древних египтян, люди узнали много интересных фактов о частной жизни фараонов и их подданных. Так, установлено было самое древнее имя кошки – Неджем (с древнеегипетского языка оно переводится как «сладкий, приятный»). Неджем была кошкой фараона Тутмоса III, который правил Египетским царством 3400 лет назад.



Татьяна МИХАЛЁВА



ЦВЕТОК

для Прекрасной Дамы

Красота может родиться из любого материала, даже самого обыденного. Тем удивительнее будет метаморфоза! Мы предлагаем вам убедиться в этом, создав розу из... фасовочных пакетов.

И хотя весна не слишком спешит порадовать нас долгожданным теплом, украсив свой дом собственноручно сделанными цветами, вы сразу почувствуете ее приближение! Кстати, букет таких роз можно сделать по случаю с детьми и внуками, чтобы порадовать какую-нибудь Прекрасную Даму, независимо от ее возраста.

Инструменты и материалы

Для начала подготовим всё необходимое:

- клеевой пистолет,
- утюг,
- линейку,
- ножницы,
- скрепки,
- китайские палочки для еды,
- пергаментную бумагу,
- цветные упаковочные пакеты.



1 Отрезать склейку в нижней части пакета. Развернуть в прямоугольник.



2 Наложить бумагу и прогладить лист разогретым утюгом. Если пакеты слишком тонкие, возьмите сразу два листа.



3 Для одного цветка вырезать 5 квадратов: 26x26 см, 26x26 см, 24x24 см, 22x22 см, 21x21 см.



4 Сложить каждый квадрат по диагонали, закрепить скрепками.



5 Последовательно сложить каждый треугольник так, как показано на картинках.



6 Вырезать половину лепестка.



7 Развернуть получившиеся заготовки. Пальцами растянуть края лепестков.



8 Намотать на палочку произвольный отрез сплавленного пакета. Зафиксировать термоклеем.



9 В центре каждого цветка прорезать отверстие и вставить палочку с намоткой. Начинать с самого маленького цветка.



10 Каждый лепесток приклеить к «бутону» термоклеем, подворачивая край наружу.



11 Повторить процедуру с оставшимися, увеличивая размер. Края подгибать необязательно.



12 У вас получится вот такая чудесная роза для Прекрасной Дамы!

Светлана ИВАНОВА

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Сколько слонов в ките?

Голубые киты, также именуемые синими китами, – одни из самых массивных и крупных млекопитающих, которые когда-либо существовали на планете Земля. Свое название эти существа получили из-за того, что под водой их спины кажутся синими. Одна особь может иметь массу до 200 тонн. Самое крупное наземное животное – слон – примерно в 100 раз меньше. Да что там говорить, только язык синего кита весит как два слона (4 тонны), а сердце – как три!



Настоящие лёгкие планеты

Кислород – один из важнейших элементов для существования живых организмов на Земле. 20 % этого вещества вырабатывают растения и деревья. А откуда же тогда берется еще 80 %? Их вырабатывает океан. В частности, фитопланктон, проживающий в нем. Этих микроорганизмов так много, что они справляются даже с такой глобальной задачей. Более того, благодаря работе этих живых существ и экосистемы океана в целом атмосфера планеты не нагревается слишком быстро.



Вжух – и дома!

С появлением самолетов перемещение между городами, странами и даже континентами значительно упростилось и ускорило. И, конечно же, появились рекорды. Самым длинным рейсом в истории считается полет длиной почти 19 часов. Самолет следовал из Нью-Йорка в Сингапур. А вот самым коротким считается перелет между островами Вестрей и Папа Вестрей, расположенными к северу от Шотландии. Самолет преодолел расстояние чуть больше 2,5 километров всего за 120 секунд.



Чудеса маркетинга

В 1936 году в Копенгагене торговец одеждой Чарльз Трельструп закупил крупную партию пальто. И хотя магазин у него был достаточно большим, развесить в нем весь товар он не смог, и торговля шла плохо. Тогда он нанял рабочих, которые возвели вокруг здания с магазином строительные леса. А работники развесили на них весь ассортимент – примерно три этажа. Люди со всего города сбегались посмотреть на «Дом из пальто», а многие захотели купить себе верхнюю одежду. Вся партия разлетелась в считанные дни.

Светлана СИДОРЧУК

Одна из самых почитаемых икон Богородицы, явившаяся в Казани в 1579 году, – Казанская.

По всей России стоит множество храмов, возведенных в честь этого образа. Казанская икона Божией Матери неразрывно связана с историей нашей страны.

Чудо обретения

В 1579 году, во времена царствования Ивана Грозного, в Казани случился внезапный пожар. Огонь охватил постройки Казанского кремля и перекинулся на город... В то время жил в Казани стрелец Онучина, который намеревался построить себе новый дом на месте пепелища. Была у стрельца дочь Матрона. И однажды во сне ей явилась Богородица, и повелела Царица Небесная, как писал современник событий, патриарх Гермоген (в то время священник одной из казанских церквей Ермолай), сообщить архиепископу и воеводам, что нужно «вынуть образ Пречистой Богородицы из земельных недр». Именно во сне было поведено Матроне и место на пепелище, где находился святой образ. Как и наставляла Богородица, девочка все сообщила. Но слова Матроны не восприняли всерьез. И тогда Матерь Божия явилась Матроне вторично. И опять взрослые не поверили ее словам. В третий раз девочка увидела во сне икону, и испуганная мать отвела ребенка к воеводам... В указанном Матроной месте икона была найдена. Она была завернута в ветошь. Лик не пострадал от пожара. Узнав о находке, икону с крестным ходом перенесли в храм. Событие было расценено как чудо. Ивану Грозному было отправлено описание обретения иконы, а в ответ от царя получили средства и повеление построить на месте обретения святого образа Божьей Матери женский монастырь. К концу XVI века монастырь был отстроен, и первой монахиней стала Матрона, приняв в схиме имя Марфы.

Прихожане заметили, что с молившимися Богу у Казанской иконы стали происходить чудеса. С иконы сделали много списков, и многие из них прославились. Чудотворный образ стали называть «Дарующий победы». Вот некоторые исторические события, связанные с образом Божией Матери, изображенным на Казанской иконе.

Казанская икона Божией Матери

Смутное время

В 1612 году из Московского Кремля объединенными силами народного ополчения под руководством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского были изгнаны интервенты. События Смутного времени стали началом всенародного почитания Казанского образа – иконы Казанской Божьей Матери. Известно, что патриарх Гермоген благословил дружину народного ополчения взять святой образ Божией Матери из Казани в освободительный поход против интервентов и смутьян. Как свидетельствуют очевидцы, общая молитва святому образу помогла ополченцам Минина и Пожарского укрепиться в вере духовно. В благодарность и в память о помощи и заступничестве Божьей Матери князь Дмитрий Пожарский распорядился построить при входе на Красную площадь храм, который стоит и поныне, – Казанский собор. В этот храм была перенесена Казанская икона Божией Матери. Это событие дало начало празднику «осенней Казанской», который отмечается с конца XVII века.



Полтавская битва

Примечательна связь Казанской иконы Божией Матери, что в селении Каплуновка (икона чудесным образом явилась в 1689 году в 20 верстах от Ахтырки в Харьковской губернии), с исторической победой русских войск под Полтавой. Священник вместе с иконой был вызван Петром Первым в Харьков в 1709 году. Карл XII дошел до Каплуновки, занял дом священника, но враги не смогли поджечь церковь, где была икона со святым образом Казанской Божьей Матери. Сохранились слова шведского короля о том, что «церковь без иконы не могли зажечь, а где будет Она Сама, там нам очень ненадежно будет». При начале битвы икону носили перед полками, моля Царицу Небесную о победе. Казанская икона была на поле боя вместе с войсками, придавая силы, укрепляла в вере. После победы Пётр вернул святыню в храм, а образ снискал поистине народную славу.



ДЕТАЛИ

В 2011 году на борт Международной космической станции в российский сегмент была доставлена Казанская икона Богородицы.



Победа над Наполеоном

В период войны между Российской и Французской империями Пресвятая Богородица стала духовной предводительницей русского народа. Присил поддержки у Божией Матери в 1812 году генерал-фельдмаршал Михаил Илларионович Кутузов, после назначения его главнокомандующим русской армией.

По некоторым свидетельствам, перед отъездом в действующую армию военачальник молился перед петербургской святыней в Казанском соборе. Еще одно событие тех далеких лет – 4 ноября (22 октября по старому стилю), в день празднования в честь Казанского образа, войска под руководством генералов Милорадовича и Платова разгромили передовые части войск французского маршала Даву. Эта была яркая победа русского оружия в Отечественной войне 1812 года.



Первый храм, построенный в XVII веке, в честь Казанской иконы Божией Матери в селе Коломенском.



“ Дева Мария сделалась для нас небом, Божиим престолом, потому что в Неё низшло и вселилось высочайшее Божество, чтобы нас возвеличить... В Неё облеклось Божество в ризу для нас же, чтобы нам доставить ей спасение.

Преподобный
Ефрем Сирий

КСТАТИ

Иконографически изображение Казанской иконы – это вариант изображения Богоматери типа Одигитрия (Путеводительница) по плечи с небольшим наклоном головы к Богомладенцу. На руках Богородицы сидит младенец Христос. Правой рукой он благословляет, а левой держит свиток (книгу). Любое освященное изображение Казанской иконы – святыня. Традиционно «оригиналом» Казанской иконы считают образ, который явился девочке в Казани в 1579 году.

Светлана ИВАНОВА
Редакция благодарит
о. Дионисия
Киндюхина за помощь
в подготовке
материала



ИМПЕРАТОРСКИЙ
МОНЕТНЫЙ ДВОРЪ

Освященная памятная медаль в честь Казанской Божией Матери

Цветная печать



Покрытие серебром
999 пробы

0 рублей!
Оплачивается только стоимость
доставки – **299 руб.**

Пусть Пресвятая Богородица Вас бережет!

Получите **бесплатную памятную медаль** для каждого россиянина
(оплачивается только стоимость доставки – **299 руб.**)

Премьерный выпуск 2023 года: специально для читателей «Телека» –
освященная памятная медаль с изображением Казанской иконы Божией Матери бесплатно.

Казанская икона Божией Матери – один из самых почитаемых образов Богородицы в Русской православной церкви. На протяжении многих веков христиане обращались к Пречистой с просьбами о помощи, защите земли Русской, Богородице молились великие государи и полководцы. И сегодня, в настоящее время, мы не можем обойтись без ее любви и поддержки. Казанская икона была чудесным образом обретена после страшного пожара в 1579 году: она прошла через огонь и разрушение, чтобы принести нам благословение и утешение. Все, кто с верой обращался к Богоматери, получали силы для борьбы

с невзгодами, обретали надежду и душевное спокойствие. Ее образ утешает в скорби, ободряет и поддерживает в трудных ситуациях. Чтобы Богородица всегда была рядом с вами, Императорский Монетный Двор выпустил бесплатную памятную медаль со списком известной иконы. Медаль облагорожена чистым серебром 999 пробы и выполнена в наивысшем качестве чеканки, а изображение нанесено на зеркальную поверхность современным методом цветной печати. И что важно – все медали освящены иереем Русской православной церкви. Да спасет и защитит Вас Пресвятая Богородица!

ВНИМАНИЕ!	Тираж строго ограничен.
Код специального резервирования:	12752603
Аверс (лицевая сторона):	изображение иконы Казанской Божией Матери
Реверс (оборотная сторона):	православный крест, надпись: «Пресвятая Богородица, моли Бога о нас!»
Распространитель:	Эксклюзивно в Императорском Монетном Дворе
Специальная цена:	0 руб. при оплате 299 руб. за доставку

Закажите прямо сейчас:

Бесплатная линия резервирования:
8 (800) 234-32-19

ежедневно с 8:00 до 21:00 (время московское)

или на сайте:

imdvor.ru/kazanskaya-icona



REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>00.30 «МАКС ПЭЙН». (16+)</p> <p>05.00 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ЛИГА ВЫДАЮЩИХСЯ ДЖЕНТЛЬМЕНОВ». (12+)</p> <p>22.00 «Водить по-русски». (16+)</p> <p>23.30 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>00.30 «МАКС ПЭЙН». (16+)</p>	<p>01.00 «Такое кино!» (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+) Шоу о стране, в которой слово «локдаун» переводится как «а поехали в Турцию или Египет». Пародии на современные телевизионные программы и Youtube-шоу, а также на рэперов, тиктокеров и других медиазвезд.</p> <p>09.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>15.25 «Новые Звезды в Африке». (16+)</p> <p>17.30 «КАФЕ «КУБА». (16+)</p> <p>21.00 «СЕМЬЯ-2». (16+)</p> <p>22.00 «Женский стендап. Дайджесты-2022». (16+)</p> <p>23.00 «Конфетка». (16+)</p> <p>01.00 «Такое кино!» (16+)</p> <p>01.30 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>03.00 «Шоу «Студия Союз». (16+)</p> <p>04.40 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.15 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>22.30 «ЭЛЬДОРАДО: ХРАМ СОЛНЦА». (16+)</p> <p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.15 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Гадалка. (16+)</p> <p>16.15 Любовная магия. (16+)</p> <p>16.50 «Слепая». (16+)</p> <p>20.30 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+) В богатом коттеджном посёлке убита женщина, хозяйка дома, жена известного политтехнолога Седова - Марина. В особенности всё вверх дном, похищены ценности и деньги.</p> <p>22.30 «ЭЛЬДОРАДО: ХРАМ СОЛНЦА». (16+)</p> <p>00.45 «КУКЛЫ КОЛДУНА». (16+)</p> <p>04.00 Фактор риска. (16+)</p> <p>05.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>10.30 Решала. (16+)</p> <p>06.00 Анекдоты. (16+)</p> <p>08.00 Утилизатор. (12+)</p> <p>10.30 Решала. (16+)</p> <p>14.30 Вне закона. Преступление и наказание. (16+) Остросюжетный документальный детектив возвращается! Каждый выпуск расскажет о резонансном преступлении, раскрытом профессиональными следователями.</p> <p>16.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>19.00 Заступницы. (16+) Ведущие проекта - журналист Виктория Разницына и адвокат Ольга Митрофанова. К ним можно обратиться с любой проблемой, требующей разрешения конфликтных ситуаций.</p> <p>20.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>03.30 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)</p> <p>04.55 Идеальный ужин. (16+)</p>	<p>18.30 «Громко»</p> <p>06.00, 14.25 «Спортивный век». (12+)</p> <p>06.30 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (0+)</p> <p>07.00, 08.35, 10.15, 14.55, 16.40, 18.25, 21.40, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 15.30, 21.45, 00.30 Все на Матч!</p> <p>08.40, 11.40 Биатлон. Паралимпийский чемпионат России. Спринт. Пр.тр.</p> <p>10.20 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>10.40, 04.00 Спортивный дайджест. (0+)</p> <p>13.00 «Есть тема!»</p> <p>15.00 География спорта. (12+)</p> <p>16.45 «Бросок в прыжке: история Кенни Сейлорса». (12+)</p> <p>18.30, 04.55 «Громко»</p> <p>19.40 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>20.40 Профессиональный бокс. (16+)</p> <p>22.30 Дартс. Профессиональная лига. Пр.тр.</p> <p>01.00 Биатлон. (0+)</p>	<p>14.45 «ИРОНИЯ ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.40 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.10 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.10 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.30 «Порча». (16+)</p> <p>13.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.45 «ИРОНИЯ ЛЮБВИ». (16+) Россия, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Елизавета Нилова, Игорь Стам. Аля работает на «Скорой помощи», растит дочку Груню, любит свою работу и мужа Антона.</p> <p>19.00 «ЕСЛИ СЕРДЦЕ ДРОГНЕТ». (16+)</p> <p>23.15 «ПРОВИНЦИАЛКА». (16+)</p> <p>05.20 Давай разведёмся! (16+)</p>

БЕСПЛАТНАЯ
ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
ПОМОЩЬ В РАСТОРЖЕНИИ:

- Договоров ренты
- Договоров с юристами

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ:

- Из МФО, КПК, Банков
- Решение жилищных и земельных споров

8 (800) 555-20-16

Реклама

На сайте WWW.FLOTURSICH.RU
г. Москва, м. «Китай-город», ул. Маросейская, 9/2, стр. 1.
Тел.: 8 (495) 241-23-64, 8 (800) 100-81-75 // СКИДКИ НА КРИЗЫ 2024

ТЕПЛОХОДЫ «РОДНАЯ РУСЬ» И «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»

ВЕСНА СМЕЕТСЯ: «Я ПРИШЛА!» от 11 999 р.
НА 4 ДНЯ: 25.04, 28.04, НА 5 ДНЕЙ: 30.04, 01.05, 05.05

02.05.2023 – 17.05.2023 «БЕЛАЯ РЕКА – ПО ВОЛГЕ ГОРОДА» от 82 699 р.
Москва – Тулаев – Городец – Н. Новгород – Свияжск – Уфа (2 дня) – Агидель (Аркам) – Елабуга – Казань – Чебоксары – Чкаловск – Ярославль – Калезин – Москва

09.05.2023 – 19.05.2023 «АЙ, ДА! КАЗАНОЧКА» от 40 599 р.
Москва – Калезин – Ярославль – Н. Новгород – Казань – Чебоксары (Иошкар-Ола) – Городец – Чкаловск – Кострома – Мышкин – Углич – Москва – Мышкин

17.05.2023 – 21.05.2023 «В ГОСТИ К ЯРОСЛАВУ МУДРОМУ» от 22 699 р.
Москва – Углич (муз. кожевенного ремесла) – Ярославль (Толга/Ростов Великий) – Тулаев – Калезин – Москва – кешбэк 24%

21.05.2023 – 09.06.2023 «КОМО-ТО АРХАНГЕЛЬСКИ И ПИТЕРА НОЧИ» от 114 099 р.
Москва – Рыбинск – Череповец – Горьцы – о. Валаам – о. Коневец – С.-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога – Кижы – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – Сосновец – Повенец – Мышкин – Москва

10.06.2023 – 16.06.2023 «ДОЛГО БУДЕТ КАРЕЛИЯ СНИТЬСЯ» от 40 899 р.
Москва – Углич – Горьцы – Сорвала (Мраморный каньон) – о. Валаам – о. Коневец – С.-Петербург

10.07.2023 – 21.07.2023 «АЙ, ДА! КАЗАНОЧКА» от 47 799 р.
Москва – Углич – Мышкин – Ярославль – Городец – Н. Новгород – Свияжск – Казань – Болгар – Тетюши – Чебоксары (Иошкар-Ола) – Чкаловск – Кострома – Калезин (Кашин) – Москва

30.07.2023 – 14.08.2023 «АРХАНГЕЛЬСК – МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ» от 112 199 р.
С.-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога – Кижы – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – о. Кий – г. Онега – Беломорск – Сосновец – Повенец (г. Воттоваара) – Углич – Москва

28.08.2023 – 09.09.2023 «СОЛОВЕЦКИЙ ЭКСПРЕСС» от 66 699 р.
Москва – Углич – Кини – Беломорск – Соловки (2 дня) – Архангельск – Сосновец – Повенец – Мышкин – Москва

СО СКИДКОЙ 14% АКЦИЯ «КЕШБЭК 24%»: ТЕЛ.: 8 (495) 241-23-64
Действительно при наличии мест. Реклама

ПЕНСИОНЕРАМ! 30 марта

ВСЕ О ДОГОВОРЕ РЕНТЫ
на Дне открытых дверей в «Жилсоцгарантии»

- Лекция о договоре ренты
- Встреча с пенсионерами, которые уже заключили договор

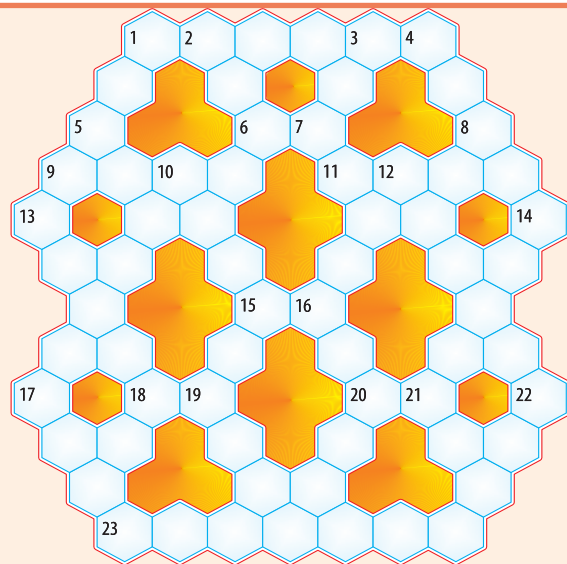
28 лет стабильной работы!

«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком ренты*

Записывайтесь заранее! **8 (495) 626 45 55**

*ООО «Жилсоцгарантия» ИНН 7701090069, ОГРН 1157746172220

Реклама



ТРИ ДОРОГИ

По горизонтали: 1. Завязанный забывчивым на память. 9. Подмости маляров на фасаде. 11. Грозовой раскат. 23. Хаос в доме, где всё вверх дном.

Слева-вниз-направо: 2. Приставка к фальшивому председателю Фунту из конторы «Рога и копыта» (Ильф и Петров). 4. Видимая часть корпуса уходящей яхты. 5. Польский фантаст, «ожививший» океан.

7. Одно из первых слов малыша. **10.** Лодка для академической

гребли. **12.** Живописец Питер Пауль ... **13.** Баранка-малютка. **16.** И Роза, и Лилия. **17.** В Монголии: крестьянин-скотовод. **19.** Судно, которое «как назовете, так и поплывет». **21.** Певица из Австралии с хитом Chandelier.

Справа-вниз-налево: 1. Создатель «Машины времени». **3.** «Итак, ... звалась Татьяной» (Пушкин). **6.** Колокольчик для носа из филь-

ма «Кин-дза-дза!». **8.** Снял фильм «Морозко». **10.** Мех юной овечки. **12.** Глаза завидующие, ... загребущие. **14.** Лев, друг Глории и Мелмана. **15.** В мифологии кельтских и романских народов волшебница, способная делать людям добро или зло. **18.** Длиннохвостый попугай-говорун. **20.** Река, текущая по Москве. **22.** Так раньше назывался Таиланд.

Стам.
Ответы. По горизонтали: 1. Уэллс, 9. Леса, 11. Гром, 23. Парарам, слева-вниз-направо: 2. Зинч, 4. Корма, 5. Лем, 7. Агу, 10. Скифф, 12. Рубенс, 13. Сушка, 16. Имя, 17. Арат, 19. Яхта, 21. Сиа, справа-вниз-налево: 1. Уэллс, 3. Она, 6. Цак, 8. Рой, 10. Смушка, 12. Пуки, 14. Алек, 15. Фен, 18. Ара, 20. Язза, 22.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
07.55 Мультфильмы. (0+)
08.25 «НЕБЕСА ОБЕТОВАННЫХ». (18+)

VIJU TV 1000
05.30 «Приключения Бубы». (6+)
07.45 «Фиксики». Мультсериал. (6+)

VIJU TV 1000 РУССКОЕ
05.30 «Смешарики». «Три кота». Мультсериалы. (6+)

ДОМ КИНО
06.35 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.10 «Поча мы молоды». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
06.25 «РУСАЛКА». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.25 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДРУГ». (16+)

РОДНОЕ КИНО
01.00, 02.00, 02.55, 03.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВОКАТ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН
07.10 «ХРУСТАЛЬНАЯ МЕТЧА». (16+)

CINEMA
07.15 «САМЫЙ ПЬЯНЫЙ ОКРУГ В МИРЕ». (18+)

.red
06.00 Голливуд за кадром. (16+)

РЕТРО
06.00 «ДЕРЕВЬЯ НА АСФАЛЬТЕ». (12+)

суббота! СУББОТА!
05.00 «Маша и Медведь». «Машины сказки».

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ».

CTC LOVE
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

TV 21 ВЕК
07.00, 15.00, 23.00 «НАУЧИ МЕНЯ ЖИТЬ».

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 «ЗАХВАТ». (12+)
10.00 Новости
10.10 Белорусский стандарт. (12+)

ПОБЕДА
04.40 «ГЕРОЙ 115». (16+)
05.40 «Путь к Победе». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 «Ну, погоди! Каникулы». Мультсериал. (0+)

Ю
05.35, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
05.20 Из истории советского периода. (6+)

HISTORY VIJU HISTORY
06.00 Выдающиеся женщины. (12+)

ДОКТОР
06.00, 12.55, 18.10, 23.30 О самом главном.

06.50 Петергоф - жемчужина России. (6+)

УСАДЬБА
07.10 Садовые сокровища. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
07.00 Давай зарубимся! (12+)

ЖИВИ!
00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)

00.30, 13.30, 19.30 Shuffle Dance. (12+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
00.30 «СУРРОГАТЫ». (16+)	19.30 «КАФЕ «КУБА». (16+)	22.45 «ЭЛЬДОРАДО: ГОРОД ЗОЛОТА». (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	10.05 Специальный репортаж. (12+)	14.45 «ОДНО ТЁПЛОЕ СЛОВО». (16+)	
05.00 18.00 02.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	06.00 Утренние гадания. (16+)	06.00 Идеальный ужин. (16+)	06.00, 14.25 «Спортивный век». (12+)	06.30 05.20 По делам несовершеннолетних. (16+)	
06.00 «С бодрым утром!» (16+)	08.30 «Бьюти баттл». (16+)	06.15 «Мультфильмы». (0+)	06.30 «Мультфильмы». (0+)	06.30 География спорта. (12+)	08.10 Давай разведёмся! (16+)	
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)	09.15 Утренние гадания. (16+)	08.00 Утилизатор. (12+)	07.00, 08.35, 10.00, 12.55, 14.55, 16.40, 18.25, 21.40, 03.55 Новости	09.10 Тест на отцовство. (16+)	
09.00 «Военная тайна». (16+)	15.30 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)	09.30 «Слепая». (16+)	10.30 Решала. (16+)	07.05, 15.30, 21.45, 00.30 Все на Матч!	11.25 04.30 «Понять. Простить». (16+)	
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)	19.30 «КАФЕ «КУБА». (16+)	11.15 Знаки судьбы. (16+)	14.30 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)	07.05, 15.30, 21.45, 00.30 Все на Матч!	12.30 «Порча». (16+)	
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)	21.00 «СЕМЬЯ-2». (16+)	12.20 Мистические истории. (16+)	16.30 Улётное видео. (16+)	08.40, 11.40 Биатлон. Parig Чемпионат России. Гонка преследования. Пр.тр.	13.00 «Знахарка». (16+)	
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	22.00 «Женский стендап. Дайджесты-2022». (16+)	13.30 Гадалка. (16+)	19.00 Заступницы. (16+)	10.05, 05.15 Специальный репортаж. (12+)	13.35 «Верну любимого». (16+)	
13.00 «Загадки человечества». (16+)	Шоу, в котором женщины честно и откровенно шутят обо всем, что их волнует и веселит. За несколько лет на TNT проект обрел свою преданную аудиторию, а участники стали суперзвездами российского юмора.	16.15 Любовная магия. (16+)	20.00 Решала. (16+)	10.25, 04.00 «Лошадина сила». (12+)	14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)	
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	23.00 «Музыкальная интуиция». (16+)	16.50 «Слепая». (16+)	Каждый день тысячи россиян становятся жертвами аферистов. О подобных преступлениях редко заявляют в полицию...	13.00 «Есть тема!»	14.45 «ОДНО ТЁПЛОЕ СЛОВО». (16+)	
15.00 «Засекреченные списки». (16+)	01.00 «Импровизация. Команды. Дайджест». (16+)	20.30 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+)	22.00 Заступницы. (16+)	15.00 «Ты в бане!» (12+)	19.00 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРИКОСНОВЕНИЕ». (16+)	
17.00 02.55 «Тайны Чапман». (16+)	03.30 «Шоу «Студия Союз». (16+)	На популярную певицу Виолу Новак совершено нападение в её собственном доме. Выясняется, что Виолу уже давно преследует сумасшедший поклонник.	23.00 Опасные связи. (18+)	16.45 «Кулачные бои». (12+)	23.15 «ВЕЧЕРНЯЯ СКАЗКА». (16+)	
20.00 «ЧЕЛОВЕК-МУРАВЕЙ И ОСА». (12+)	05.00 «Открытый микрофон». (16+)	22.45 «ЭЛЬДОРАДО: ГОРОД ЗОЛОТА». (16+)	Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой!	18.30 Футбол. Еврокубки 2022/2023. Лучшие голы. (0+)	01.15 «ПРИЛЕТИТ ВДРУГ ВОЛШЕБНИК!» (16+)	
22.10 «Водить по-русски». (16+)		00.45 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)	03.30 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)	20.40 Смешанные единоборства. (16+)	02.45 «Порча». (16+)	
23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)		04.45 Фактор риска. (16+)	05.00 Идеальный ужин. (16+)	22.30 Дартс. Профессиональная лига. Пр.тр.	03.10 «Знахарка». (16+)	
00.30 «СУРРОГАТЫ». (16+)		05.30 «Мультфильмы». (0+)		01.00 «Магия большого спорта». (12+)	03.35 «Верну любимого». (16+)	



ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

Постановление Правительства Москвы №363 от 20.04.1993 | Номер свидетельства государственной регистрации 024.266

Важно знать: что делать в экстренной ситуации

Порядок действий в случае смерти человека:

1. Вызовите сотрудника специализированной службы по вопросам похоронного дела после подтверждения факта смерти экстренными службами. **Круглосуточный телефон ГСС «Ритуал-Сервис»: 8 (495) 300-3-300.**
2. Запишите табельный номер сотрудника ГСС.
3. Приготовьте паспорт и медицинский полис покойного.

Важно!

Убедитесь, что к вам приехал вызванный вами сотрудник ритуальной службы: проверьте его паспортные данные и номер служебного удостоверения. Так вы будете уверены, что перед вами не мошенник, получивший информацию от неизвестных источников.

Всю организацию траурного мероприятия мы берем на себя:

1. Круглосуточная бесплатная консультация по телефону **8 (495) 300-3-300.**
2. Получение бесплатного участка для захоронения*.
3. Подтверждение прав на имеющийся участок на кладбище в соответствии с новыми правилами (электронный паспорт 2022 г.)*.
4. Обеспечение бесплатной перевозки покойного в морг и взаимодействие с моргом по всем вопросам.
5. Оформление полного пакета документов, необходимого для организации прощания по гражданским и религиозным обрядам.
6. Содействие в получении положенных государством льгот и компенсаций в полном объеме.

*При получении нотариально заверенных полномочий

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 300-3-300 или на сайте службы RITUAL.RU

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
07.05 «Трое из Простоквашино» (0+)
08.00 «ПАЛАТА № 6» (16+)

ТИУ1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ ДОМ КИНО
05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.35 «Три ката». Мультсериал. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+ РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
01.40 «ЛЮБОВЬ НА ТРОИХ». (18+)
03.30 «СПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ РОДНОЕ КИНО
00.25, 01.30, 02.30, 03.30, 04.35, 05.35 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВОКАТ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН CINEMA
07.25 «ДРУГАЯ Я». (16+)
11.05 «В ЧАС БЕДЫ!». (12+)

.RED ПЕТРО
06.00 Голливуд за кадром. (16+)
06.25 Правила моей кухни. (16+)

суббота! СУББОТА! ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

СТС LOVE TV 21 ВЕК
06.00 «Три ката». Мультсериал. (0+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР ПОНЕДЕЛЬНИК
05.00, 03.20 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)

ПОБЕДА ПОНЕДЕЛЬНИК
05.00 «Путь к Победе». (16+)
06.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. СКРЫТЫЙ ВРАГ». (16+)

ПЯТНИЦА Ю
05.00 «Ну, погоди! Каникулы». Мультсериал. (0+)

05.20, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ HISTORY
05.25 Из истории советского периода. (6+)

VIJU HISTORY ДОКТОР
06.15 Выдающиеся женщины. (12+)

06.00, 12.55, 18.10, 23.40 О самом главном. Уход за руками в холодное время года. (12+)

Усадьба УСАДЬБА
07.55 Ваш агроном. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА ЖИВИ!
09.30 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)

00.00, 13.00, 19.30 Shuffle Dance. (12+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>05.00 18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 03.20 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ПОБЕГ ИЗ ПРЕТОРИИ». (16+)</p> <p>22.00 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «ХЕЛЛБОЙ: ГЕРОЙ ИЗ ПЕКЛА». (16+) США, 2004 г. Фантастический боевик.</p>	<p>16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>08.30 «Модные игры». (16+)</p> <p>09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>20.00 «КАФЕ «КУБА». (16+)</p> <p>21.00 «СЕМЬЯ-2». (16+)</p> <p>22.00 «Женский стендап. Дайджесты-2022». (16+)</p> <p>23.00 «Новые Звёзды в Африке». (16+) Новые правила, новые участники, новые испытания - это «Новые звезды в Африке»!</p> <p>01.00 «Импровизация. Команды. Дайджест». (16+)</p> <p>01.50 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>03.30 «Шоу «Студия Союз». (16+)</p> <p>05.00 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.35 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>22.30 «МЕЧ ДРАКОНА». (16+)</p> <p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.15 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Гадалка. (16+)</p> <p>16.15 Любовная магия. (16+)</p> <p>16.50 «Слепая». (16+)</p> <p>20.30 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+) На дом знаменитого кинопродюсера Архангельского совершено разбойное нападение. Похищены деньги и ценности. Непонятно, как в элитный поселок смог проникнуть грабитель, минуя камеры наблюдения...</p> <p>22.30 «МЕЧ ДРАКОНА». (16+)</p> <p>00.45 «Психосоматика». (16+)</p> <p>04.15 Фактор риска. (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>19.00 Заступницы. (16+)</p> <p>06.00 Идеальный ужин. (16+) Пятеро участников ходят друг к другу в гости на званый ужин, где пробуют блюда, приготовленные хозяином вечера.</p> <p>06.30 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>07.55 Утилизатор. (12+) Ржавые банки на колесах захламляют городские дворы, а автовладельцы заламывают цены на старые авто. Команда «Утилизатора» безжалостно уничтожит ненужное железо!</p> <p>10.30 Решала. (16+)</p> <p>14.30 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)</p> <p>16.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>19.00 Заступницы. (16+)</p> <p>20.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>03.30 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)</p> <p>05.00 Идеальный ужин. (16+)</p>	<p>13.00 «Есть тема!»</p> <p>06.00, 14.25 «Спортивный век». (12+)</p> <p>06.30 «Ты в бане!» (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 14.55, 16.40, 18.25, 21.40, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 15.30, 21.45, 00.30 Все на Матч!</p> <p>10.05, 05.15 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.25, 04.00 «Лошадина сила». (12+)</p> <p>11.45 Профессиональный бокс. (16+)</p> <p>13.00 «Есть тема!»</p> <p>15.00 «Вид сверху». (12+)</p> <p>16.45 «Суперсерия-72». (6+)</p> <p>18.30 Голевая феерия Катара! (0+)</p> <p>20.40 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>22.30 «Вы это видели». (12+)</p> <p>23.30 Боулинг. Континентальная лига. Про-тур. (0+)</p> <p>01.00 «Магия большого спорта». (12+)</p> <p>01.30 Здоровый образ. (12+)</p> <p>02.00 Футбол. (0+)</p>	<p>23.20 «ГОД ЗОЛОТОЙ РЫБКИ». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.55 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.00 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.15 04.50 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.25 «Порча». (16+)</p> <p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 «ЕСЛИ СЕРДЦЕ ДРОГНЕТ». (16+)</p> <p>19.00 «БЕЛАЯ ЛИЛИЯ». (16+)</p> <p>23.20 «ГОД ЗОЛОТОЙ РЫБКИ». (16+)</p> <p>01.35 «ИСЧЕЗНОВЕНИЕ». (16+)</p> <p>03.05 «Порча». (16+)</p> <p>03.30 «Знахарка». (16+)</p> <p>03.55 «Верну любимого». (16+)</p> <p>04.25 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>05.40 По делам несовершеннолетних. (16+)</p>	

Если женщина переспрашивает: «Что?» – это не потому, что она вас не услышала. Это она даёт шанс изменить то, что вы сказали.

Приходит мама домой с работы.
– Та-ак... и что же мои хорошие детки сегодня полезного сделали?
Первый:
– Я... посуду мыл!
– Какой ты у меня молодец! – угощает его шоколадкой мама.
Второй:
– А я... посуду вытирал!!!
– Умница! – дает ему печенье.
Третий:
– Ну, а я подмёл осколки и вынес ведро...

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8 (495) 142-51-94

Реклама

ЗАМУЧИЛИ ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ И НЕДЕРЖАНИЕ? ВЫХОД ЕСТЬ!

Частое мочеиспускание вызывают следующие заболевания мочеполовой системы:

- недержание мочи;
- аденома предстательной железы;
- простатит, цистит, уретрит;
- мочекаменная болезнь;
- слабость мышц стенок мочевого пузыря.

Нужно вовремя принять меры и заранее позаботиться о своем здоровье. Не медлите и обратитесь за помощью к специалисту. Не отказывайте себе в здоровой, сексуально активной жизни в любом возрасте.

УРОСТИМОЛ — поможет отрегулировать функции репродуктивной, мочевыделительной, эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной систем, поддержит иммунитет.

УРОСТИМОЛ – ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

Обратиться за консультацией можно по телефонам **8 (800) 600-57-56 8 (495) 136-59-66**

Реклама

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Выйти в свет
Читай по губам
Плесени тут не место
Мидии
Грыжа, я тебя вижу!
Как «ставят на место» внутренние органы

16+ Реклама

Дорогие читатели!
Весна уже со всей щедростью одарила нас новыми надеждами, верой в лучшее и расшевелила спящие гормоны радости. Радостным и светлым будет и наш свежий номер,

обещаем. А в нем ответственно подготовленные статьи о:

- ✓ грыжах и способах борьбы с ними;
- ✓ пользе солнечного света для здоровья;
- ✓ способах избавления от плесневого грибка.

А также для вас наивкуснейший материал о мидиях. Полезная статья о самодиагностике по губам. Новая женская история любви и полюбившийся конкурс стихов. А луна и звезды посоветуют нам, как сохранить свое здоровье на высоте.

Не пропустите следующий номер.

В ПРОДАЖЕ С 24 МАРТА! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

16+ Реклама



КИНО И СЕРИАЛЫ



МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.25 «СПОКОЙНЫЙ ДЕНЬ В КОНЦЕ ВОЙНЫ».



VIJU TV 1000
05.30 «Приключения Бубы».



VIJU TV 1000 РУССКОЕ
05.40 «Смешарики».



ДОМ КИНО
06.15 «Три богатыря и наследница престола».



ИЛЛЮЗИОН+
01.25 «ЦВЕТЫ ВОЙНЫ».



РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
06.05 «СЕРДЦЕ И КАК ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ».



КИНОКОМЕДИЯ
03.05 «РЕАЛЬНЫЕ КАБАНЫ».



РОДНОЕ КИНО
00.45 «ДЕЖА ВЮ».



РУССКИЙ РОМАН
07.20 «ПОСЛЕДНЯЯ ЖЕРТВА АННЫ».



CINEMA
08.00 «С ЛЮБОВЬЮ, РОЗИ».



red .RED
06.00 Голливуд за кадром.



РЕТРО
06.00 «АМИНИСТЯ».



суббота! СУББОТА!
05.00 «Маша и Медведь».



ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ».



СТС LOVE
06.00 «Три кота».



TV 21 ВЕК
07.00, 15.00, 23.00 «НАУЧИ МЕНЯ ЖИТЬ».

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ



МИР
05.00, 04.50 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА».



ПОБЕДА
05.10 «Путь к Победе».



ПЯТНИЦА
05.00 «Ну, погоди! Каникулы».



Ю
05.15, 07.00 «Маша и Медведь».

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ



365 ДНЕЙ ТВ
03.20, 06.15 Историада.



HISTORY
06.25 Выдающиеся женщины: Хеди Ламарр.



VIJU HISTORY
06.00, 12.55, 18.15, 23.35 О самом главном.



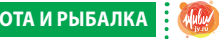
ДОКТОР
06.00, 12.55, 18.15, 23.35 О самом главном.



Усадьба
07.50 Кухня народов СССР.



УСАДЬБА
07.50 Кухня народов СССР.



ОХОТА И РЫБАЛКА
09.30 Поймать лосося.



ЖИВИ!
00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0.

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>00.25 «ТАЙНА 7 СЕСТЕР». (16+)</p> <p>05.00 18.00 02.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>17.00 03.25 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ХЕЛЛБОЙ». (16+)</p> <p>22.10 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.25 «ТАЙНА 7 СЕСТЕР». (16+)</p>	<p>20.00 «КАФЕ «КУБА». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>08.30 «Хочу перемен». (16+)</p> <p>09.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)</p> <p>16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>20.00 «КАФЕ «КУБА». (16+)</p> <p>21.00 «СЕМЬЯ-2». (16+)</p> <p>22.00 «Женский стендап. Дайджесты-2022». (16+)</p> <p>23.00 «Женский стендап». (18+) В этом шоу женщины честно говорят о том, что их не устраивает в отношениях, высмеивают стереотипы семейной жизни, которые столетиями культивировались в нашем обществе...</p> <p>00.00 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>02.40 «Шоу «Студия Союз». (16+)</p> <p>05.00 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.40 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>20.30 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+)</p> <p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.15 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Гадалка. (16+)</p> <p>16.15 Любовная магия. (16+)</p> <p>16.50 «Слепая». (16+)</p> <p>20.30 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+) В городском парке найден труп известного адвоката Чигиринского. Партнёр Чигиринского и его жена искренне переживают, узнав о его смерти. Основной версией полицейские считают профессиональную деятельность погибшего...</p> <p>22.45 «КОЛДОВСТВО: НОВЫЙ РИТУАЛ». (16+)</p> <p>00.30 Исповедь экстрасенса. (16+)</p> <p>03.45 Фактор риска. (16+)</p>	<p>06.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>06.30 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 Утилизатор. (12+) Популярное шоу «Утилизатор» расширяет географию проекта. Теперь команда Юрия Сидоренко будет утилизировать и тюнинговать авто по всей Сибири. Участник программы сможет продать свой старый автомобиль по выгодной цене и заработать еще, ответив на вопросы викторины.</p> <p>10.30 Решала. (16+)</p> <p>14.30 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)</p> <p>16.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>19.00 Заступницы. (16+)</p> <p>20.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>03.30 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)</p> <p>05.00 Идеальный ужин. (16+)</p>	<p>07.05 Все на Матч!</p> <p>06.00, 14.25 «Спортивный век». (12+)</p> <p>06.30 «Вид сверху». (12+)</p> <p>07.00, 08.35, 10.05, 14.55, 16.40, 18.25, 21.40, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 15.30, 21.45, 00.30 Все на Матч!</p> <p>08.40, 11.40 Биатлон. Паралимпийский чемпионат России. Одиночная смешанная эстафета. Пр.тр.</p> <p>10.10, 03.40 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.30, 04.00 «Лошадина сила». (12+)</p> <p>13.30 «Есть тема!»</p> <p>15.00 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>16.45 «Тош». (12+)</p> <p>18.30 Футбол. Аргентина - Франция. Чемпионат мира-2022. Финал. (0+)</p> <p>22.30 Бильярд. «BetBoom Лига Чемпионов». (0+)</p> <p>01.00 Биатлон. Паралимпийский чемпионат России. (0+)</p> <p>05.05 «Ты в бане!» (12+)</p>	<p>23.10 «ОДИНОЧЕСТВА. NET». (16+)</p> <p>06.30 05.20 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.00 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.00 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.25 «Порча». (16+)</p> <p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРИКОСНОВЕНИЕ». (16+)</p> <p>19.00 «СЛУЧАЙНЫЕ ВСТРЕЧИ». (16+)</p> <p>23.10 «ОДИНОЧЕСТВА. NET». (16+)</p> <p>02.45 «Порча». (16+)</p> <p>03.10 «Знахарка». (16+)</p> <p>03.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>04.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>04.30 «Понять. Простить». (16+)</p>

НА ДОСУГЕ

Найди 10 отличий

Старинные забавы

С давних времён люди чувствовали самых сильных и ловких молодцев. А те и силушку, и смекалку показывали.

Ответы: 1. Положе сапог, уха у зайца, раз-мер брелка на ененицветов, цвет кармана обла-кутка, обивка слеза ененицветов, цвет леденца-наея, цвет енаея в ененицвете, цвет енаея в ененицвете, цвет енаея в ененицвете, цвет енаея в ененицвете, цвет енаея в ененицвете.

НОВЫЕ ЗУБЫ ЗА 10 ДНЕЙ

Многие пациенты боятся лечить зубы, а уж тем более их обтачивать. Но современные технологии позволяют не прибегать к обточке зубов. Что в таких случаях предлагают в «Верастоме»? Ответит главный врач клиники «Верастом», доктор стоматологии высшей категории, ортопед БЕЛИКОВ Сергей Александрович.

— Специалисты нашей клиники восстанавливают утраченные зубы при помощи мягких протезов, не требующих обточки, всего за 10 дней. Также предлагается услуга вантового протезирования, когда отсутствующие зубы крепятся к соседним по швейцарской технологии. Это проводится без депульпирования и препарирования зубов. Для взыскательных пациентов мы предлагаем бескаркасную керамику, которая по своей эстетики не отличается от своих зубов и биосовместима со слизистой. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародонитом.

— А как можно помочь этим пациентам?

— Наша клиника предлагает разнообразные услуги. Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение. Также проводим инновационную процедуру ПЛАЗМОЛИФТИНГА для укрепления кости и десны. Сейчас на эти процедуры идет **АКЦИЯ – СКИДКА 50%**.

Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. В-третьих, делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов. В-четвертых, для пациентов, у которых уже есть отсутствующие зубы, проводим установку имплантатов абсолютно безболезненно за 1 час. Причем парадонит – не противопоказание, ведь наши пациенты проходят специальный курс лечения у врача пародонтолога на швейцарских аппаратах. А для самых требовательных пациентов мы предлагаем щадящее исправление прикуса элайнерами, лечение под микроскопом, а также пломбы будущего из сверх прочной керамики! Кроме этого, в клинике «Верастом» проводится **ранняя диагностика рака полости рта на специальном аппарате**. Приглашаем всех пройти бесплатную консультацию с дентальной камерой!

**УСИЛЕННЫЕ МЕРЫ САНИТАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА!**

VERASTOM
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
КЛИНИКА

ст. м. «Коньково»,
ул. Островитянова, д. 9

Тел.: 8 (499) 737-30-77, 8 (985) 226-00-15,
8 (499) 737-30-76

www.verastom.ru

Реклама
Лиц. ЛО-77-01-004192
от 20.09.2011 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

* О подробностях акции и сроках ее проведения вы можете узнать по нашим телефонам или у нас на сайте.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.05 «ПЕС БАРБОС И НЕ-ОБЫЧНЫЙ КРОСС». (12+)
07.15 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУРАТИНО». (6+)
09.50 «ДВА ДНЯ». (16+)
11.30 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)

TV1000 VIJU TV1000

05.30 «Говорящий Том и друзья», «Приключения Ам Няма», «Роботы-поезда. Теневая энергия». Мультсериалы. (6+)
08.25 «МАСКА». (12+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.55 «Три кота». Мультсериал. (6+)
08.25 «Фиксики». Мультсериал. (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

06.20 «Алёша Попович и Тугарин Змей». (12+)
07.40 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (6+)
08.55 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». (6+)

ИЛЛЮЗИОН+ ИЛЛЮЗИОН

01.35 «ЦВЕТЫ ВОЙНЫ». (18+)
04.00 «МАРКО ПОЛО». (16+)
06.45 «СПАСИБО ЗА ОБМЕН». (16+)
08.35 «ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ». (12+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.05 «ВИКИНГ». (16+)
08.20 «ЖИЗНЬ ВПЕРЕДИ». (16+)
09.50 «ПЯТЬ НЕВЕСТ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.10 «НЕИСТРЕБИМЫЙ ШПИОН». (16+)
03.05 «НОЧЬ В РОКСБЕРИ». (18+)

РОДНОЕ КИНО

00.45, 01.45, 02.50, 04.00, 05.00, 06.00, 07.00, 08.05, 09.05, 10.05 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВОКАТ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

07.55 «ОДНАЖДЫ И НАВСЕГДА». (12+)
09.35 «МУЖСКАЯ ЖЕНСКАЯ ИГРА». (12+)

CINEMA

06.05 «ВЕК АДАЛИН». (16+)
07.55 «УГАДАЙ, КТО?». (16+)

red .RED

06.00 Голливуд за кадром. (16+)
06.25 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)

РЕТРО

06.00 «ПРО ДРАКОНА НА БАЛКОНЕ, ПРО РЕБЯТ И САМОКАТ». (12+)

суббота! СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины страшлики», «Машины сказки». Мультсериалы. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2». (16+)

СТС LOVE СТС LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
08.05 «КУХНЯ. ВОЙНА ЗА ОТЕЛЪ». (16+)

TV 21 ВЕК

07.00, 15.00, 23.00 «НОВЫЕ МИРЫ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)

ПОБЕДА

05.50 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 «Ну, погоди! Каникулы». Мультсериал. (0+)

Ю

05.20, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Час истины. (12+)
01.00, 05.25 Из истории советского периода. (6+)

HISTORY VIJU HISTORY

06.00, 06.45 Запретная история. (12+)

ДОКТОР

06.00, 21.45 Химия нашего тела. Схар. (12+)

УСАДЬБА

06.00, 21.00 Пустите строителей в дом. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.00, 07.00, 09.00, 09.50, 10.50, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 16.00, 16.55, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.10, 03.05, 04.00, 05.00 Нахлыст на разных широтах. (12+)

ЖИВИ!

00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЁ ОБО ВСЁМ» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

Отдел рекламы газеты «ТЕЛЕК» 8 (495) 792-47-73, м. «Марьино Роща»	РА «Информ Экспресс» 8 (495) 543-99-11, м. «Ленинский проспект»	ООО «Арт Коруна» 8 (495) 944-30-07, 8 (495) 944-22-07, м. «Планерная», дизайн-макет БЕСПЛАТНО
РА «Манго АДВ» 8 (495) 646-03-83, м. «Преображенская площадь», выезд менеджера бесплатно	РА «НОВЫЙ ВАРИАНТ» 8 (985) 933-58-69, м. «Текстильщики», курьер БЕСПЛАТНО	РА ООО «ГРИН КЛАССИК» 8 (495) 926-38-00, многоканальный, м. «Семеновская», курьер бесплатно
РА «Мир рекламы» 8 (495) 228-06-30, м. «ВДНХ», выезд курьера бесплатно	Stroki.info (ООО «Магазин рекламы») 8 (800) 551-50-98, 8 (495) 133-16-22, м. «Шоссе Энтузиастов»	«РЕКЛАМА 21 ВЕК» 8 (495) 774-74-20, 8 (916) 408-49-91 м. Солнцево
РА «Солидарность-Публишер» 8 (800) 300-81-43, м. «Аэропорт, курьер бесплатно	ООО «100МЕДИА.РУ» 8 (495) 961-00-97, м. «Арбатская», круглосуточно	ИД «ВСЕ ДЛЯ ВАС» 8 (495) 909-98-96 м. Алексеевская

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ
В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»:

8 (495) 792-47-73

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Если поставить суп на сильный огонь, он выкипает.

Так, наверно, и любовь – нельзя устанавливать слишком высокую температуру кипения страстей. Хрупкое чувство может не выдержать, как случилось у меня и моего Виктора. Впрочем, обо всем по порядку.

Любовь под контролем

Как говорится, свезло, так свезло: в двадцать лет у меня образовалось сразу три ухажера. И каждый предлагал выйти за него замуж. Я отправилась за советом к своей тетушке Марии, которая, как мне тогда казалось, очень неплохо разбиралась в людях.

– За первого пойдешь, сто лет без ссор проживешь, – начала тетушка свое повествование после моего рассказа о всех моих женихах. – За второго – всю жизнь маяться будешь. С третьим – помаешься и разойдешься. А если серьезно, слушай свое сердце – оно не подведет.

Я слушала-слушала и... вышла за третьего – Виктора. Он мне не просто нравился больше других, я была влюблена по уши.

И что вы думаете? За три года нашего брака он просто измучил меня своей ревностью. Хотя повода я не давала. Говорят, ревнует – значит, любит. Ничего подобного! Девчонки, какая же это любовь, если с утра до вечера ты находишься под постоянным зримым и незримым кон-

Зигзаги судьбы



тролем. Постоянные распросы, допросы... Ночами – ревела. Утром себя уговаривала, что лучше такой, чем никакого. Ревела и уговаривала. Опять ревела и опять уговаривала. И какое я почувствовала облегчение, когда мы с Виктором наконец развелись. Теперь не знаю, сбылись бы другие предсказания тетки Марии, но с этим экземплярном она попала в точку.

Не та лошадка

Я решила уехать из Липецка и начать новую жизнь. Сказала себе: эта история закончилась, теперь будет другая. Знакомая знакомой посодействовала в трудоустройстве на строительный комбинат в соседнем областном центре – у нее там работал

родственник. Все сложилось чудесным образом: в декретный отпуск собиралась уходить сотрудница отдела кадров. Мне предложили временную ставку. Я с головой окунулась в заводскую жизнь. Коллектив был большой и очень дружный. После смены домой торопились только семейные. Молодежь разбивалась на кучки по интересам. А я решила пойти на бухгалтерские курсы и еще неожиданно для себя, не поверите, записалась в кружок хорового пения. А что? Петь я с детства любила.

Нашим практически женским коллективом руководил Валерий Палыч. Человек он был безусловно творческий и одаренный. Палыч был в разводе и потому считался перспективным мужчиной. С каждой

спевкой он все больше мне нравился. Высокий, симпатичный. Я, было, решила поближе присмотреться к нему, но моя новая подруга Татьяна осадила:

– Эта не та лошадка, на которую можно ставить. Надя, ты что, не видишь, что он бабник? Тебе сколько лет, подруга? Тебе серьезные отношения нужны. Да, нужны. Но откуда им взяться...

Быть нужной

Вскоре за мной стал ухаживать Гена – мастер цеха. Ну, не то чтобы ухаживать, так, пригласил пару раз на танцы. Оказывал другие знаки внимания. Даже не знаю почему, но мне было с ним скучно.

– Мужчины делятся на два типа, – не уставала учить меня жизни подружка Татьяна. – Одни – с открытым поиском, ищут смысл жизни, а заодно и свое счастье. Но им редко везет и там и там. А вторые – без поиска: то ли все для себя нашли, а может, только делают вид. Генка хоть и «без поиска», но зато простой и понятный. Не вороти нос, упустишь.

Гена предпринял еще несколько попыток завоевать мое сердце. Приглашал в кино и в кафе, один раз – на прогулку на теплоходе. И даже на пикник. Я соглашалась, но сердце молчало. Я хотела быть нужной тому, кто нужен мне.

Всезнающая официантка

А потом на комбинат неожиданно нагрянула серьезная проверка. Столичных начальников сопровождали представители мэрии. На мероприятиях подобного уровня в нашей заводской столовой работал специально подготовленный персонал. И тут оказалось (об этом я узнала позже), что одна из официанток заболела...

В тот час Х меня просто отправили из бухгалтерии к руководству с бумагами на подпись. Взглянув на меня, наш всегда хмурый замдиректора Иван Николаевич вдруг расплылся в улыбке:

– Надежда, выручайте! Времени нет совсем. Надо заменить нашу официантку. Делов-то – тарелки с едой на подносе принести. – Это даже не смешно!

Но на мою соответствующую реакцию были выложены убедительные аргументы. Главных было три: что я ответственная, сознательная и тактичная...

И вот наступило время обеда. Гостей пригласили в столовую. Выпустили меня – в фартуке, кокошнике, с подносом, на котором было четыре тарелки супа.

– Скажите, блюда готовили специально для нас или это типовой обед рабочих комбината? – вдруг начал меня пытаться столичный чиновник.

Все объявления на правах рекламы

ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ



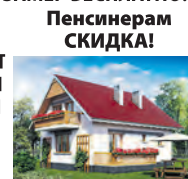
ВЕТКЛИНИКА
ВЫЕЗД ВЕТРАЧА 24 Ч. (срочный).
СТРИЖКА. БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ
УСПЛЕНИЕ. КРЕМАЦИЯ.
Тел.: 8 (495) 142-40-67,
8 (495) 728-45-03

РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ для ЖИВОТНЫХ.
ВЫЕЗД 24 часа (срочный). Безболезненное усыпление. Кремация. Тел.: 8 (495) 231-05-58, 8 (977) 927-97-37

ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ

СТРОИТЕЛИ

ВЫЕЗД В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ!
ОЦЕНКА И ЗАМЕР БЕСПЛАТНО!
→ КРЫШИ
→ САЙДИНГ
→ ФУНДАМЕНТ
→ ОТМОСТКИ
→ ХОЗБЛОКИ
→ ЗАБОРЫ
→ ТЕРАССЫ
→ ПЕЧНИК
→ РЕМОНТ КВАРТИР
→ ПОКРАСКА ДОМОВ
→ РЕМОНТ ФАСАДОВ
→ ВЕРАНДЫ, ПРИСТРОЙКИ
→ ДОМА, БАНИ, БЕСЕДКИ С НУЛЯ
→ БЛАГОУСТРОЙСТВО УЧАСТКОВ
8 (980) 407-70-79
ДМИТРИЙ



БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ – ВСЕ СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ. Из своего материала или материала заказчика. ПЕЧИ. ФУНДАМЕНТЫ, отмостки, беседки, сайдинги, кровля, внутренняя отделка, КРЫШИ, дорожки из плитки. РЕСТАВРАЦИЯ СТАРЫХ ДОМОВ и др. Пенсионерам СКИДКА 30%. Работаем БЕЗ предоплаты. Тел.: 8 (977) 999-87-35, 8 (906) 740-38-95, Валерий

Пенсионерам
СКИДКА!

И МНОГОЕ
ДРУГОЕ!

НАДЕЖДА

ТВ-ХИТЫ И ЛИДЕРЫ ПРОДАЖ СО СКИДКАМИ ДО -63%

при покупке от 2-х шт. 990 Р

Кроссовки «Комфорт»
Удобные и практически невесомые кроссовки на каждый день. Амортизирующая подошва защитит ноги при длительной ходьбе, а эластичный сетчатый верх позволит ногам «дышать» и «садиться» на любую ширину стопы, даже если есть выступающие косточки или ноги склонны к отекам. Обувь проста в уходе – ее можно стирать в стиральной машине.
Материал: текстиль, подошва – ПВХ. КНР. Рекомендуем заказывать на размер больше. Лот 101197

скидка 50% ~~2990 Р~~ **1490 Р**

Бордо Размеры: 37-41.
Дышащий сетчатый материал
Петелька и язычок для удобства надевания
Укрепленный мысок защитит пальцы
Гибкая нескользящая подошва
Синие Размеры: 37-45.
Для мужчин и женщин
Хорошая вентиляция
Легкие и прочные

Серые Размеры: 37-45.
Черные Размеры: 41-45.
Белые Размеры: 37-41.

ПОДАРОК за заказ от 1 000 руб.

5 пар
Дышащее, нескользящее перфорированное основание

Мягкий, отводящий влагу нетканый материал

Набор стелек, 5 пар
Мягкие стельки помогут снять нагрузку на стопы и сделают комфортным ежедневное ношение обуви. Не скользят в обуви и прекрасно впитывают лишнюю влагу. Размер универсальный. Обрезаются по размеру ноги. КНР.

БЕСПЛАТНО

Летние туфли «Санторини»
Легкие дышащие туфли в модном греческом стиле станут лучшим выбором на каждый день! Они красиво смотрятся и практически неощутимы на ноге. Имеют гибкую амортизирующую подошву, которая смягчает нагрузку на стопы.

скидка 63% ~~3990 Р~~ **1490 Р**

Язычок для удобства надевания
Перфорация
Гибкая нескользящая подошва
Материал: иск. замша, подошва – полиуретан. КНР. Размеры: 37, 38, 39, 40, 41. Лот 102512 Песочный, Деним

TV РЕКЛАМА

Ножницы для плотных ногтей + щипцы
С длинными ручками и коротким захватом. Они создают большее усилие при обрезании ногтя на пальцах ног.
Ножницы. Материал: сталь, пластик. Размер: 21 см. КНР. Лот 689883

Удлиненная ручка

Щипцы. Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 11х6 см. КНР.

+ ПОДАРОК 790 Р

4 пары в наборе
3 пары в наборе

Мужские носки «Релакс»
Женские носки «Отдых»

Носки без резинки
Не затрудняют отток крови, не перетягивают ногу. Подходят для полных ног.
Материал: 74% хлопок, 24% п/а, 2% эластан. Россия. Цвет в ассортименте. Женские размеры: 23-25, 25-27. Мужские размеры: 25, 27, 29. Спрашивайте Ваш размер при заказе!

скидка 45% ~~1450 Р~~ **790 Р**

Платье «Диана»
«Летящее» платье А-силуэта с фигурным подолом смотрится очень легко и романтично! Струющаяся ткань приятна телу, а удобный фасон не стесняет движений.
Материал: п/э, вискоза, эластан. Длина: 105 см. Россия. Размеры: 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68. Лот 103195 Синее, Бордо

Дышащий вискозный материал
Не мнется, не нужно гладить

скидка 50% ~~2490 Р~~ **1245 Р**

TV РЕКЛАМА

МОЙ МИР Звонок по России и с городского, и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ:** **8 (800) 350-35-73** код заказа: **ТЕЛ_106_23_КОМ**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 179 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам АО «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2,5% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Хом шопинг раша», ОГРН 1137746372290, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, этаж 4, помещ. 2. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок, срок службы, срок годности в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок действия акции с 20.03.2023 г. до 05.05.2023 г. при условии наличия товара на складе. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по тел. 8 (800) 350-35-73 и на сайте www.moymir.ru. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода ТЕЛ_106_23_КОМ. Реклама.