

ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

№43  
(312)

ТВ-программа с 1 по 7 ноября 2021 года

# ТЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36

КАНАЛОВ

ТВ

ЧТО ПОСАДИТЬ  
НА ДАЧЕ  
ПОД ЗИМУ?

стр. 16

КОМУ  
РЕКОМЕНДОВАН  
СОЛНЕЧНЫЙ  
ГРЕЙПФРУТ

стр. 9

**СОСО**  
**ПАВЛИАШВИЛИ**  
ДАЙ БОГ ВСЕГО, ЧТО МЫ  
ЗАСЛУЖИВАЕМ!

стр. 3

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
КРАСОТЫ  
НА НОЯБРЬ

стр. 8

СОСТАВЛЯЕМ  
МЕНЮ  
НА БУКВУ «Ч»

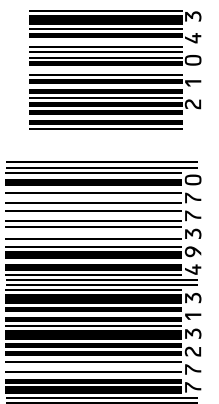
стр. 7

НОЖКИ  
В ТЕПЛЕ  
ВСЕГДА  
И ВЕЗДЕ

стр. 17

Фото Станислава Гордиенко

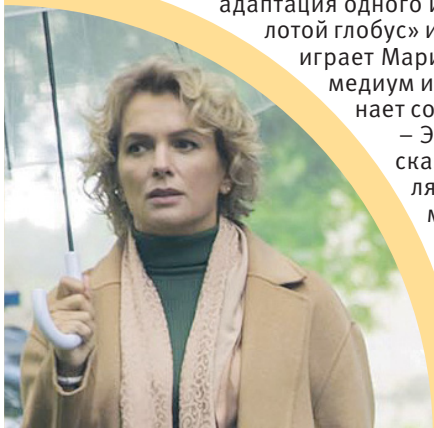
ISSN 2213-4933



9177231314937701 21043

12+

## В «Медиуме» Мария Порошина увидит будущее



На телеканале «Россия» – премьера многосерийной детективной мелодрамы «Медиум». Это адаптация одного из самых успешных американских сериалов NBC, номинанта премий «Золотой глобус» и «Эмми». По сюжету сериала жена и мать троих детей Анна Островская (ее играет Мария Порошина) однажды открывает в себе необычные способности. Она – медиум и может говорить с мертвыми, которые преследуют ее повсюду. Анна начинает сотрудничать с полицией и берется за расследование самых сложных дел.

– Это интересная детективная история про простых и честных людей, – рассказывает Мария Порошина. – Они в определенных обстоятельствах проявляют себя максимально героически, с полным альтруизмом и желанием помогать друг другу...

Съемочной площадкой «Медиума» стали Санкт-Петербург и его окрестности. Фильм снимали на киностудии «Ленфильм», а также в живописном Таицком парке под Гатчиной, музее истории Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого, музее истории Кронштадта, на ледовой арене спорткомплекса «Юбилейный». Самыми сложными оказались съемки на борту настоящего тренировочного самолета.

Фото телеканала «Россия»



## Начались съёмки военной драмы «Через прицел»

Компания «Star Media» приступила к съемкам военной драмы «Через прицел» для телеканала «Россия». Согласно сюжету, действие в фильме происходит в 1942 году во время Великой Отечественной войны. Возвращаясь с задания, опытные снайперы братья Алексей и Егор Брошины сталкиваются с немецким снайпером. В результате снайперской дуэли Егор погибает, а Алексей получает тяжелое ранение и попадает в госпиталь. Вместо возвращения на передовую командование поручает ему необычное задание: обучать снайперскому делу молодых курсантов...

Роли в сериале исполняют Павел Баршак, Василиса Семашкова, Полина Пушкарук, Мария Баева и другие.

– На проекте работает большая команда военных консультантов и историков, – рассказал нам Сергей Кортаев, режиссер-постановщик картины. – Наши артисты прошли специальную подготовку: они занимались со снайпером и научились обращаться с оружием.

Фото компании «Star Media»

## «Великолепная Пятёрка» отправилась в Ульяновск

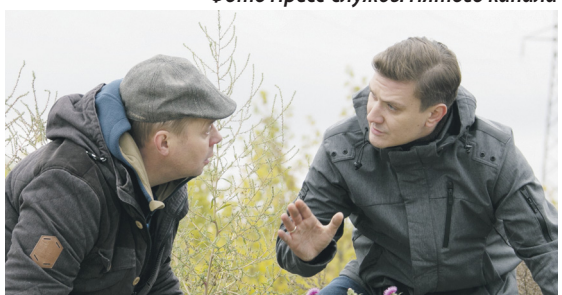
Пятый канал и кинокомпания «Триикс Медиа» завершили съемки четырех выездных спецсериалов детектива «Великолепная Пятёрка». Съёмочная группа и актеры, исполняющие главные роли, работали в Ульяновске две недели.

По сценарию Шапошников отправляется с Алиной в Ульяновск, чтобы провести романтический отпуск на Волге. В день заселения в гостиницу местный спортсмен втягивает майора в драку. Ночью Шапошников арестовывают в номере, поскольку спортсмен был найден мертвым. На выручку своего сослуживца выезжает весь отдел.

Ветров и Бубнов работают под прикрытием и пытаются внедриться в местную преступную группировку... Ульяновские серии значительно отличаются от петербургских историй: в них нет кабинетной работы, но много экшена, драк и погонь. И даже начальник оперов подполковник Голованов предстанет перед зрителями в новом амплуа.

Сценаристы сериала уделили особое внимание достопримечательностям города. Съёмки проходили в речном порту на Волге, в центре Ульяновска, на Соборной площади, во Владимирском саду, в местном художественном музее.

Фото Пресс-службы Пятого канала



## Михаил Галустян на экране стал графом Дракуловым

В столичном кинотеатре «Октябрь» состоялась премьера мистической комедии режиссёра Ильи Куликова «Дракулов». Действие фильма разворачивается в Российской империи на рубеже XIX-XX веков. Юрист Пётр Смирнов, чтобы оформить покупку дома в Москве, приезжает в мрачное имение загадочного графа Дракулова (его играет Михаил Галустян), чьи предки родом из далекой Трансильвании.

– Когда мне прислали сценарий, я подумал: о каких новых проектах может идти речь, когда вообще непонятно, что будет с миром? – рассказывает исполнитель главной роли Михаил Галустян. – И вот спустя два месяца опять на меня выходят и спрашивают: «Что вы решили?» Я поднял сценарий – и понял, насколько это смешно, – поэтому надо было обязательно соглашаться. И теперь выход нашего фильма на большие экраны в это непростое время – хороший повод для оптимизма!

Фото Вадима Тараканова



## «Холостяк» снова в шоу

Телеканал ТНТ объявил о начале кастинга в новый сезон шоу «Холостяк». Это одна из самых рейтинговых передач. В свое время в ней приняли участие Тимати, Тимур Батрутдинов, Алексей Воробьев и другие завидные женихи. Имени нынешнего «холостяка» пока не разглашают.

За годы существования проект вышел за рамки простого романтического шоу и стал настоящим приключением для всех, кто хочет окунуться в сказку и, возможно, встретить свою вторую половину.

Как утверждают создатели шоу, шанс попасть на проект есть абсолютно у каждой девушки, где бы она ни жила (главное – чтобы ей уже исполнилось 18 лет). Для участия в кастинге достаточно заполнить анкету, рассказать о себе и скрестить пальцы в ожидании ответа от продюсеров.

## Жанна Бадоева познает Африку

Передача «Жизнь других» на Первом канале вместе со своей ведущей Жанной Бадоевой отправилась на съемки на юг Африки – в Намибию.

– Тут живет очень мало людей, дороги хорошие, а машин мало, пробок нет, – рассказала нам о своих впечатлениях телеведущая. – Здесь весна сейчас, погода с огромными перепадами: днем +30, а ночью – всего 6 градусов тепла. Были уже в гостях у жителей племени хинди, которые имеют в 26 лет по четыре или пять детей и одного мужа на пять-шесть женщин, и все живут в одном доме. А если вдруг муж обидит свою жену, то ее отец просто заберет ее от мужа! Вот она – настоящая «Жизнь других»!

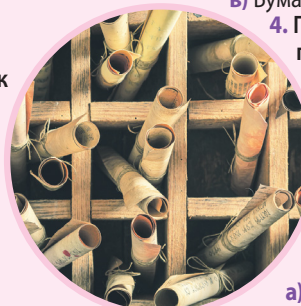
## Где и когда была изобретена бумага?

Ответы на этот и другие вопросы вы найдёте в нашей викторине. Мы уже не замечаем, когда пользуемся бумагой, её уникальность. И немудрено – величайшему изобретению человечества исполнилось почти 20 веков. Сегодняшняя наша викторина – о бумаге.

1. Считается, что в 105 году бумагу изобрёл Цай Лунь. Семь лет понадобилось упорному изобретателю-китайцу, прежде чем он смог доложить императору, что изобрёл материал для письма, который может заменить шёлк и бамбуковые дощечки. Изобретением Цай Луня стали пользоваться уже при его жизни. Что использовал в качестве сырья для изготовления бумаги изобретатель?

а) Волокно тутового дерева.  
б) Волокно бамбука.  
в) Волокно водорослей.  
2. Известно, что газетная бумага желтеет быстрее, чем та, на которой напечатаны книги. Что красит газетную бумагу?  
а) Воздействие воздуха и света.  
б) Некачественное отбеливание бумаги.  
в) Специальные добавки для бумаги.

3. В 1613 году японский военачальник Датэ Масамунэ отправил в Европу послов. Японцы произвели на европейцев впечатление среди прочего и тем, что у них



была при себе «ханагами». Чем поразили европейцев члены посольства?

а) Бумагой для письма.  
б) «Цветочной» или «носовой» бумагой.  
в) Бумажными веерами.  
4. Пословиц и поговорок про бумагу сложено немало. На слуху такие: «Бумага всё терпит», «Без бумажки ты букашка, а с бумажкой – человек», «Уголёк в бумагу не завернёшь». Продолжите эту: «Жалеть писцу бумажки – ...  
а) ...не продать и букашки.  
б) ...не нажить рубашки.  
в) ...работать без промокашки».

## ОТВЕТЫ

1-а. В качестве сырья Цай Лунь использовал бамбуковые дощечки. 2-б. Некачественное отбеливание бумаги. 3-в. Волокно водорослей. 4. а) ...не продать и букашки. б) ...не нажить рубашки. в) ...работать без промокашки.

Его не перепутаешь ни с кем. Сосо Павлиашвили – один такой. Хорошо, что он есть, что есть его песни, которые несут в мир добро, свет и радость.

**Т**ому в подтверждение – еще один недавно вышедший его альбом «Небо на ладони»...

## Наперегонки со временем

– Сосо, в прошлом году вы выпустили альбом «Жизнь – это кайф», вынул в духе 1970-х... В нынешнем – «Небо на ладони». Песни к этому альбому вы записали 15 лет назад, но целиком выпустили только сейчас. Почему?

– Все мое время. Песни, которые звучат в последнем альбоме, действительно записывались давно. Это было еще на старой студии, и все равно музыка звучит шикарно. Потому что записана очень талантливыми музыкантами, и правильный человек сводил весь этот альбом – Василий Ткачук, с которым мы потом записали другие песни и выпустили два альбома. Но тогда это была его первая большая работа.

– Две песни из нового альбома – «Небо на ладони» и «Помолимся за родителей» – были известны зрителю еще до выхода альбома...

– В 2012 году я снял клип на песню «Небо на ладони», потом – на «Помолимся за родителей». Песни быстро ушли в народ. Думаю, потому, что они обогнали время.

## Блюдо от звезды Чашушули

– Чашушули можно делать из одних помидоров, без мяса. Для этого надо обжарить на растительном масле лук, добавить туда помидоры, предварительно сняв с них кожу и порезав крупными кубиками.

Все вместе тушить примерно минут десять, чтобы помидоры были в состоянии полуготовности. Потом тонкой струйкой влить туда яичко и постоянно перемешивать его вместе с помидорами.

После этого добавить много мелко нарезанного чеснока, и уже при выключенном огне добавить кинзу. В качестве приправы можно использовать сванскую соль.



## Сосо ПАВЛИАШВИЛИ:

# Дай Бог всего, что мы заслуживаем!

«Главное – никому не завидую. Добро – вот на чём держится мир. Это чувство я несу в себе. И здесь мне Бог в помощь. Я люблю Бога, верю в него, иду за ним».

## Жизнь – это рок-н-ролл

– Вы дали новую жизнь ещё одной «старой» песне – «Пролетели быстро годы»...

– Я выпустил ее в 1996-97 годах, а потом пришла идея сделать ремейк, и мы с Сашей Марцинкевичем ее переделали, добавив чисто цыганские мотивы, после чего песня зазвучала по-новому, так сказать, «выстрелила». В результате мы с Сашей победили в номинации «Шансон года». Для меня это первая такая награда, раньше ни в каких номинациях моя фамилия не звучала.

– С момента написания тех песен прошло много лет. Сегодня, слушая их, можете сказать, что сильно изменились за эти годы?

– Эта музыка соединяет меня с моим прошлым. Я опираюсь на нее



## Подробности

### Формула добра

– На концертах никогда не играет на скрипке?

– Пока нет. Но, возможно, когда-нибудь это сделаю. У меня есть хорошая скрипка, которую мне подарил на день рождения Георгий Юфа. Осталось найти хороший смычок. Конечно, так, как раньше играл концерт Сибелиуса, я уже не сыграю, но на нынешнем уровне – почему бы нет? Но пока я переключился на гитару. У нас впереди еще два-три альбома в блюз-роковом исполнении, я в этом купаюсь.

– Сосо, в ваших словах, песнях, поступках там много позитива, который вы транслируете в мир, что невольно напрашивается вопрос: это свойство характера или работа над собой?

– Я пил молоко своей матери, которая есть сама доброта, я сын своего отца, который представляет собой формулу добра, порядочности и достоинства. И я не хочу менять свою ДНК. Сегодня, глядя на своих детей, могу сказать, что у них тоже есть чувство совести, и это главное.

– В своём песнопении когда-нибудь используете грузинские мотивы?

– Конечно. Когда исполняю не рок-н-рольные песни, там не я, моя кровь поет.

– Одна из ваших дочек, Сандра, записала с вами четыре песни...

– Она занимается в Центре творческого развития «Республика KIDS» у Жени Орлова. Это уникальная школа, где преподают пение, актерское мастерство, танцы. Вторая дочка, Лиза, учится в колледже при ВГИКе, изучает живопись и мультипликацию. Она очень интересно рисует. Сейчас оформляет мой новый альбом, параллельно играет на гитаре. Правда, исключительно для себя, публичность ее не привлекает. Сын Леван тоже поет и занимается караоке «Небо на ладони».

и иду дальше, все время чему-то учусь, двигаюсь в направлении развития. Сейчас, например, готовлю еще один альбом – «Жизнь – это рок-н-ролл». В первый том альбома войдет «Песнь ирландских моряков». В конце октября – начале ноября, надеюсь, альбом услышат наши поклонники. На две песни из этого тома решили снять клип, также обязательно выпустим винил, будем баловать своих слушателей. Жизнь кипит, хочется успеть как

можно больше, поделиться накопленным.

– Правда, что половину альбома вы записали во время пандемии?

– Поскольку был дома, сидеть просто так я не мог, взял гитару и начал играть. Таким образом действительно записал для нового альбома половину песен. Также в альбом вошли несколько песен, сочиненных еще 40 лет назад, в Тбилиси, когда я был студентом музыкального училища по классу скрип-

ки, затем консерватории. Тогда мы с ребятами исполняли в подвале тяжелый хард-рок, я играл на бас-гитаре и пел. Эти песни я восстановил и записал с потрясающими музыкантами.

## Зависть разрушает

– Вы всё время работаете, а для этого нужно здоровье. Как себя поддерживаете?

– Люблю плавать, много двигаюсь. Но самое главное – никому не завидую. Добро – вот на чем держится мир. Это чувство я несу в себе. И

здесь мне Бог в помощь. Я люблю Бога, верю в него, иду за ним. Поэтому помогаю строить храмы в Грузии и России.

– А как любите отдыхать?

– Активно. Это лето шикарно провел. Дважды с семьей был недалеко от Сочи, на «Розе Хутор». Там сказка, Кавказские горы. Когда их вижу, душа поет.

– Не могу не спросить грузина о любимом вине...

– Больше всего люблю вино, которое делают на даче мои родители. Они очень творчески к этому подходят. Причем в приготовлении вина участвует вся наша большая семья. Каждую осень на дачу приезжают родственники от мала до велика и дают виноград...

– В своём загородном доме в Подмосковье виноград не выращиваете?

– Нет, у нас и так большое хозяйство – шесть кошек, около 30 кур и петухов (смеется). Красивый дом, дизайном которого занималась жена Ирина. И сад – сказка. Я счастлив, что моя семья живет в сказке.

Наталья АНОХИНА

## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Как помочь клиенту вернуться?

Покупатели и клиенты становятся всё более взыскательными. Если вы предлагаете какие-то товары или услуги, то знаете: конкуренция высока. Как же помочь клиенту, который уже обращался к вам, вернуться?



## КАЧЕСТВО САМОЙ ПРОДУКЦИИ (УСЛУГИ)

Если клиент был удовлетворен качеством предлагаемой вами продукции, это однозначно огромный плюс в вашу копилку! При этом очень важно, как с ним общались при первом обращении. Вы захотите возвращаться туда, где с вами разговаривали с неохотой или даже нагрубили? Конечно, нет!

## ОБРАЩЕНИЕ ПО ИМЕНИ

Давно известно, что обращение к человеку по имени помогает сделать его более лояльным в противовес к общепринятому «вы».

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ И СИСТЕМА СКИДОВ

Оформите клиенту индивидуальную бонусную карту или предложите такую систему скидок, которая позволит ему почувствовать себя значимым для вас.

Безусловно, любой женщине хочется быть любимой и счастливой и в 20, и в 40, и даже в 70.

**Н**о правда ли, что с возрастом шансы встретить вторую половину все меньше, а перспективы одинокой старости все больше? Давайте разбираться.

## Быть, а не казаться

Чтобы на вас обратили внимание, важно быть самой собой, а не казаться таковой. А для этого нужно быть с собой честной. Бесплезно слушать советы из серии «Какие женщины привлекают мужчин». Разных мужчин привлекают разные женщины. А значит, где-то ходит человек, который ищет именно ваш набор достоинств и недостатков.

Однако это вовсе не значит, что нужно забыть о работе над собой, над своим эмоциональным, интеллектуальным ростом. Просто делайте это в свое удовольствие, а не через силу. Интересуйтесь чем-то новым, будь то новый вид спорта, новые места для путешествий, возможно, новые языки или просто новый вкус кофе. Тогда с вами будет интересно.

## А вам это точно нужно?

**Очень важно определиться, зачем вам новые отношения. Чтобы быть как все? Или для решения финансовых трудностей? Или из-за боязни остаться одной?.. Поговорите с собой честно: может, вам и одной неплохо.**

# Где искать личное счастье после 40?



**Две лягушки упали в молоко. Одна сразу утонула, а вторая научилась разговаривать, уговорила принца себя поцеловать и вышла замуж.**

## Немного о главном

Где бы вы ни развивали свой опыт общения, будьте готовы слышать не только себя, но и собеседника. В любых отношениях важно уметь уступать (идти на компромисс). Вам никто ничего не должен, как, впрочем, и вы. И помните, что в любых отношениях важно доверять и любить. Зачастую не так сложно найти мужчину, сложнее принять его недостатки (а куда без них?) и быть честной с собой.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ В ПОЛЬЗУ ВОЗРАСТА

Настало время для поиска настоящей любви. Думайте не о том, сколько прибавилось морщинок со дня последнего свидания, а о том, сколько впечатлений, опыта и мудрости вы получили.

Не ищите идеал. Скорее всего, все окажется с точностью до наоборот. Возможно, это будет не блондин, а брюнет; не брутальный, а ласковый; не высокий, а среднего роста... Главное – увидеть в его глазах любовь и желание быть с вами рядом.

КСТАТИ

## С чего начать поиски

Если вы решили, что с одиночеством вам не по пути, начните с небольших изменений в жизни. Вместо поездки на автомобиле пройдите пешком или воспользуйтесь общественным транспортом. Или отправляйтесь после работы в бассейн или в кино, а не на диван отлеживать бока. Словом, выйдите из зоны комфорта. Это важно, потому что заставит посмотреть на окружающий мир другими глазами.

## Присмотритесь к окружению

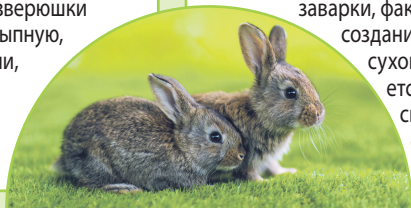
Вы знаете, как зовут соседа из квартиры напротив? А может, у мужа вашей сестры есть неженатые друзья? Почему бы с ними не познакомиться? Главное – помните, что ваша цель сейчас – не создать семью, а научиться общаться. Возможно, вы следите за футбольными матчами вместе со своим сыном-подростком или знаете по имени большую часть любимой хоккейной команды? Тогда вам прямая дорога на чемпионат! Здесь единомышленников найдется в избытке. Любите культурный досуг и проводите выходные в картинных галереях? Это замечательно! Попробуйте расширить круг интересов до музыкального театра или поездки выходного дня в ближайший город. Мы умышленно не говорим о знакомствах в Интернете. Они, разумеется, тоже имеют место быть. Только будьте готовы к тому, что в поисках «зерен» придется перебрать множество празднующихся или нечистых на руку «плевел».



Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Кролики против Наполеона

По легенде, среди немногочисленных поражений у великого французского полководца одно было особенно обидным. Как-то он захотел организовать пикник и охоту на зайцев и поручил это одному из своих генералов. Чтобы охота удалась наверняка, последний решил обеспечить явку добычи заранее и... скупил у окрестных крестьян около 3000 кроликов. В назначенный день помощники выпустили весь пушистый запас на поле, где собрались охотники. Но домашние зверушки вместо того, чтобы броситься врассыпную, кинулись к людям – они же привыкли, что двуногие их кормят. Бравым войскам во главе с Наполеоном пришлось позорно отступить при виде наступающей волны грызунов.



## Дорогой чай

Сырьё для самого популярного в мире напитка до сих пор собирают вручную, потому что ни одна машина не может справиться с задачей аккуратно оборвать листики с куста. Отсюда и высокая стоимость качественного напитка. Учитывая, что любители чая ежегодно покупают более 5,5 млн тонн заварки, факт впечатляет. Ведь для создания одного килограмма сухого продукта используется четыре килограмма свежих листьев! Главные сборщики чая живут в Китае и Индии.



## Самый добрый грызун

Южноамериканский зверёк капибара обладает званиями «Самый...» по нескольким поводам. Во-первых, это самый крупный грызун, вес его может достигать 65 кг. Во-вторых, капибара – самая водоплавающая представительница своего семейства. Не слишком элегантная на суше, в воде она становится очень изящной. И в-третьих, эти животные одни из самых дружелюбных в мире. Если капибару держать в доме, она поладит и с кошками-собаками, и с домашней птицей, и с другими грызунами.



## Корабль для кораблей

Чаще всего самый простой способ перевести морское судно из одного порта в другой – отправить своим ходом. Но если это по какой-то причине невозможно, приходится нанимать «MV Blue Marlin». Это фактически корабль для кораблей. На нем можно перевозить сразу несколько барж, подводных лодок и так далее. Судно также используют для транспортировки нефтедобывающих платформ и других габаритных грузов. И хотя скорость у него невелика, услуги морского тяжеловоза пользуются большим спросом.

Светлана СИДОРЧУК

Лето для народного артиста России Виктора Сухорукова выдалось «урожайным».

**Виктор СУХОРУКОВ:**

# Надо быть бескорыстно затратным

На 4-м Открытом фестивале популярных киножанров «Хрустальный источник» в Эссентуках он получил заслуженную награду «За высокое служение искусству», здесь же на Театральной площади «засветилось» его имя на именной Аллее звезд. Артист не остался в долгу: приехал на кинофорум не с пустыми руками, а с премьерным спектаклем «Играю про себя».

## Штучная история

– Виктор Иванович, поздравляем с премьерой и наградой. Она заслуженная. Говорю вам как зритель...

– Спасибо, но я бы не стал называть свое выступление спектаклем, потому что спектакль – это драматургия вымысла, а здесь скорее эскиз, в котором все до последней запятой – правда. Я показал на фестивале то, чего не делал никогда. Это не серийная история, не тиражированная, а штучная. Я играл про себя.

– Вы поразили нас степенью откровенности, своей эмоциональной затратностью...

– Без этой затратности меня бы не было видно, я был бы неинтересен. Однажды попытался просто сидеть и разговаривать, и самому себе стал не нужен.

– В придуманной вами пьесе «Играю про себя» вы выступили в одном лице как режиссёр-постановщик и артист. Как рождался этот замысел?

– Это произошло случайно. Я был на кинофе-



## В джазе только девушки

– А если бы вам предложили сыграть женщину?

– Чтобы мужчина сыграл женщину, а женщина мужчину – это высший пилотаж, высшее лицедейство. Чтобы играть противоположность, надо иметь мощное основание, железный аргумент. В моей практике только один фильм заслуживает такое право – «В джазе только девушки», когда-либо смерть, либо надевай платье. Персонажи должны переодеваться лишь тогда, когда нет выхода, а если есть хоть какой-то выход – переодеваться не надо.

## Кстати

сиденьями... Кстати, у меня и до сих пор нет ни райдера, ни агента, я никогда ни на что не претендовал. Потому что главная моя радость – это получить роль, поучаствовать в новой истории. И я должен эту историю усилить, украсить, заставить собою гордиться. Надо быть бескорыстно затратным, ничего не ждать взамен, идти и трудиться.

– Вы снимались в комедийном сериале «Физрук», который имел успех у телезрителей...

– У меня есть свое отношение к этой роли. Мне кажется, я там недостаточно интересен, по крайней мере себе. Кстати, та компания, что снимала «Физрука», позвала меня в свой новый полнометражный фильм. Я заранее отрицал себя в этой роли, но меня все равно утвердили. Сценарий оказался интересным.

– Вы закончили сниматься ещё в одной картине – шахматной драме «Чемпион мира» режиссёра Алексея Сидорова...

– И очень этому обсто- ятельству рад. Это народное кино, жанровое, очень энергичное, тревожное. Прежде я таких ролей не играл. Жалею, что никак не выйдет на экраны 16-серийный фильм Елены Николаевой «Цыпле-

ших в моей жизни след. Так в моей истории появились Татьяна Доронина, Валентин Гафт, Станислав Говорухин, Алексей Балабанов, Виталий Мельников...

## Главная радость – получить роль

– Так случилось, что вы работали в кинематографе на стыке двух эпох – в советское время и в нынешнее...

– Да, раньше актер ездил на съемки всегда подогранный... И какие там райдеры, вагончики, кофе, машины с кожными

стивале в Севастополе, и нас повезли на экскурсию в маленькую деревушку Мухалатка, в дом-музей писателя Юлиана Семёнова, написавшего «17 мгновений весны». И я обратил внимание на стену, где висели фотографии с автографами Гагарина, Хрущёва, Софи Лорен и многих других. И вдруг ощутил, что хочу «нырнуть» в эти фотографии, разглядеть их поглубже, пошире, понять, откуда эти автографы, что происходило с этими людьми, когда их фотографировали. Вернувшись домой, достал свой архив и увидел, что у меня тоже есть авто-

читайте вем газету Телек. Виле Риз

графы, и прелюбопытные. Тогда же решил, что, когда в очередной раз попросят провести творческий вечер, соглашусь и расскажу зрителям про истории этих автографов. Таким образом, я потащил себя в широкую трудную дорожку, где захотел объединить всех людей, оставив-

нок жареный». Это 1919 год, Петроград. Я играю дядю Колю – главаря петроградской мафии. Уникальная работа, надеюсь, что зритель ее все-таки увидит.

## О метаморфозах, стихах и искусстве

– Не буду оригинальной, если спрошу, есть ли у вас роль-мечта?

– Я бы сыграл любую роль-перевертыш, роль-хамелеон. Мне интересно столкновение двух разных типов. Я хочу поворачиваться, хочу метаморфозы в своей роли. Сейчас любят повторять, что искусство умирает, что его надо возродить. Но возрождается мертвое, а у нас ничего не умерло, просто немножко пере-

Главная моя радость – это получить роль, поучаствовать в новой истории.

оделось, перекрасилось, реинкарнировалось, немного облеглолось, возможно, благодаря и появившимся техническим возможностям.

Возможно, современное кино стало немного гламурное, макияжное, салонное, витринное... Но главное, чтобы кино всегда оставалось художественным и в нем было много творчества.

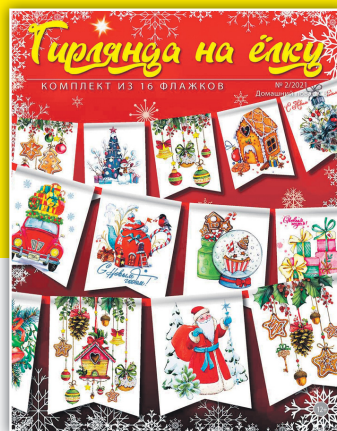
– Вашей натуре, мне кажется, всегда будет хотеться больше творчества, большей самоотдачи... Вот вы и стихи пишете.

– Это не поэзия, а мои выбросы, очень личные, комодные, предназначенные исключительно для себя и, быть может, для родных. И только.

Наталья АНОХИНА

фото Михаила Гуремына/www.fasphoto.com

## Спецвыпуск журнала «ДОМАШНИЙ ПОВАР» СЕРИЯ ЖУРНАЛОВ – НОВОГОДНЯЯ ГИРЛЯНДА НА ЁЛКУ ИЗ 16 ПАРНЫХ ФЛАЖКОВ!



При помощи родителей ребенок своими руками может создать новогоднее украшение. Изготовление гирлянды превратится в приятное и радостное занятие как для ребенка, так и для взрослого.

НАШИ ГИРЛЯНДЫ СТАНУТ ПРЕКРАСНЫМИ И НЕОБЫЧНЫМИ УКРАШЕНИЯМИ И СОЗДАДУТ АТМОСФЕРУ НАСТОЯЩЕГО ПРАЗДНИКА В КАЖДОМ ДОМЕ!



Подробная схема для изготовления гирлянды находится на последней странице каждого журнала

В ПРОДАЖЕ С 15 ОКТЯБРЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

12+ РЕКЛАМА

В рамках линейки осенних «Лав Сторис» на телеканале «Домашний» 29 октября состоится премьера 4-серийной мелодрамы «С чистого листа».

**И**сполнительница главной роли Любава Грешнова рассказала нам о своей героине.

## 30 лет – не возраст

– Верите ли вы, что возможно начать жизнь с чистого листа, если тебе немного за тридцать?

– Конечно, верю. Тридцать лет – это вообще не возраст. Меня всегда восхищали люди, которые способны начать все заново не то что после тридцати, а в пятьдесят. Осваивают новые профессии. Мне кажется, это прекрасно: за одну жизнь прожить несколько.

– Чем вам понравился этот проект, когда вы соглашались на главную роль в нём?

– Трогательной историей, стержнем, который есть у главной героини. Трансформацией, кото-

**Любава ГРЕШНОВА:**

# Восхищают люди, способные начать всё заново



**Кстати** «Это не история Золушки»

– О чём, на ваш взгляд, фильм «С чистого листа»?

– О трансформации женского сознания, женской души. Об осознанности. О том, как человек хочет изменить свою жизнь к лучшему, услышать, увидеть себя настоящей и полюбить. Это не история Золушки. Это история женщины, которая приняла решение и сделала это вовремя.

## Не очень добрая фея

– В роли доброй (хотя и не очень) феи-крёстной выступает старая актриса, тётка главного героя. Хотя обычно,

когда люди старшего поколения вмешиваются в дела молодых, это приводит к обратному результату. Вашей героине повезло?

– Понимаете, здесь дело в том, что эта фея – не просто женщина в возрасте, а жен-

щина с уникальной биографией. Которая также раскрывается в фильме. Она прожила очень необычную, яркую и интересную жизнь, имеет свой опыт, к которому хочется прислушаться. Советы любят давать все, но, зная историю жизни некоторых, к ним прислушиваться не особо хочется. А иногда хочется самому подойти и спросить совета, потому что ты видишь, какую жизнь человек прожил и какой получил результат. Поэтому моя героиня ее с радостью слушает.

## Как решиться на перемены

– Вам приходилось в жизни что-то начинать с чистого листа?

– Да, приходилось. Причем много раз. Чаще всего в профессии. Чаще всего это переезды, например, наш переезд из Киева в Москву на постоянное ме-

сто жительства. Или чистые листы в карьере, когда ты перестаешь играть одни роли и начинаешь играть другие. Уход из театра... Много чего было. Хотелось бы, чтобы этого было и побольше. Я вообще крайне нерешительна, мои героини в этом плане ярче (смеется). Им проще решиться на перемены. Люблю такие истории у других. Они вдохновляют.

– Что нужно, чтобы решиться на перемены?

– Нужны стечение обстоятельств и зрелость сознания. Иногда получается, что у человека не остается выбора, перемены приходят к нему сами. Ему кажется, что это большая трагедия, а на деле оказывается все к лучшему. Наша история как раз об этом. В жизни к этому надо прийти: обычно думаешь, тянешь, но потом понимаешь, что быть счастливым так не получается, и нужно что-то менять.

**Ольга БЕЛЬСКАЯ**

Фото: телеканал «Домашний»

## ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА 2022 ГОД!

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! До 20 декабря 2021 г. вы можете оформить подписку на газету «ДАЧА pressa.ru» на 1-е полугодие 2022 года (6 мес.) и весь 2022 год (12 мес.)!

**Внимание, Акция! ВСЕ ПОДПИСАВШИЕСЯ на газету «ДАЧА pressa.ru» на 1-е полугодие 2022 г. (на 6 месяцев) или на весь 2022 год (12 месяцев)**

**получат в ПОДАРОК\*\* 5 пакетиков семян**

\*\* Подарок получат ВСЕ, кто оформит подписку на газету «ДАЧА pressa.ru» на 1-е полугодие 2022 г. (на 6 месяцев) или на весь 2022 год (на 12 месяцев) по каталогу «Почта России», с одним из выпусков газеты «ДАЧА pressa.ru», который выйдет в период с 1 января по 30 июня 2022 года.

**Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях**

**Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ДАЧА pressa.ru» на 1-е полугодие 2022 года**

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца
62,48 руб.*	124,96 руб.*	187,44 руб.*
на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
249,92 руб.*	312,40 руб.*	374,88 руб.*



Газета выходит 2 раза в месяц (12+)

**Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ДАЧА pressa.ru» на 2022 год**

**12 месяцев 694,32 руб.\***

Подписной индекс ПП106 в каталоге «Почта России»

Подписной индекс П2940 в каталоге «Почта России»

\* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>. РЕКЛАМА

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»



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету (по индексам – П2940, ПП106 или названию – «ДАЧА 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.

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

Мы продолжаем публиковать нашу кулинарную азбуку. Сегодня мы собрали для вас рецепты блюд на букву Ч.

## Чуррос

Испанская кухня.

На 8 персон

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 300 г муки, 2 ч. л. разрыхлителя, 2 ст. л. оливкового масла, 1,5 л растительного масла, щепотка соли, сахар по вкусу.  
**Калорийность (на 100 г):** 248 ккал.



### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Муку просеять с солью и разрыхлителем в глубокую миску.
- 2 Довести до кипения 500 мл воды, влить оливковое масло, перемешать, влить в муку.
- 3 Замесить густое, тягучее, немного липкое тесто, переложить его в кондитерский мешок со звездчатой насадкой.
- 4 В кастрюле или высоком сотейнике хорошо разогреть растительное масло.
- 5 Выдавливать в кастрюлю чуррос длиной 15-20 см, жарить до золотистого цвета, затем выкладывать на бумажные полотенца для удаления лишнего жира.
- 6 Готовые чуррос посыпать сахаром и немедленно подавать.

## Любимый десерт испанцев

Многие кулинары считают, что побывать в Испании следует хотя бы затем, чтобы попробовать чуррос. Эти полоски заварного теста, обжаренные в масле и посыпанные сахаром и корицей, в Испании обожают есть на завтрак, окуная в горячий шоколад. Чуррос бывают и в форме спиралей, сердечек или подков.

## ПОСЛОВИЦЫ

Свой сухарь лучше чужого пирога.  
Ешь пироги, а хлеб вперед береги.  
Лаком пирог с маком.  
Невелик кусок пирога, да много за ним хлопот.



## Чихиртма

Грузинская кухня. На 6 персон



**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 курица, 3 яйца, 2 луковицы, 2 ст. л. муки, 30 мл лимонного сока (или белого винного уксуса), 1 ст. л. топленого масла, 5 г имеретинского шафрана, пучок кинзы, 5-6 горошин черного перца, молотый черный перец, соль по вкусу.  
**Калорийность (на 100 г):** 175 ккал.



### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 В кастрюлю налить 3 л воды, положить курицу, довести до кипения, снять пену, добавить разрезанную пополам неочищенную луковицу, перец горошком, варить на слабом огне до готовности курицы (1,5-2 часа).
- 2 Шафран залить 100 мл горячего бульона.
- 3 Готовую курицу извлечь из бульона, снять кожу и мясо с костей: кожу нарезать мелкими кубиками, мясо разобрать на волокна.
- 4 Бульон процедить.
- 5 Вторую луковицу нарезать мелкими кубиками, кинзу некрупоно порубить.
- 6 В кастрюле с толстым дном разогреть топленое масло, обжарить на нем куриную кожу до золотистого цвета, добавить лук, обжаривать до прозрачности, всыпать муку, перемешать.
- 7 Постепенно, следя, чтобы не было комочков, влить в кастрюлю бульон (оставить 100-150 мл), положить куриное мясо, влить через ситечко шафрановый настой.
- 8 Отделить желтки от белков (белки не понадобятся), взбить с лимонным соком, влить горячий бульон, быстро перемешать.
- 9 Влить в чихиртму тонкой струйкой желтковую массу, помешивая, довести до кипения.
- 10 Посолить, поперчить, добавить кинзу, перемешать, снять с огня, оставить под крышкой на 15 минут.

На курсах похудения одна подруга жалуется другой:

– Вчера вечером группа пирожков с капустой обманом отговорила меня от вечерней пробежки. Сначала они убедили меня, что голодным бегать вредно, а потом неожиданно выяснилось, что сразу после еды бегать вообще нельзя.



## Чамчарак



Армянская кухня. На 6 персон

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 100 г кураги, 100 г изюма (кишмиш), 100 г сушеной шелковицы (можно заменить инжиром), 100 г чернослива б/к, 100 г кизила, корица и сахар по вкусу.

**Калорийность (на 100 г):** 60 ккал.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Сухофрукты залить кипятком, довести до кипения.
- 2 Добавить корицу и сахар, варить 20-25 минут.
- 3 Подавать охлажденным.



## Чикен пай

Американская кухня.

На 4 персоны

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 курица, 1 морковь, 2 луковицы, 200 г замороженного зеленого горошка (можно заменить кукурузой), 1 упаковка замороженного слоеного теста (500 г, перед приготовлением разморозить), 3 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, 1 стакан молока, молотый черный перец, соль по вкусу.  
**Калорийность (на 100 г):** 198 ккал.



### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Курицу залить водой, добавить 1 луковицу, морковь, сварить до готовности.
- 2 Снять мясо с костей, нарезать очень мелко; так же мелко нарезать вареную морковь и вторую луковицу.
- 3 Смешать куриное мясо, морковь, лук, зеленый горошек, посолить, поперчить.
- 4 Половину теста слегка раскатать и выложить в форму для запекания, формируя бортики, выложить куриную начинку.
- 5 В ковшике слегка подсушить муку, добавить масло, перемешать до однородности, влить горячее молоко, перемешать (следить, чтобы не было комочков), посолить, поперчить; если соус получился слишком густым, разбавить его бульоном, в котором варилась курица.
- 6 Полученным соусом залить куриную начинку.
- 7 Оставшееся тесто нарезать полосками, выложить в виде косой решетки поверх начинки, концы полосок смочить водой и плотно прижать к бортикам.
- 8 Выпекать в разогретой до 240 градусов духовке 10 минут, затем снизить температуру до 200 градусов, выпекать еще 30-35 минут.

– Как тебе удалось похудеть?  
– Я перешла на правильное питание, спорт два раза в день, массаж с антицеллюлитным кремом, прогулки на свежем воздухе.  
– Что за крем?



Светлана ИВАНОВА

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 ноября

**Убывающая Луна в Деве**  
Ноябрь Луна советует начать с питания волос маслами и нового маникюра в нюдовых тонах. Здорово будет расслабиться в кресле с кружкой горячего какао и имбирным пряником. Или принять ванну с маслом лаванды.

8 ноября

**Растущая Луна в Козероге**  
Прекрасное время, чтобы поухаживать за волосами: сделать питательную маску, массаж кожи головы. Порадуют романтические прогулки и встречи с друзьями. И постарайтесь исключить из рациона жирную и острую пищу.

15 ноября

**Растущая Луна в Овне**  
Сегодня День молочных коктейлей – с этой вкусняшки и стоит начать день. А зарядка и яркий макияж глаз создадут отличное настроение до самого вечера. Депиляция сахарной пастой будет очень эффективна именно сегодня.

22 ноября

**Убывающая Луна в Раке**  
Разогревающий массаж и сеанс дарсонвализации улучшат самочувствие и внешний вид. И совсем не лишними будут ванна с аромамаслами, фруктовая маска для лица и хорошая книга перед сном. Любовь к себе совсем не зазорна!

29 ноября

**Убывающая Луна в Весах**  
Конец ноября – прекрасное время, чтобы высветлить кожу фруктовым пилингом. Также в этот день хорошо красить волосы и ногти в светлые оттенки. Не слишком усердствуйте сегодня на тренировке, все должно быть в радость.

ВТОРНИК

2 ноября

**Убывающая Луна в Весах**  
Ягодные морсы и соки придадут этому осеннему дню особый вкус. Луна рекомендует сегодня поухаживать за лицом – сделать омолаживающую маску с коллагеном. Отличное время для мезотерапии и наращивания ресничек.

9 ноября

**Растущая Луна в Козероге (благоприятный день)**  
В педикюре и маникюре дня Луна советует отдать предпочтение ярким цветам и необычным дизайнам. Совершенно потрясающий образ обещают африканские косы. Неплохое время и для перманентного макияжа.

16 ноября

**Растущая Луна в Овне**  
Утреннее умывание кусочками льда из отвара трав значительно улучшит цвет лица, подсушит щечки, тонизирует кожу. Здорово бы ближе к вечеру попариться в баньке, сделать кофейный пилинг, помассировать ножки.

23 ноября

**Убывающая Луна в Раке**  
Домашние маски из натуральных ингредиентов, например, меда, творога и огурца, окажут прекрасное действие на кожу лица. А тренировка с хулахупом и триггерным валиком и для фигуры будет полезна, и мышцы разомнет на ура.

30 ноября

**Убывающая Луна в Весах (благоприятный день)**  
Легкая утренняя разминка и контрастный душ зарядят энергией на весь день. И пора вспомнить о здоровье полости рта – посетить стоматолога, записаться на профессиональную чистку зубов.

СРЕДА

3 ноября

**Убывающая Луна в Весах**  
Отличное время для шумных мероприятий, например, безалкогольной вечеринки с подругами или похода на групповое занятие по танцу живота. Можно завивать кудряшки, тестировать новую косметику, сводить веснушки.

10 ноября

**Растущая Луна в Водолее**  
Сделать глаза больше и выразительнее поможет процедура ламинирования ресничек. И самое время прогуляться по магазинам. Новые сапожки, перчатки и зонтик – отличное приобретение. А в вашей сумочке есть стик для губ?

17 ноября

**Растущая Луна в Тельце**  
Давно ли вы делали себе специальную маску-перчатки? Самое время поухаживать за руками! Обрезной маникюр сегодня отлично укрепит ноготки. Рекомендуется тренировка в бассейне и вечерняя прогулка перед сном.

24 ноября

**Убывающая Луна во Льве**  
Изысканные украшения в сочетании со свитером крупной вязки сделают образ невероятно стильным. Не бойтесь экспериментов! К лицу окажется и окрашивание в стиле шатуш или балаж. Не забывайте пользоваться увлажняющими кремами.

ЧЕТВЕРГ

4 ноября

**Убывающая Луна в Скорпионе**  
В эти лунные сутки фруктовый пилинг кожи лица и шейки плюс массаж обещают волшебный омолаживающий эффект. А если вы мечтаете о красивых ягодичках, то сделайте несколько подходов приседаний и планку.

11 ноября

**Луна в Водолее, первая четверть (неблагоприятный день)**  
Поднять настроение и смориться с осенней промозглостью поможет профессиональный макияж. А улыбка сделает вас неотразимой в глазах окружающих.

18 ноября

**Растущая Луна в Тельце**  
Тема дня – вегетарианская диета и детокс всего организма. Доверьте свое тело и красоту опытным рукам массажиста и косметолога. А вечером посмотрите комедию, чтобы закрепить положительные эмоции дня.

25 ноября

**Убывающая Луна во Льве (благоприятный день)**  
Очень полезно включить в сегодняшний рацион крупы и овощи во всех видах. Хорошее время для депиляции, сеанса лимфодренажа и танцев под зажигательные ритмы. А вечером устройте ужин при свечах.

ПЯТНИЦА

5 ноября

**Луна в Скорпионе, новолуние (неблагоприятный день)**  
Луна ратует за расслабляющий массаж и посещение косметолога для аппаратной чистки лица. Сегодня День заботы о себе, а значит, покупка нового платица тоже вполне оправдана.

12 ноября

**Растущая Луна в Рыбах**  
День смелых решений! Креативное окрашивание, кардинальная смена формы стрижки и цвета волос, покупка каustomных украшений – что бы вы ни сделали, вы будете счастливы. И попробуйте виноградное скрабирование всего тела.

19 ноября

**Луна в Тельце, полнолуние (неблагоприятный день)**  
Сегодня кожа не нуждается в интенсивном уходе. С декоративной косметикой также перебарщивать не стоит. А вот отдых и полноценный сон – это то, чего много не бывает!

26 ноября

**Убывающая Луна во Льве**  
В борьбе с лишним весом особенно здорово покажут себя горячие обертывания. Не забудьте регулярно увлажнять и питать кожу рук и пяточек. Весьма неплохое время для инъекционной и оперативной косметологии.

СУББОТА

6 ноября

**Растущая Луна в Стрельце**  
В салонах красоты ждут сегодня прелестниц с пышной шевелюрой для уходовых процедур и модной стрижки. Хорошее время, чтобы начать курс омолаживающих ночных масок. И не забывайте увлажнять кожу рук.

13 ноября

**Растущая Луна в Рыбах**  
Когда, как не сегодня, побаловать себя новым ароматом? Он надолго останется вашим фаворитом. А изящный шелковый шарфик украсит любой образ. Уделите время дыхательной гимнастике и кардиотренировке.

20 ноября

**Убывающая Луна в Близнецах**  
Сбалансированный завтрак, контрастный душ и пара остановок пешком – то, что зарядит энергией на целый день. Хорошее время для пополнения запасов косметики, если вы увлекаетесь макияжем.

27 ноября

**Луна в Деве, третья четверть (неблагоприятный день)**  
Защитный крем для лица, немного косметики – и вот вы уже готовы покорять сердца мужчин, будь то коллеги или случайные знакомые. Отложите пока все спортивные тренировки, побалуйте себя походом в кино.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

7 ноября

**Растущая Луна в Стрельце**  
Лунные сутки подходят для подбора новых косметических средств. Смело можно также отправляться в салон красоты за новой стрижкой и окрашиванием. А стрейчинг и пилатес помогут начать новый этап на пути к стройности.

14 ноября

**Растущая Луна в Овне (благоприятный день)**  
Осенью особенно сохнет кожа – увлажните пяточки жирным кремом, предварительно распарив их в ванночке с морской солью. Неплохое время для посещения диетолога с запросом на составление плана питания.

21 ноября

**Убывающая Луна в Близнецах**  
Сегодня смело можно пробовать кулинарные изыски без опасения навредить фигуре. Если вдруг захочется экспериментов с имиджем, не противьтесь этому порыву. Перемены пойдут только на пользу вашей женственности.

28 ноября

**Убывающая Луна в Деве**  
Удачный день для борьбы с акне и любыми несовершенствами кожи. Вакуумный массаж даст бой целлюлиту, а пение – плохому настроению. Хотите всегда быть в тонусе? Попробуйте плавание и скандинавскую ходьбу.

Календарь красоты на ноябрь





Грейпфрут – удивительный цитрус, о происхождении которого даже учёным толком ничего не известно.

Считается, что грейпфрут – это результат скрещивания апельсина и помело, однако сколько селекционеры ни пытались скрестить эти фрукты, так ничего и не вышло. Грейпфрут обожают приверженцы здорового образа жизни, а все остальные, как правило, равнодушно проходят мимо. И напрасно, ведь он не только вкусный, но и полезный.

# Грейпфрут – знакомый незнакомец

## Химический состав

В 100 г мякоти грейпфрута содержится: 0,7 г белков, 0,2 г жиров, 6,5 г углеводов и от 29 до 42 ккал (в зависимости от сорта).

Витамины: А, В1, В2, В3, В5, В9, С, Е, D, РР.

Микро- и макроэлементы: калий, медь, марганец, фосфор, цинк.

Другие полезные вещества: антиоксиданты, органические кислоты, природные сахара, эфирные масла, фитонциды, минеральные соли, пектины, гликозиды, растительные волокна.

Половина грейпфрута обеспечивает 64 % суточной нормы витамина С и 28 % суточной нормы витамина А. Несмотря на то что сок содержит тот же набор полезных веществ и витаминов, фрукт для организма полезней из-за теряемых при выжимке волокон. Рекомендуемая норма сока – 180 мл.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Помогает бороться с апатией, депрессией, плохим настроением.

Укрепляет иммунитет, активизирует защитные силы организма.

Улучшает состояние крови, рекомендован при анемии и малокровии.

Выводит из организма «плохой» холестерин (особенно хорошо справляются с этим плоды с розовой мякотью, в которых больше пектина).

Нормализует работу ЖКТ, рекомендован как профилактическое средство от хронических запоров.

Является природным антидепрессантом (за счет эфирных масел).

Рекомендован для профилактики атеросклероза.

Помогает контролировать аппетит, является одним из самых эффективных продуктов для снижения веса.

Позитивно влияет на поддержание сахара в норме.

Наличие нарингина (именно он придает плоду горечь) позволяет улучшить стимуляцию обмена веществ.



**Беседуют два филолога:**  
– Скажите, коллега, с чем у вас ассоциируется слово «конфренция»?  
– С прилагательным «научно-практическая».  
– Хм-м... А у меня – с существительным «груша».

**КСТАТИ**  
Грейпфруты рекомендуется употреблять в пищу в том состоянии, когда температура самого фрукта находится на одном уровне с комнатной температурой.



## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### Откуда ты, фрукт грейпфрут?

Считается, что появился грейпфрут в Индии. В Россию он попал в 1911 году. В переводе с латыни название фрукта звучит как «райский цитрус» (citrus paradisi). А привычное для нас «грейпфрут» образовалось от двух английских слов – grape (виноград) и fruit (фрукт). Дело в том, что плоды грейпфрута часто висят на дереве гроздьями, напоминая виноградные.



## ДЕТАЛИ

### Как выбрать сладкий

Существует более 20 видов грейпфрута, цвет его мякоти варьируется от совершенно белой до насыщенно-розовой.

Розовые грейпфруты содержат больше полезных веществ, чем белые и желтые.

Самый сладкий плод – тот, у которого кожура более розовая. Сладость обеспечивает бета-каротин, он и подкрашивает кожуру: чем больше этого вещества – тем ярче фрукт. Спелый плод всегда тяжелый, а аромат его сильнее.

## НА ЗАМЕТКУ

### Хорошее общеукрепляющее

Ученые советуют выпить немного сока грейпфрута после физического или умственного переутомления, он тонизирует и помогает восполнить запас энергии. Даже запах грейпфрута помогает уменьшить головную боль и нервозность.

Считается, что выпитый на ночь сок способствует здоровому сну, что связано с высоким уровнем триптофана. Он-то и позволяет довольно быстро заснуть.

## НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

За океаном, в Исследовательском фонде запахов и вкуса было обнаружено, что аромат грейпфрута делает женщин «в глазах и голове» мужчин лет моложе. На женщин аромат в спектре оценки возраста мужчин никакого влияния не оказал.

## ВАЖНО!

Для того чтобы получить от грейпфрута одну только пользу и гарантированно избежать возможного вреда, употреблять в пищу этот фрукт (или его сок) рекомендуется не чаще 1-2 раз в неделю. Оптимально есть грейпфрут в середине дня, не следует делать это натощак.

Светлана ИВАНОВА

## ЗНАЙ И ПОМНИ!

При всей своей пользе грейпфрут имеет целый ряд противопоказаний. Например, не рекомендуется употреблять грейпфрут при хронических заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта. Не следует употреблять грейпфрут одновременно с некоторыми лекарственными препаратами. Противопоказан грейпфрут при аллергии на цитрусовые. Имеются и другие противопоказания. Так что если вы решили активно лакомиться грейпфрутом, посоветуйтесь с врачом, в том числе и в том случае, если вы принимаете те или иные медикаменты.















Что отличает огородника-профессионала от просто огородника?

**В**овсе не обширные знания и навыки, а грамотное распределение труда и времени! На даче дел всегда много, а времени никогда не хватает. Чтобы разгрузить себя весной, можно часть операций перенести на самую позднюю осень. И одна из таких операций – подзимние посевы холодостойких культур.

### Когда сеять?

Суть метода подзимних посевов в том, что семена сажают в подмерзшую землю, где они спокойно лежат до весны, проходят стратификацию, а весной набирают влагу и с установлением подходящей температуры почвы дружно трогаются в рост. При подзимнем посеве семена сажают при устойчивой температуре воздуха 0 °С и температуре почвы +2 ... +4 °С. Так как в разных климатических зонах этот период наступает в разное время, то и календарные сроки подзимнего посева для каждого региона разные: на севере это конец октября, в теплых регионах – ноябрь. Но в любом регионе лучше ориентироваться на погоду и прогноз.

### Преимущества таких посадок

- Вы не будете тратить силы и время на высадку холодостойких культур весной, а значит, все весенние работы сможете сделать более качественно и без спешки.

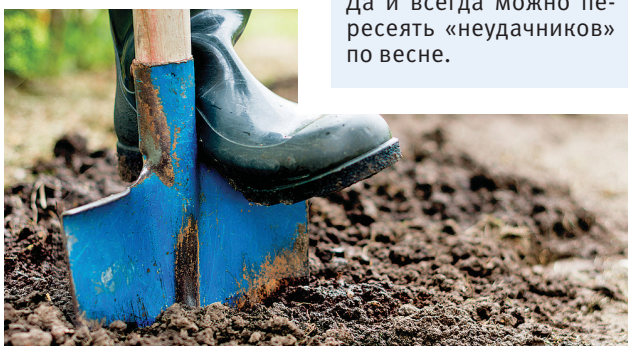
- Холодостойкие растения, высаженные под зиму, растут более крепкими, выносливыми и крупными.

- Овощи, высаженные под зиму, созревают раньше, а значит, вы сможете снять два урожая, высев на освободившееся место скороспелые сорта.

### «Подводные камни»

- Современный климат – вещь малопредсказуемая. Если весна поздняя, то чрезмерно уплотнившийся грунт может негативно сказаться на успешности всходов.

- Не всегда можно точно рассчитать сроки высадки: внезапно вернувшееся поздней осенью тепло может спровоцировать прорастание семян, и ростки погибнут, когда наступят морозы. Но все эти неприятные сюрпризы можно скорректировать, если знать нюансы подзимнего посева. Да и всегда можно пересеять «неудачников» по весне.



# ПОДЗИМНИЕ ПОСЕВЫ: ЧТО, КОГДА И КАК СЕЕМ?



– Всегда мечтал о такой работе, чтобы летом работать в северном полушарии, а зимой – в южном. – Ну, извини, профессию перегонщика диких уток ещё не изобрели.

### Что сеять под зиму?

Под зиму можно сеять те растения (овощи и цветы), которые не испугаются холодной погоды весной. Такие растения еще называют холодостойкими.

**МОРКОВЬ.** Подзимней морковке не страшна морковная муха, так как к моменту ее лета плоды уже набирают размер и твердость.

**СВЕКЛА.** Выбирайте холодостойкие сорта, и свекла вас порадует крупными плодами.

**САЛАТ КОЧАННЫЙ.** Такие сорта, как «Берлинский желтый» или «Краснокочанный», не боятся холода.

**РЕПКА.** Под зиму хорошо сажать малогнездные сорта: «Даниловский 312», «Мячковский», «Стригуновский».

**ЛУК И ЧЕСНОК** при подзимнем посеве вырастает более крупными и здоровыми, чем при посадке весной. Но есть нюанс: лук и чеснок лучше высадить за неделю-две до наступления устойчивых холодов.

**ШПИНАТ.** Эта культура совершенно не боится холода. И даже если шпинат прорастет теплой зимой, вы сможете собирать зелень прямо из-под снега.

**УКРОП И ПЕТРУШКА** при подзимнем посеве непременно порадуют вас ранней зеленью.

**ТМИН, ФЕНХЕЛЬ, ШАЛФЕЙ, КАТРАН, САЛАТНАЯ ГОРЧИЦА, РЕВЕНЬ, ЩАВЕЛЬ, КРЕССАЛАТ, КОРНИ ХРЕНА, ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА, БОРАГО (ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА), КУКУРУЗА, ПОДСОЛНУХ** – все эти культуры тоже подходят для подзимнего посева.

**СЕМЕНА ЦВЕТОВ,** высаженные поздней осенью, проходят закалку, а значит, дают более качественные всходы, хорошо растут, устойчивы к болезням и неблагоприятным погодным условиям. Попробуйте посадить под зиму алиссум, астру, бархатцы, годецию, календулу, космею, лаватеру, флоксы, аквилегию, гейхеру, гипсофилу, горечавку, дельфиниум, ромашку садовую, примулу, люпины.



Валерия ПАШЕЧКИНА

### Особенности работ

- Грунт для подзимних посевов нам нужно подготовить заранее: по мерзлой земле хорошо подготовить грядку не получится. Землю нужно перекопать, удобрить, сформировать грядки и борозды.

- Во избежание потерь, связанных с вымерзанием, норму высева семян лучше увеличить на 25-50 % по отношению к весенним посевам.

- Не стоит спешить с высевом: лучше чуть задержаться, чем поторопиться. Главное, чтобы семена не проросли осенью.

- Посадки под зиму производят на ту же глубину, что и весной. Но есть один важнейший нюанс: подзимние посевы не поливают!

- Если земля подмерзла, лучше засыпать бороздки заранее подготовленной рыхлой землей, хранившейся в закрытом помещении.

- Посадки обязательно укрывают мульчей (листьями, лапником, травой) слоем 10-15 см. Весной мульчу убирают, как только стает снег, иначе всходы будут поздними и редкими.

### ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА НОЯБРЬ

1 ноября	подкармливаем и поливаем комнатные растения, делим многолетние цветы.
2 ноября	проверяем зимние теплицы.
3 ноября	выпекаем пироги с ягодами и фруктами, боремся с вредителями и болезнями.
4 ноября	пересадка и деление корней клубнелуковичных не рекомендованы.
5 ноября	посадка и пересадка растений не рекомендованы.
6 ноября	защищаем сад, овощехранилища от грызунов.
7 ноября	при отсутствии заморозков проводим влагозарядковый полив.
8 ноября	опрыскиваем деревья и кустарники от заболеваний, удаляем опавшую листву.
9 ноября	сеем микрорезель.
10 ноября	обеспечиваем подпорки и устанавливаем шпалеры для вьющихся растений.
11 ноября	планируем новые работы по благоустройству, рыхлим, поливаем, мульчируем.

12 ноября	можно заняться посадкой крупномеров на участке.
13 ноября	поливаем и подкармливаем зелень в теплицах и на подоконниках.
14 ноября	заменяем приманки в мышеловках, засыпаем клубни и луковицы закаленным песком.
15 ноября	готовим витаминные чаи на основе трав, укрываем растения от ветра.
16 ноября	выгоняем петрушку, свеклу, мангольд на зелень.
17 ноября	досвечиваем растения в теплицах и на подоконниках.
18 ноября	проводим дождевание комнатных цветов с помощью душа.
19 ноября	с растениями не работаем, составляем план посадок на следующий год, подсыпая птицам корм.
20 ноября	можно украсить горшки, сделать фантазийную плитку для дорожек и др.
21 ноября	отличный день для кулинарных экспериментов из сделанных заготовок.

22 ноября	посещаем садоводческие выставки и мастер-классы, в том числе онлайн.
23 ноября	боремся с болезнями и вредителями.
24 ноября	защищаем кустарники от ветра.
25 ноября	проверяем, не повредил ли ветер розы, виноград, гортензию, миндаль.
26 ноября	обвязываем хвойники мешковиной, чтобы защитить от ожогов.
27 ноября	боремся с вредителями и болезнями.
28 ноября	сеем зелень в теплицах с подсветкой.
29 ноября	закупаем садовый инвентарь.
30 ноября	проводим работы по снегозадержанию в саду, если есть снег.

### Фазы Луны:

1-4 ноября – убывающая Луна, 5 ноября – новолуние, 6-18 ноября – растущая Луна, 19 ноября – полнолуние, 20-30 ноября – убывающая Луна.



Тема колготок неизбежно всплывает во время холодного сезона. Потому что каждой женщине хочется не только не замерзнуть, но и показать свои ножки в самом лучшем, привлекательном и, конечно, модном виде.

Сегодня мы расскажем, какие колготы нужно выбирать этой осенью, чтобы быть в тренде. Мода на индивидуальность затронула и такую, казалось бы, консервативную часть гардероба, как колготы. Особенно это касается холодного сезона, когда тонкие полупрозрачные колготки никак не греют. В моде комфорт – то есть нам, если мы хотим быть в тренде, лучше подчеркивать заботу о собственном здоровье и надевать колготы потеплее.



# Ножки в тепле всегда и везде

## Комфорт и тепло превыше всего

В первую очередь колготы должны быть теплыми. Каким именно образом ваши колготы сохраняют тепло, не имеет значения – лишь бы вам было комфортно. Теплые колготы могут быть повышенной плотности, или с добавлением шерсти, или из сохраняющих тепло современных материалов. Качественный, хорошо удерживающий тепло и максимально комфортный материал – это основной критерий, определяющий модные колготы этой осенью и зимой.

Много на модных подиумах блестящих колготок – с люрексом, стразами, пайетками и другими украшениями. Серебристые, голубые и металлические оттенки люрекса встречаются практически во всех модных коллекциях. Конечно, это варианты на выход, для работы в офисе они никак не подходят. Но на вечернем мероприятии такие колготы в паре с самым скромным платьем или туникой произведут незабываемый эффект.

## Цветные

Вновь вернулась мода на цветные колготки, чему модные дизайнеры явно очень рады. Яркие цветные колготки могут стать частью исключительно эффектного образа, что особенно ценно в серые осенние будни или во время скучного зимнего монохрома.



## Чёрные

Черные колготы – вечная классика, особенно для холодного времени года. Хит этого сезона – черные колготки максимальной плотности. Приятный дополнительный бонус таких колгот – они стройнят практически любые ножки. Для молодых и смелых модные дизайнеры предлагают еще один интересный вариант – теплые черные колготы с ажурными вставками: полосками, витиеватым рисунком и т.п. Кстати, вертикальные полоски тоже стройнят, поэтому не стоит сразу отказываться от ажюра.

## Блестящие



## Ажурные

Теплые ажурные колготы – еще один хит сезона. Выглядят они действительно очень интересно и нетривиально, особенно если подобрать правильную обувь. Наверно, с ажурными колготами не стоит носить обувь на высоких шпильках.

Девочка спрашивает у мамы:  
– Мама, можно я пойду погуляю?  
– С этой дыркой на колготках?  
– Нет, со Светкой с 3-го этажа.

Светлана ИВАНОВА

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий  
«Порядочек навёл,  
можно и подремать»

Наши домашние любимцы не дают нам расслабиться. Даже если вы отойдёте на несколько минут, то привести всё в порядок, самому всё проверить и расставить по своим местам – важное дело для кота...

Ответы: кончик красной нити справа, центральная спинка, в центре справа, в центре слева, в центре справа, в центре слева, в центре справа, в центре слева, в центре справа, в центре слева.



В преддверии новогодних и рождественских праздников в серии «Домашний повар» вышел новый спецпроект для тех, кто любит готовить, – «Праздничный стол».

Он включает в себя четыре сборника рецептов:

- ★ «Салаты и закуски»,
- ★ «Горячие блюда»,
- ★ «Десерты и выпечка»,
- ★ «Рецепты со всего света».

Мы собрали для вас интересные кулинарные идеи, чтобы ваш праздничный стол порадовал воображение, радовал разнообразием и вкусами.

ГОТОВЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ И ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ, УГОЩАЙТЕ С ЛЮБОВЬЮ, БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!

12+ РЕКЛАМА

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



















У Катки муж сисадмин. Из таких, которые работу не то что на дом берут, а даже во сне что-то вечно апгрейдят, сносят и переустанавливают.

**А** еще он очень любит технику. Но не утужи там какие-нибудь или чайники электрические, это для него мелко. Вот с кофеваркой рабочей повозиться, которая почему-то капучино выдавать отказалась, или там телефон другу пере-прошить в выходной – это да, это по-мужски, брутально и весьма повышает самооценку.

### Каткина самооценка

А у Катки самооценка не очень, вяло трепыхающаяся, честно говоря, самооценочка. Ну в самом деле, чем может гордиться многодетная мать, днем упыхивающаяся на работе, а до полуночи стирающая, готовящая-убирающая и уроки проверяющая?

У Катки вокруг глаз залегли морщинки, грудь требует пуш-апа, под вечер ломит поясницу, а седина давно просит краски.

Вот и сегодня вместо того, чтобы устроить себе выходной, Катка жарит блины из двух литров кефира. Уже час жарит, обливаясь потом у старенькой плиты. Плита похожа на Катку. Тут скол, там неотмывающийся потек, чуть покосилась одна форка, но работает исправно. Труженица. И вот Катка с плитой жарят ароматные блины для семьи. Кружевные, румяные. Катка гуру блинов, она их тонны пережарила. Ночью разбуди, она с закрытыми глазами эту вкуснотень наваяет.

А семья с закрытыми глазами съест, и каждый по своим делам. Кто в телефон, кто в компьютер.

# ОДНАЖДЫ Осенним днём

Дочка вон в ванну отмокать залегла. Катка хочет в ванну, но у нее суп к обеду не сварен и белье в машинке со вчерашнего вечера болтается, повесить надо.

### Испарилась нежность

А там еще глажки целый тазик. Не мужа ведь просить. У него там с серверами что-то или еще с чем. Катка не вникала, но точно что-то жутко важное. А белье – оно неважное. Неглаженое, да, но неважное же, не то что сервера.

Можно, конечно, попросить детей. Но тут Катка терпела неизменное фиаско. Дети тоже рубили важностью по живому – у кого уроки, у кого новый уровень в игре, у кого свидание. Не подкапаться. А Катка давно и не подкапывалась. Психолог, к которому она пришла как-то на жизнь поплакаться, изрекла веско и мудро: «Никто, Катка, никому ничего не должен. Не нужно других своими желаниями терзать. Живи, Катка, для себя».

Для себя Катка не уме-ла. Разучилась. Или не научили. Жила для семьи, оную не терзая. Плакала иногда ночами. Ночью было особенно трудно, когда муж за компьютером засиживался. Катке хотелось тепла и ласки, но у мужа важная прога, а тепла и ласки не было. Для нее, для Катки, не было. Раньше были, а потом куда-то делись. Может, вместе с Каткиной грудью, кото-



**Жена должна иметь почтение к мужу. Муж должен любить жену. Но сегодня люди сталкиваются Евангелие шиворот-навыворот и поэтому уравнивают всё, а после распадаются семьи. «Жена должна быть послушной», – говорит муж. Но если у тебя нет любви, то ты не сможешь заставить быть тебе послушной даже кошку... Паисий Святогорец**

рой она троих детей выкормила, испарилась. Грудь испарилась, и ласка мужчины тоже.

### Вляпалась по макушку

А потом в жизни Катки появился смысл. Одним солнечным осенним днем.

ный и яркий, шла Катка, задрал к небу голову, рассматривала золотые одежды на деревьях. А на дороге Катка не смотрела. Что там на дороге? Лужи да машины несутся. Не смотрела и поплатилась – один лихач взял да окатил ее грязной жижей. Аккурат от пят до самой макушечки – и ботинки Каткины окатил, и пальто светлое, и даже забранные в пучок кудри.

Катка было вздумала плакать, ну как ей теперь в самом деле в кафе идти? А на работу как? Что б ему, лихачу этому, пусто было...

– Прошу, простите меня. Пока Катка пыталась раскопать в недрах сумочки влажные салфетки, лихач вернулся назад и поспешил к ней с извинениями.

– Да прощаю я вас, прощаю, – чуть не плача ответила Катка, – да только что мне со всем этим делать теперь? – Она в немом бессилии осмотрела дело рук лихача.

– Я готов оплатить химчистку и салон красоты, – нашелся тот. – Только не отказывайтесь, прошу вас.

### Просто не будет

Катка смотрела на себя в зеркало и не узнавала. Идея отпроситься с работы ради того, чтобы привести себя в порядок в салоне красоты, уже не

казалась ей глупой. Лихач оплатил и окрашивание, и макияж.

– Позвольте мне таким образом загладить свою вину, – умолял он.

Катка хотела было отказать, достаточно было помыть и высушить волосы, но сдалась под натиском настойчивости и обаяния нового знако-

– Вы прекрасны! – сказал ей мужчина, встретив после салона. Вот прям так и сказал: «прекрасны», и Катка покраснела. Ей тысячу, а может, и миллион лет никто не говорил комплиментов. «Тебе эта водолазка не идет» или «похудеть совсем не мешало бы» говорили, а «вы прекрасны» – нет.

– Спасибо, – смущаясь, поблагодарила Катка.

– Поужинаете со мной? – тоже смущаясь, спросил лихач.

– Поужинаю, – улыбнулась ему Катка.

По сестви сказать, ответить она хотела что-то вроде «я замужем, у меня трое детей», но почему-то не сказала. Почему, Катка и сама не могла ответить. Голову кружил новый образ, обаятельная улыбка Олега, ну и есть ужасно хотелось, ведь отведать борща в обед Катке так и не удалось.

Так одним осенним днем Каткина жизнь вдруг наполнилась смыслом. Катка пришла ко мне, рассказала эту историю и спросила, как ей теперь быть. Я не знала, что ответить подруге, но я видела ее счастливые глаза и не сходящую с губ улыбку. Мы пили кофе, и каждая думала о своем. Я радовалась за подругу. Знала, что просто не будет. Но и свой кусочек счастья она заслужила, это я знала тоже.

ЯНА

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



## Судоку

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

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

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

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

**1** ★★★★★★

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

**2** ★★★★★★

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

**3** ★★★★★★

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

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 1 ПО 7 НОЯБРЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 1 ПО 7 НОЯБРЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
Повезет Овнам, которые умеют действовать быстро и решительно. На работе может обостриться конкуренция. И в личных отношениях ведущую роль будут играть взаимная выгода и расчет. Не самое удачное время для романтики, зато подходит для работы.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Тельцам пора научиться отстаивать свое мнение. Так окружающие начнут считаться с вами. Если у вас есть лидерские качества, вы сумеете укрепить свой авторитет на службе, а семейные дела решить на раз. Но избегайте командного тона в отношениях с любимым человеком.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Неделя спокойствия и стабильности наступает в жизни Близнецов. Лучше всего заниматься делами, направленными на укрепление финансового благополучия. В личных отношениях и так будет царить гармония и полное взаимопонимание. Тепло подарят семейные вечера.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Раки, которые жаждут помириться с любимым человеком, должны найти в себе силы уступить. Вы обязательно найдете выход из любых рабочих и семейных проблем. Главное, решать все вопросы не торопясь, вдумчиво, просчитывая каждый шаг.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Львы могут получить важную информацию, которая окажется весьма полезной в решении накопившихся задач. В общении с деловыми партнерами и близкими людьми тщательно следите за словами, чтобы никого случайно не обидеть. Решения принимайте взвешенно.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
Оптимизм и позитивное восприятие действительности – главные составляющие успеха Дев на текущей неделе. Чем больше положительных моментов вы сумеете найти в собственной жизни, тем больше счастливых шансов и возможностей вам подарит судьба.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Главная тенденция недели Весов – стремление к миру и согласию. Время прекрасно подходит для налаживания как рабочих, так и дружеских отношений, разрешения конфликтных ситуаций. Романтическое путешествие сблизит вас с партнером.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Неделя хороша для выполнения работ, требующей особого внимания к деталям. Налаживанию взаимопонимания между деловыми партнерами и близкими людьми помогут взаимные уступки и умение слушать и слышать друг друга.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Для Стрельцов пришло время упорядочить свою жизнь и расставить приоритеты. Время отлично подходит для новых начинаний, но возможны проблемы в любви. Если у вас мало общих интересов с партнером, нет духовной связи, вы можете охладеть друг к другу.

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

- Сын в стихотворении Маяковского, интересующийся у отца, «что такое хорошо и что такое плохо».
- Филателия или нумизматика как любимое занятие на досуге.
- Пролом в стене.
- Травма как результат столкновения лба с препятствием.
- «Мелкокалиберная» торговая точка для продажи цветов или прессы.
- Стержень, соединяющий ступицу велосипедного колеса с ободом.
- Любимое место мишени для снайперов.
- Окраска или характер звука голоса, музыкального инструмента.
- Простейшая спортивная автомашина.
- Открученный крепеж рельсы в рассказе Чехова «Злоумышленник».

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Честолюбивые и уверенные в себе Козероги смело могут начать борьбу за успех. Если вы влюблены, не стесняйтесь романтических проявлений своих чувств. А вот с близкими стоит быть в общении тверже, кое-кто совсем не против свалить на вас свои обязанности.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Благоприятное время для творческих и профессиональных начинаний Водолеев. Вполне можно рассчитывать на повышение по службе, если добросовестно выполнять свои обязанности. Не предъявляйте слишком высоких требований к близким и своей половинке.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Рыбам в отношениях и с деловыми партнерами, и с близкими людьми следует руководствоваться чувством долга. Чтобы распутать любую ситуацию, кажущуюся непонятной, прислушайтесь к своей интуиции. В любви же слушайте шепот сердца.

Ответы: 1. Кроха. 2. Хобби. 3. Брешь. 4. Шипка. 5. Кюсок. 6. Спикс. 7. Центр. 8. Тендр. 9. Багги. 10. Гапка.

Дротикометание в комнатных условиях				"Музыка" вагонных колес	Страдания без еды			Эпатажный модельер ... Гальяно	Кефаль в шаланде Кости-морьяка	Совет бояр при русском государе	"Волость" в Калмыкии или Якутии	Из-за чего гардероб обновляют?	Бензиновое чрево машины
Дубовая обложка шифоньера	"Жилплощадь" диких пчел	Автомобильный "наскок" на столб	Бумажка с суммой за обед	Острое у ищейки	Комплименты и улыбки от подхалима		"Шампунь" для мытья посуды	Пеньковый трос на судне		"Стойбище" троллейбусов			
			Окоп вокруг замка					Указка регулировщика	"Заточка" для ножа				
Книжка для юного живописца	Слово "the" в английском языке					Карета со "съехавшей" крышей	Характер "крутого замеса"			"Соляная" мера веса			См. фото
			Чем избавляют бельё от морщин?	Вылетает из костра			След ножовки на древесине	Конюх лошади принес	Сергиев ... - город в Подмосковье				
"Герой" печальной повести	"Гость" уха			Олень сапоги для зимы						Самая "макушка" горы	Зудящий "поцелуй" слепня	Пылкий элемент на спичке	
			Пакля в комплекте с огнивом				Общественные правила	Ощущение на языковых рецепторах				Сплошное выжигание	
Собрание в крестьянской общине	Соседка яблони с синими плодами	Просто он работает волшебником	Валюта Шанхая и Харбина				Музыкант ... Купер	Нападает на вспоминаемого		Фуражка ажана			
Дымный "коктейль" над городом				Хоть глаз выколи!	На ком Вакула полетел из Диканьки?					Именная планета греческого бога неба			
			Венценосная ...			Имя помощника капитана Врунгеля	Античный король басни	Вовсе не круглый в бейсболе		Кого Герда разыскивала?	Шпик, растапливаемый на сковороде		
Настольная книжка географа				Короткий удар кулаком в бок	Игровое поле теннисиста								
Чилийская коллега Сахары	Оперный князь у Бородина	Городской глава			Кусок погибшего в шторме корабля	Грибы, растущие "оптом"							
				Почитаемое племенем животное				Что гоняют у самовара?					

Растение с приятным ароматом жасмина, экзотическое и неприхотливое – так можно охарактеризовать комнатный куст с причудливым именем табернемонтана.

# Табернемонтана – цветущий куст

**Е**го родиной являются тропики, где он растет как уличный кустарник. В домашних условиях может достигать 1-1,5 метра в высоту. Вырастить такого красавца в квартире под силу не только опытным цветоводам, но даже новичкам.



## Влажность воздуха

Не очень хорошо переносит сухой воздух в помещении. Если в комнате теплее 20 градусов, тогда растению необходимо регулярное увлажнение из пульверизатора (хотя бы через день). Можно также разместить рядом с табернемонтаной емкость с водой или поставить увлажнитель воздуха.

## Обрезка

Если нет засохших и поврежденных стеблей, кустик обрезать не нужно. Для придания пышности и густоты зелени верхние побеги растения регулярно прищипывают.

## Полив

В весенне-летний период, особенно в жаркие дни, полив обильный – 1-2 раза в неделю. Прохладной зимой полив уменьшают примерно до 1 раза в 10 дней.

## Пересадка

Табернемонтана плохо переносит пересадку из-за хрупкости корней. Поэтому пересаживать ее нужно нечасто, раз в 2-3 года, если горшок стал мал для растения. Пересаживают методом перевалки, стараясь не нарушить ком земли. Лучшим субстратом будет земля с повышенной кислотностью. Грунт обязательно должен быть рыхлым и водопроницаемым. На дне горшка, чтобы исключить загнивание корней, необходимо положить слой дренажа. Сам горшок должен быть глубокий, но не широкий, больше предыдущего в диаметре на несколько сантиметров.

## Детали

**Жасмин, оливка, чубушник**

Жасмин и оливковое дерево являются родственниками, хотя внешне друг на друга совсем не похожи. Зато жасмин часто путают с чубушником, у которого чудесные белые цветы с нежнейшим ароматом. Однако эти растения принадлежат к совершенно разным семействам.

## Цветение

Если соблюдать все правила ухода, то можно получить чуть ли не круглогодичное цветение. Соцветия формируются на верхних частях молодых стеблей. В зависимости от разновидности растения цветы могут быть гладкими или гофрированными, кремового или белого цвета.



– Какие цветы требуют особого бережного отношения, когда ты несёшь их девушке на свидание? – Конечно, букет одуванчиков. А если ещё и погода ветреная...

Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Температура

Весной и летом наиболее комфортно табернемонтана чувствует себя в диапазоне температур от 22 до 25 градусов. Во второй половине осени и зимой желательно держать растение в более прохладном помещении. Помните, что растение плохо переносит резкие перепады температур и сквозняки.

## Освещённость

Чтобы растение пышно и долго цвело, необходимо много яркого рассеянного солнечного света, поэтому подоконник северного направления для него не подойдет. А если горшок с цветком вы разместите на южном окне, в солнечный полдень нужно будет обязательно его притенять. Но если продолжительность светового дня менее 8 часов и света не хватает, обязательно нужна досветка лампами искусственного освещения.



- Анапа 105,9 FM
- Вышний Волочек 104,5 FM
- Геленджик 101,2 FM
- Губкин 104,0 FM
- Ейск 101,1 FM
- Задонск 103,9 FM
- Краснодар 87,9 FM
- Липецк 97,9 FM
- Медное (Тверь) 107,9 FM
- Москва и область 100,9 FM
- Мосолово 101,0 FM
- Новороссийск 101,2 FM
- Орёл 95,6 FM
- Осташков 99,4 FM
- Ржев 102,4 FM
- Рязань 102,5 FM
- Смоленск 88,4 FM
- Старый Оскол 104,0 FM

ДОСТУПНО  
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

## ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

### «Был также некоторый нищий, именем Лазарь...»

Некоторый человек был богат, одевался в порфиру и виссон и каждый день пиршествовал блистательно. Был также некоторый нищий, именем Лазарь, который лежал у ворот его в струпьях и желал напиться крошками, падающими со стола богача, и псы, приходя, лизали струпья его. Умер нищий и отнесен был Ангелами на лоно Авраамово. Умер и богач, и похоронили его. И в аде, будучи в муках, он поднял глаза свои, увидел вдали Авраама и Лазаря на лоне его и, возопив, сказал: отче Аврааме! умилосердись надо мною и пошли Лазаря, чтобы омочил конец перста своего в воде и прохладил язык мой, ибо я мучаюсь в пламени сем. Но Авраам сказал: чадо! вспомни, что ты получил уже доброе твое в жизни твоей, а Лазарь – злое; ныне же он здесь утешается, а ты страдаешь; и сверх всего того между нами и вами утверждена великая пропасть, так что хотящие перейти отсюда к вам не могут, также и оттуда к нам не переходят. Тогда сказал он: так прошу тебя, отче, пошли его в дом отца моего, ибо у меня пять братьев; пусть он засвидетельствует им, чтобы и они не пришли в это место мучения. Авраам сказал ему: у них есть Моисей и пророки; пусть слушают их. Он же сказал: нет, отче Аврааме, но если кто из мертвых придет к ним, покаются. Тогда Авраам сказал ему: если Моисей и пророков не слушают, то если бы кто и из мертвых воскрес, не поверят.



Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 7 ноября, в воскресенье.



Комментарий священника Дмитрия Баричко

Эта притча содержит в себе множество глубоких смыслов. Но есть один момент, на который мы редко обращаем внимание или вообще его не замечаем. Это имена действующих персонажей. Никто из нас не знает имени богача, но зато все знают имя бедняка – Лазарь. Это далеко не случайная деталь.

В Священном Писании мы можем найти множество случаев, когда

Господь дает новые имена Своим праведникам. Это символ того, что между Творцом и святым существуют особо близкие отношения.

Чем уникальнее человек, чем духовно богаче его личность, чем ярче горит в нем образ Божий, тем громче и величественнее его имя. Отсюда и та мысль, что имена праведников написаны на небесах. Неслучайно и Христос говорит в Евангелии: «Я пастырь добрый и знаю Своих овец по именам». То же самое мы видим и здесь. Для окружающих Лазарь был никем. Пустым местом. Однако тот факт, что Христос называет его здесь по имени, свидетельствует о том, что для Бога этот человек был особо ценен.

Совсем иначе дела обстоят с грешниками. Беззаконник теряет свое

имя. Человек, одержимый страстями, мелок и предсказуем. В нем все меньше и меньше остается уникального. Его личность выцветает, становится бледной, блеклой и тощей. Именно это происходит с богачом. Парадоксально, он всю жизнь пытался самоутвердиться, устраивал пирушки, чтобы заявить о себе перед другими людьми, для которых его имя, безусловно, означало многое, а в итоге канул в небытие. Стал безлик и безымян.

Всматриваясь в те образы, которые предлагает нам Господь в этой притче, постараемся провести свою жизнь так, чтобы наши имена громко звучали не среди людей, но в первую очередь со всей отчетливостью проявились в книге жизни перед очами Божиими.

## ДОРОГА К ХРАМУ

### МОЖНО ЛИ СОБОРОВАТЬСЯ «ЗАОЧНО»?

Моя мама больна, и мы хотим пригласить священника провести соборование, хотим сами присутствовать. Можно ли молиться при соборовании, так сказать, собороваться заочно, за мамину сестру, которая живёт в соседнем городе, и за дядю из Смоленска и его пятилетнего сына, которые тоже сообщили, что не могут приехать к маме к назначенной дате проведения соборования? А.К.

Таинство соборования предполагает исключительно личное участие человека. Кстати, это таинство не совершается над детьми моложе семи лет. Самое лучшее для малышей – более частое причащение. Тем более что души малышей чисты и исповедь перед причастием им не требуется.



Фото предоставлено радио «Вера»

Про популярнейший туристический маршрут «Золотое кольцо» знают практически все. Маршрут этот был создан в 1967 году. Города, которые включены в него, сохранили до наших дней древнейшие достопримечательности. В 2015 году по инициативе Министерства культуры прошла конференция, которая была посвящена созданию нового туристического проекта, который соединил культурно-исторические центры Северо-Запада. Проект получил название «Серебряное ожерелье России». Наше путешествие затронет некоторые из городов этого туристического маршрута.

# Путешествуем по «Серебряному ожерелью России»



1

Этот город был основан в IX веке. Главная городская достопримечательность – кремль. Его история насчитывает не одно столетие, а существующие сегодня стены относятся к XV веку. Великий князь Иван III велел старый разрушить, а на его месте возвести новый. В отличие от других городов, в этом городе за стенами кремля никогда не размещался князь и его дружина. Северную часть детинца занимала резиденция архиепископов – Владычный двор. В 1862 году центр крепости украсил памятник Тысячелетию России. О каком городе речь?

а) Выборг. б) Великие Луки. в) Новгород.

2

Впервые город был упомянут в Лаврентьевской летописи в 903 году, а с 1348 по 1510 год даже был столицей независимой республики. Раскопки в северной части Крома (Кремля) показали, что эта территория была заселена две тысячи лет назад. По легенде, город на этом месте был основан святой Ольгой (в крещении Елена), которая первая из правителей Руси приняла христианство. Есть интересное свидетельство об одной из церквей города – Николы с усохи (усоха – высохшее болото). Однажды мимо этой церкви проезжал Иван Грозный, и конь его испугался звона колокола. Колокола в древности наказывали: им отрубали «уши», «языки», били плетью и ссылали в Сибирь. Данному колоколу отрубили «уши» (верхнюю часть). В этом городе возле Кутекры, самой старой башни Крома, в XIX веке находилась беседка, где любил отдыхать А.С. Пушкин. Это город...

а) Изборск. б) Нарва. в) Псков.

3

Упоминание об этом городе в летописи впервые встречается в 1147 году. При Иване III город стал местом ссылки, а при Иване Грозном – одним из важнейших транзитных центров страны для торговли с западноевропейскими государствами, в том числе с Англией. В этом городе не раз бывал с длительными визитами Пётр I. Город этот славились своими мастерами и купцами. Новый экономический подъём связан с паровозным движением по Сухоне и строительством железной дороги в конце XIX века. В 1871 году голштинский предприниматель открыл первый маслоделательный завод в уезде, а в 1911-м заводы были переданы в казну, а производство масла стало мировым брендом. Этот город может гордиться и мировым признанием кружева, плетённого на коклюшках. Назовите этот город?

а) Вологда. б) Вятка. в) Елец.

4

Крепость, давшая начало этому городу, была основана Иваном III в 1492 году. Град был заложен буквально в 100 метрах от тевтонского замка: «повелением великого князя Ивана Васильевича заложиша град на немецком рубеже, против Ругодива города немецкого». Через четыре года крепость была осаждена и разрушена шведами, после чего русские восстановили и расширили её. Крепость известна как первое русское оборонительное сооружение с регулярным прямоугольным планом. В каком городе находилась крепость с мощными стенами и десятью башнями?

а) Ивангород. б) Калининград. в) Кингисепп.



ОТВЕТЫ

1-в. Новгород. 2-в. Псков.  
3-а. Вологда. 4-а. Ивангород.

## СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

1 ноября	Восход: 7 ч. 17 м. Заход: 16 ч. 56 м. Долгота дня: 9 ч. 39 мин.	Убывающая Луна в знаке Девы
2 ноября	Восход: 7 ч. 19 м. Заход: 16 ч. 54 м. Долгота дня: 9 ч. 35 мин.	Убывающая Луна в знаке Весов
3 ноября	Восход: 7 ч. 21 м. Заход: 16 ч. 52 м. Долгота дня: 9 ч. 31 мин.	Убывающая Луна в знаке Весов
4 ноября	Восход: 7 ч. 22 м. Заход: 16 ч. 50 м. Долгота дня: 9 ч. 28 мин.	Убывающая Луна в знаке Скорпиона
5 ноября	Восход: 7 ч. 24 м. Заход: 16 ч. 49 м. Долгота дня: 9 ч. 25 мин.	Новолуние, Луна в знаке Скорпиона
6 ноября	Восход: 7 ч. 26 м. Заход: 16 ч. 47 м. Долгота дня: 9 ч. 21 мин.	Растущая Луна в знаке Стрельца
7 ноября	Восход: 7 ч. 28 м. Заход: 16 ч. 45 м. Долгота дня: 9 ч. 17 мин.	Растущая Луна в знаке Стрельца

## НАШ КАЛЕНДАРЬ С 1 ПО 7 НОЯБРЯ

### ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

**1 НОЯБРЯ**  
В 1831 году, 190 лет назад, на Охтинском Адмиралтействе заложили фрегат «Паллада».  
В 1899 году на воду спущен крейсер «Варяг» – легенда русского флота.  
В 1993 году был основан Европейский союз.

**2 НОЯБРЯ**  
В 1721 году царь Пётр I принял титул Петра Великого, императора Всероссийского, а Россия стала империей.  
В 1927 году в Ленинграде сооружен самый большой закрытый плавательный бассейн в СССР.

**3 НОЯБРЯ**  
В 1907 году во Франции первый в мире вертолет совершил свой полет.

**4 НОЯБРЯ**  
В 1922 году была обнаружена гробница фараона Тутанхамона в Египте.

**5 НОЯБРЯ**  
В 1929 году в Москве открылся первый в СССР планетарий.

**6 НОЯБРЯ**  
В 1492 году Христофор Колумб познакомился с обычаями индейцев – табакокурением.  
В 1919 году было объявлено о подтверждении общей теории относительности Эйнштейна.

**7 НОЯБРЯ**  
В 1902 году в России открылся вытрезвитель под названием «приют для опьяневших».  
В 1917 году в России произошла Октябрьская революция.  
В 1918 году были выпущены первые марки Советской России.

### ИМЕНИННИКИ

**НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ**

**1 НОЯБРЯ.** Александр, Иван, Сергей, Фёдор.  
**2 НОЯБРЯ.** Дмитрий, Леонид, Михаил, Павел, Пётр.  
**3 НОЯБРЯ.** Анатолий, Аркадий, Василий, Денис, Дмитрий, Захар.  
**4 НОЯБРЯ.** Анна, Василий, Григорий, Елизавета, Константин, Максим.  
**5 НОЯБРЯ.** Владимир, Николай, Максим, Яков.  
**6 НОЯБРЯ.** Алексей.  
**7 НОЯБРЯ.** Валерий, Марк, Мария.

### ПРАЗДНИКИ

**НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ**

**1 НОЯБРЯ** ■ День судебного пристава в России  
**4 НОЯБРЯ** ■ День народного единства России  
**5 НОЯБРЯ** ■ День военного разведчика в России  
**6 НОЯБРЯ** ■ Всемирный день мужчин  
**7 НОЯБРЯ** ■ День воинской славы России – День проведения военного парада на Красной площади в 1941 году  
■ День Октябрьской революции 1917 года в России  
■ День российского пейнтбола

### НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

## На Якова снежная крупа – на Матренин день зима

**1 ноября.** Считалось, что если пойдет дождь, то снег выпадет только к концу месяца, а если выпадет снег, то весной будет много подснежников.  
**2 ноября,** в Артемьев день, о погоде судили по волчьему вою: одинокий или слабый вой говорил о похолодании. Если на Иларионов день, **3 ноября,** заходящее солнце красного цвета и на небе видно много звезд, то следующий день будет погожим.  
**4 ноября** – день Казанской иконы Божией Матери. В этот день смотрели на приметы: утренний туман предвещал оттепель, ясный день – скорое похолодание.  
**5 ноября,** в день Якова, часто вы-

падал снег. Обильный снегопад говорил о том, что зима будет мягкой, а мелкий твердый снег («крупа») – что зима наступит на Матренин день (22 ноября). Говорили, на Якова снежная крупа – зима будет скорая.  
На Светец, **6 ноября,** наблюдали за воронами: если они собирались в стаи, то ждали снегопада.  
**7 ноября** о погоде судили по приметам. Если на деревьях осталось много листьев – зима будет тяжелой, вороны сидят на нижних ветках деревьев – будет ветрено.

– Я тут думал о снах и сделал открытие.  
– И?..  
– С финансовой подушкой лучше спится, чем с ортопедической.

## ТЕЛЕК Черноземье

Газета «Телек Черноземье». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. (Роскомнадзор) Свидетельство ПИ № ФС 77 - 77731 от 29.01.2020 г. Издаётся с ноября 2015 года.



Учредитель, редакция и издатель: ООО «Издательская группа «КАРДОС»  
Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.  
Адрес редакции: 127018, Россия г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4. e-mail: telek@kardos.ru  
Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д.13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С. Тел. 8-495-580-95-77  
Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.  
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.  
Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.  
Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220  
Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А. Тел. (495) 937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru  
Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.

Заместитель директора департамента рекламы ГРИГОРЬЕВА Л.А. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 147  
Ведущие менеджеры отдела рекламы: ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В., КОВАЛЬЧУК Е.В. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 142, 206  
Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами: ЖУЙКО О.В. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 273  
Ведущие дизайнеры: НАЙДЕНОВ А.А., НЕМЫКИН Н.Н. Телефон рекламной службы: 8-495-937-95-77, доб. 225, e-mail: reklama@kardos.ru

№ 43 (312).  
Дата подписания в печать: 01.10.2021 г.  
Дата производства: 26.10.2021 г.  
Дата выхода в свет: 27.10.2021 г. Тираж 50 090 экз.  
Отпечатано в АО «Прайм Принт Воронеж» (АО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48л, Тел.: +7. (473) 246-52-70  
Заказ 7732. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.  
Тираж этого номера 923 545 экз.  
Рекомендованная цена в розницу 23 рубля. Еженедельная семейная газета для читателей 12+  
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»  
Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media  
Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте https://podpiska.pochta.ru  
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Газета печатается в городах: Москва, Санкт-Петербург, Воронеж, Краснодар

После приобретения рулонных штор встаёт закономерный вопрос: «А как правильно за ними ухаживать?»

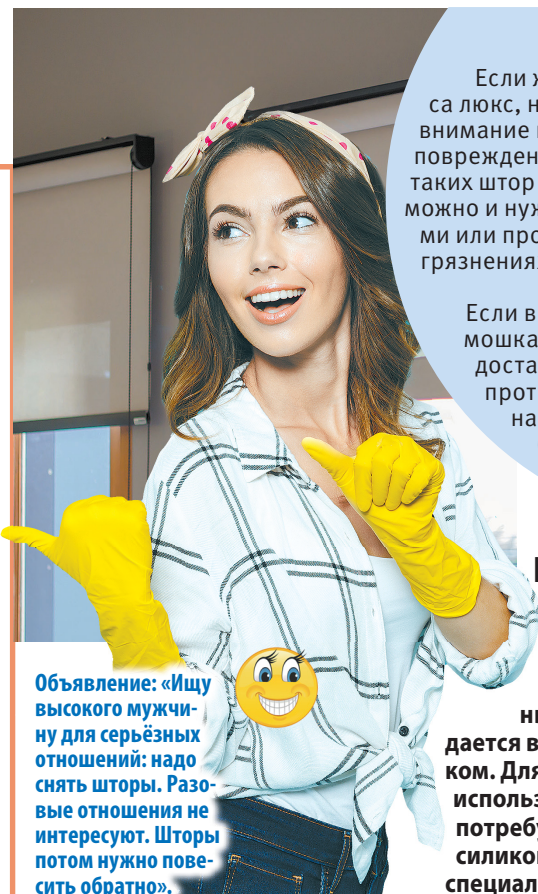
**С**пешим вас обрадовать: уход за рольшторами не отличается большими затратами ни по времени, ни по деньгам. Соблюдая несколько правил, можно долго пользоваться приобретением, радуясь и наслаждаясь удачным интерьерным решением.

### На кухне

Перед покупкой рулонных штор на кухню следует оценить, насколько далеко от них будет расположена плита, ведь она источник частых загрязнений (брызг и жира). Если есть некоторые сомнения в целесообразности покупки, а новые шторы кажутся вам отличным вариантом, учитывайте, что можно перед приготовлением пищи сворачивать их в рулон. Также располагайте подобные шторы как можно дальше от батарей или обогревательных приборов, так как высокая температура может повредить пропитки и испортить внешний вид материала, деформировав его.

**Не забывайте периодически чистить рольшторы обычным пылесосом. Делать это нужно аккуратно, чтобы не осталось заломов.**

# Рулонные шторы: моем, чистим, удаляем пятна



**Объявление:** «Ищу высокого мужчину для серьезных отношений: надо снять шторы. Разовые отношения не интересуют. Шторы потом нужно повесить обратно».

### В комнате

Если же вы решили приобрести шторы класса люкс, например бамбуковые, следует обратить внимание на то, что мыть их не нужно во избежание повреждения лакового покрытия. Кроме того, мытье таких штор может стать причиной их деформации. Их можно и нужно пылесосить со специальными насадками или протирать сухой тряпочкой. При сильных загрязнениях разрешается протереть их слегка влажной тканью.

Если вы увидели, что на рулонные шторы села мошка, не спешите брать в руки мухобойку, достаточно просто смахнуть насекомое. В противном случае вы рискуете оставить на ткани жирное пятно, от которого будет достаточно сложно избавиться.

### Кстати

#### Силикон для механизма

Механизм рулонных штор также нуждается в уходе, пусть и редком. Для мягкого и плавного использования механизма потребуется смазывать его силиконом при помощи специального аэрозоля.

### Если появились пятна

Пятна могут появиться где угодно, даже на шторах. Но постирать их, подобно обычным тканевым, вряд ли удастся. Особенно если механизм скручивания спрятан в специальный бокс. Не заказывать же новые шторы? Ни в коем случае!

Удалить появившиеся пятна можно влажной салфеткой или ластиком, который продается в специализированном магазине. Можно использовать и обычный ластик, но в этом случае есть риск размазать пятно, а не удалить.

Если пятно сильно въелось в ткань, то используйте для очистки влажную губку и мягкое моющее средство. После обработки пятна удалите остатки моющего средства чистой влажной губкой.

Еще один вариант решения проблемы – влажная чистка моющим пылесосом. Она не только решит проблему удаления пыли и грязи, но и поможет оставить структуру и внешний вид штор идеальными.

Надеемся, наши советы помогут вам как можно дольше сохранить рольшторы красивыми и чистыми, а также избежать ошибок в эксплуатации и уходе.

### ВАЖНО!

Это касается только тех видов штор, которые имеют антигрибковую обработку. Остальные рольшторы можно чистить только обычным пылесосом или сухой щеткой, т.к. влажная чистка может повредить ткань, и полотно утратит свои пылеотталкивающие свойства.

Светлана СИДОРЧУК

## ПОХУДЕЙКА

Правильное питание уже стало притчей во языцех.

**И** благодаря опутавшим его мифам и домыслам часто представляется нам не слишком привлекательным. Кажется, что это невкусно, дорого, требует времени и не приносит ни капли удовольствия. На самом деле это совсем не так, и мы беремся это доказать.

### МИФ 1

#### Невкусно и пресно

На самом деле правильная еда – это не только овощи на пару и несоленая гречневая каша. Правильное питание должно быть в первую очередь сбалансированным по белкам, жирам и углеводам. А это значит, что еда должна быть разнообразной и обязательно с учетом вкусовых предпочтений. Если вы не любите, например, курицу или яйца, необязательно заставлять себя их есть. Белки можно получить из рыбы, постной говядины, творога, сыра, орехов. Все продукты уникальны по своему составу и вкусу. Это дает большой выбор для экспериментов и вкусовых сочетаний.

# Были и небылицы о правильном питании

– У меня жена на интересную диету села, не ест после шести часов.  
– И как, выдерживает?  
– Обычно часов до семи.



### МИФ 2

#### Конфеты заменим на фрукты

Не совсем так. Фрукты в большом количестве тоже не могут быть частью правильного питания и не приводят к долгожданной стройности. Они хоть и не содержат сахар в чистом виде, но в них есть фруктоза. Особенно это касается бананов и винограда. Альтернатива – полезные конфеты из сухофруктов, орехов и меда. И немного фруктов, конечно!

### РЕЦЕПТ НА ДИЕТУ

Слово «диета» в переводе в древнегреческого означает режим питания, образ жизни. Впервые диеты стали прописываться древнегреческим врачом Гиппократом с целью оздоровления организма и добавления ему сил.

### МИФ 3

#### Вечный голод

Это тоже неверно. Конечно, учитывать калорийность ежедневных порций продуктов придется.

Но при сбалансированном питании, богатом долгими углеводами, чувство голода обычно не возникает. Если же вы столкнулись с ним, вероятно, есть смысл пересмотреть меню.

Может быть, гоняясь за быстрым результатом, вы слишком урезали калорийность или сократили порции до минимума? Это уже никак нельзя назвать правильным питанием! Скорее жесткой диетой.

Татьяна МИХАЛЁВА

## Мнение специалиста

### Переход к здоровью



Своим мнением о переходе на правильное питание с нашими читателями делится диетолог Светлана Титова.

– Светлана, правда ли, что человеку, переходящему на правильное

питание, нужно навсегда убрать из рациона майонез и сосиски?

– Главная ошибка людей, переходящих на ПП, – это тотальный запрет каких-либо продуктов. Как правило, эффект получается обратный, что ведет к неминусовому срыву. Но ведь продукты бывают разного качества – магазинные майонез и сосиски и домашние не идут ни в какое сравнение.

При этом важно понимать, что подобные продукты (даже самого высшего качества) не стоит употреблять в ежедневном режиме, только лишь в виде исключения.

– Как же тогда правильно и безболезненно перейти на правильное питание?

– Основные пункты перехода на ПП:  
\*пить воду;  
\*исключить из ежедневного питания любой фастфуд, в том числе сладости;  
\*не наедаться на ночь;  
\*следить за сбалансированностью рациона.

И помнить о том, что еда должна быть не только полезной, но еще вкусной, удобной и красивой!

Уважаемые читатели, мы предлагаем вашему вниманию детектив-загадку. Внимательно прочитав его, вы сможете сами найти решение. Для этого вам предстоит включить свою смекалку на полную.

**Б**ыков грозно посмотрел на мужчину, в съемной квартире которого проходил обыск. Но тот, вальяжно развалившись в кресле, и не думал смущаться, тусоваться или выказывать испуг.

– Мы ведь все равно найдем украденные драгоценности, – не выдержал майор. – И докажем, что вы причастны к ограблению ювелирного магазина. Это лишь дело времени. Ваш подельник уже у нас, его вина доказана. Мы непременно докапаемся до правды.

**Н**у так кошайте-копайте, – мужчина лениво закинул ногу на ногу. – На то вы и следователи, чтобы расследовать. Да только моя причастность к ограблению – это лишь слова. Доказательств нет. Не было меня там. У вас ведь, поди, и записи с камер, и показания

# Беседы о ВЫСОКОМ

свидетелей. А про меня ни кадра, ни слова. Так?

Быков поджал губы, отворнулся. Неприятный типчик был прав, доказательства его вины у следствия не было. И в ювелирном салоне в момент ограбления его действительно не наблюдалось. Но и Быков, и Вера были уверены, что этот самый Васька Бурый, как называли его осведомители, был мозгом всей операции. Он все придумал, организовал и даже алиби себе обеспечил. Да

такое безупречное, что копай – не копай, а подбросить к нему могла помочь только счастливая случайность.

– Постойте, – Вера подошла к оперативнику,

собиравшемуся обыскать книжный шкаф.

– Почитать хотите? – съехидничал Васька Бурый. – Или, думаете, там за книгами бриллиантки припрятаны?



**Н**ет, я как раз думаю, что про местонахождение бриллиантов вы и сами ничего не знаете, а то не сидели бы в городе. Махнули куда подальше, и ищи ветра в поле. С лица мужчины сошла самодовольная улыбка. Вера поняла, что попала в точку. Теперь пришла ее очередь улыбаться.

– Я вам повторяю, – Васька перешел на злобный тон, – я не имею представления, кто и когда ограбил ювелирный салон и где украденные драгоценности. Допрашивайте тех, кого вы задержали.

– Допросим, – Вера кивнула, еще немного посто-

яла у книжного шкафа. – Скажите, Василий Дмитриевич, а какую литературу вы предпочитаете? Что читали в последний раз?

**В**ы спятили? – Васька Бурый вскинулся и с удивлением, даже страхом посмотрел на Веру. – Мы будем книжки обсуждать?

– Видимо, вы не расположены к беседе о литературе, – улыбнулась ему следователь. – Вы, Василий Дмитриевич, зря не читаете. Испытывая вы тягу к сему душевспасительному занятию, давно узнали бы, где ваш подельник спрятал награбленное.

**Любовь АНИНА**



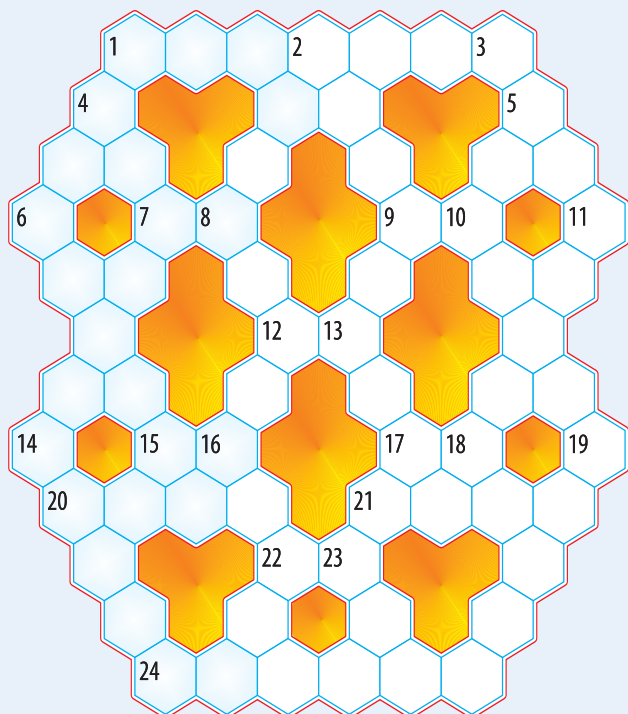
**Как Вера догадалась, где искать украденные драгоценности?**

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

**Ответ на загадку в № 42:** даже если откинуть показания Вениамина Кирилловича, для подозрений во лжи достаточно слов самого помощника. Он утверждает, что наблюдал, как профессор водит пальцем по книге слева направо. Но читал он «Шахнаме» Фирдоуси на языке оригинала, а это фарси. Значит, пальцем он должен был водить справа налево. К тому же положение книги справа от кресла также свидетельствует о том, что при чтении профессор держал ее в правой руке.

Рис. Ирины Светловой

## КРОССВОРД «ТРИ ДОРОГИ»



Слова в кроссворде вписываются по горизонтали, а также в двух наклонных направлениях (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево). Все слова длинной не меньше 3 букв.

**По горизонтали:**

1. Хоббит Бильбо ... главный герой повести «Хоббит, или Туда и обратно». 20. Альтернатива ходьбе. 21. «Голодная собака верит только в ...» (Ан-

тон Чехов). 24. Как говорят об одежде с почти истекшим сроком годности?

**Слева-вниз-направо:**

2. Корчит рожи и дурачится в балагане. 3. И танец с чечеткой, и шаговая аэробика. 4.

**ОТВЕТЫ**

**По горизонтали:** 1. Беггинс. 20. Езда. 21. Мясцо. 24. Пванье. 11. Парная. 12. Норт. 15. Аза. 17. Имья. 19. Бовре. 22. Жюв. **Справа-вниз-направо:** 1. Брод. 2. Грек. 5. Тис. 7. Откат. 9. Ржа. 10. Скраб. 16. Раж. 18. Ася. 23. Язв. **Слева-вниз-налево:** 2. Гаер. 3. Стен. 4. Рио. 6. Доклад. 8. Кну.

Короткое название второго по величине города Бразили, полная форма которого означает «январская река». 6. Отчет перед прениями. 8. Николай ..., автор популярной книги «Легенды и мифы Древней Греции». 10. Крем, чтоб «сбросить» старую кожу. 13. «Песня» из оперы. 14. Большой ... на сотенной купюре. 16. Задор без удержу. 18. Фильм Иосифа Хейфеца по повести Ивана Тургенева – главную роль в нем исполнила Елена Коренева. 23. Рыба семейства карповых.

**Справа-вниз-налево:**

1. Мелководное место для перехода через реку. 2. Знаменитый иконописец по имени Феофан. 5. Южное хвойное вечнозеленое дерево. 7. «Попятная» отстрелявшейся мортиры. 9. Разъедает металл. 11. Место, где бьют лежачего. Венником. 12. Один из 32 румбов, самый верхний на картушке компаса. 15. В оперетте Имре Кальмана «Марица» действует цыганка Манья, которую также называют еще и так. 17. Что общего у вас с тезкой? 19. Те, кому Петр I бороды резал. 22. Комиссар полиции, ловивший Фантомаса.

## ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

### РАБОТА

■ 8 (985) 304-48-02 Требуется контролёры торговых залов, для работы вахтовым методом в торговых залах города Курск, Орёл, Белгород. З/п от 1 050 руб., авансирование, своевременные выплаты. Тел.: 8 (985) 304-48-02

**ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ  
ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»:**

**8 (903) 792-47-73**

## КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

**ПО ТЕЛЕФОНУ**

**8 (903) 792-47-73**

**ПО ПОЧТЕ**

**reklama@kardos.ru**

**ЦЕНА**

Стоимость  
строчного  
объявления от **200** рублей  
за 1 выход

**КАК ОПЛАТИТЬ**

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

**Скидки  
уточняйте  
у менеджера**

Ваши ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!\*

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Скрытые угрозы неправильной осанки

1490 руб. 990 руб.

В нашем организме все взаимосвязано и нарушение в одном отделе может привести к негативным последствиям разного уровня.

Чудо-пленка «Надежная защита» 3 м x 60 см

1 шт. 690 руб. 2 шт. 990 руб.



Самоклеющаяся алюминиевая фольга для защиты поверхностей от различного рода повреждений и загрязнений, а также для мгновенного преображения интерьера.

Лента «Супер Фикс»

1 шт. 690 руб. 2 шт. 990 руб.

Лента «Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволит ей моментально приклеиться к любой поверхности.

Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт. 990 руб.

Устройство предназначено для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс.

1+1 Купи один и получи второй в подарок!

Ультразвуковое устройство «Золушка» для бережной стирки

1990 руб. 1290 руб.

Сверхминиатюрное ультразвуковое устройство «Золушка» (помещается на ладони) бережно перестирывает горы белья.

Стул для ванной и душевой с регулируемыми ножками

2990 руб. 2490 руб.



Стул предназначен для проведения гигиенических процедур в ванной комнате или душевой.

Массажная подушка с функцией прогрева

3890 руб. 1490 руб.



Ноет спина? Мышцы словно окаменели? Массажная подушка – Ваше спасение!

Светильник «Чемпион солнечная батарея» + второй в подарок!

Суперцена! 1190 руб.



Уникальная разработка военной промышленности теперь доступна и вам!

Новейший автоматический веник

1890 руб. 990 руб.

Автоматический веник необходим любой хозяйке на каждый день.

Палочки для очистки водосточных труб

690 руб.

Палочки Sani Sticks – это быстрый и эффективный способ устранить засор, неприятный запах в трубах.

1+1 Купи один и получи второй в подарок!

Чудо перчатки от порезов

Суперцена! 2 пары за 790 руб.

Перчатки изготовлены по инновационной технологии. Сшиты из полиэстеровой нити высокой прочности (ПНД).

Термоноски «Аляска»

4 пары по суперцене 790 руб. мужские, женские

Три слоя из микроволокна заботятся о стопе. Сохраняют воздух, который обеспечивает тепло.

Усилитель звука

1790 руб. 1190 руб.

Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный усилитель звука со звуковым сигналом высокого разрешения.

Матрас топпер с анатомическим эффектом

Суперцена! от 1690 руб.

Размеры: 70х200 см; 80х200 см; 90х200 см; 120х200 см; 140х200 см; 160х200 см

Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

1290 руб. 790 руб.

Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить единственный в своем роде продукт – нервущиеся колготки!

Термокерамический обогреватель

1990 руб. 1490 руб.

Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую температуру от 15 до 32°.

Самогонный аппарат «Маруся»

2990 руб. 1690 руб.

Производит 1000 мл самогона в час! Не требует водопровода.

Термобелье «Нежные объятия» Мужское, женское

990 руб.

Современный способ оставаться в тепле в любую погоду! Термобелье можно носить под: брюки, джинсы, тонкие джемпера, блузы.

Набор кружевных бюстгалтеров «Ажур Бра»

В комплекте 3 штуки: белый, черный и бордовый.

1990 руб. 1490 руб.

Ажур Бра – это изумительное бесшовное, кружевное белье, которое отлично поддерживает спину и грудь.

Бюстгалтер корректирующий «Ах Бра»

1710 руб. 990 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и косточек.

Увеличительные очки-лупа Big Vision (Биг Вижн)

1 шт. 790 руб. 2 шт. 990 руб.

Очки-лупа дают визуальное увеличение предмета на 160% и при этом оставляют ваши руки свободными.

Говорящий хомяк Woody O'time (Original)

1790 руб. 990 руб.

Уникальные развивающие игрушки расмешат до слез любого, попытавшегося заговорить с ними.

Обогреватель настенный

1990 руб. 1490 руб.

Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на обоях, стене или на окне.

Швейная мини-машинка

2690 руб. 1490 руб.

С этой мини-машинкой вы подошьете брюки или юбку, вставите молнию.

Мини-печь

3990 руб. 2990 руб.

Компактная альтернатива классической русской печи. Разработана российскими специалистами.

Ножеточка

2 штуки по суперцене 990 руб.

Правильная и эффективная заточка ножей надолго! Имеет специальные направляющие, которые позволяют заточить нож по всем правилам.

Электрический измельчитель «Молния»

1490 руб. 1290 руб.

Измельчитель «Молния» – незаменимый помощник на кухне. Он один заменяет несколько бытовых приборов.

Мультилайсер «Китчен Мастер» (3 барабана в комплекте)

1290 руб. 990 руб.

Мультилайсер «Китчен Мастер» схож с мясорубкой внешне и по принципу работы.

Фиксатор голеностопа «Легкий шаг»

2 штуки по суперцене 990 руб.

Бандаж фиксирует голеностопный сустав в анатомически правильном положении, обеспечивает его неподвижность и стабилизирует.

Наколенник «Двигайся легко»

2 штуки по суперцене 990 руб.

Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав, не нарушает кровоток.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас! С информацией об организаторе акций, правилах их проведения, кол-ве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по тел. 8 (499) 213-03-16.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ 8 (499) 213-03-16 Работаем без выходных с 09.00 до 20.00