

ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

**№31
(352)**

ТВ-программа с 8 по 14 августа 2022 года

ТЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36

**КАНАЛОВ
ТВ**

**СОБЕРИТЕ
КОСМЕТИЧКУ
НА ЛУГУ
И В ОГОРОДЕ**

стр. 8

**ЛЕТНИЕ
ЛОВУШКИ
НА ПУТИ
К СТРОЙНОСТИ**

стр. 7

АНАСТАСИЯ СТЕЖЖКО

**КРАСИВАЯ ИСТОРИЯ
ВСЕГДА ВДОХНОВЛЯЕТ**

стр. 5

**КАК
СОХРАНИТЬ
БРАК
ПОСЛЕ 20 ЛЕТ**

стр. 4

**ГОТОВИМ
КАБАЧКИ
ВО ВСЕХ ВИДАХ**

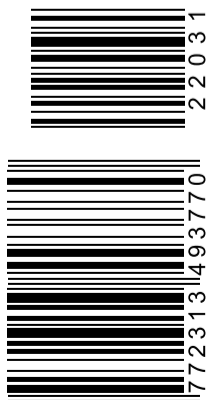
стр. 16

**ЧЕМ
НАКОРМИТЬ
ГРЯДКУ**

стр. 17

Фото Дарьи Осиповой

ISSN 2313-4933



9 772313 493770 22031

12+

ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ?

Никаких обезболивающих таблеток и мазей!

Сажу, пью чай. Никого не трогаю. Вдруг настырный трезвон в дверь. Иду, открываю и ко мне врывается Димка. Ну как Димка.

Уважаемый, солидный пенсионер, ветеран труда Дмитрий Максимович.

И весь в ажитации начинает кричать с порога — я хожу!

И тут только до меня доходит, что он сам ко мне пришел. Что тут удивительного? А то, что он уже года два только от дивана до кухни ходил! До магазина с палочкой и «скрипом».

Порадовался я за товарища!

И за рюмкой чая поинтересовался — как же это ему удалось с болью справиться? Оказывается, он стал постепенно переходить с обезболивающих на использование медицинских аппаратов.

Представляете, есть аппараты, которые снимают боль! Без вреда для организма! У них нет передозировки. Боли снимаются быстро. И они — лечат! В отличие от медикаментов.

Я удивился — как так? Лекарства потому и лекарства, что они лечат! Оказалось, все не так!

Снимают боль и забирают здоровье

Поговорка «одно лечим, другое калечим» родилась не на пустом месте. Побочные действия есть у всех лекарств. И они действуют на всех. А на многих очень сильно — по данным ВОЗ, сильные побочные действия проявляются у каждого пятого больного. В США считают, что побочные действия лекарств являются четвертой по значимости причиной смерти. А особенно опасны анальгетики. Они могут вызывать зависимость, астму, аллергии или судороги. Передозировка может стать даже причиной летального исхода. Что — уже страшно? Еще бы! Потому и началась разработка медицинских аппаратов электротерапии для обезболивания без анальгетиков. А теперь — отличная новость для Вас от Дмитрия Максимовича!

Один из таких аппаратов теперь Вам доступен! Это современный компактный медицинский аппарат — «Mover» («Мувер»)! Аппарат для дома и для клиники!



Компактный, автоматический и эффективный!

Так что это за «Мувер»? Это суперсовременный, противоболевой чрескожный электронейростимулятор (ЧЭНС). Компактный. Для дома! Полная автоматизация! Потрясающе! Всего две кнопки. Включаете аппарат, нажимаете кнопку — «Боль» или «Сильная боль». Прижимаете к больному месту и задаете комфортную силу действия. Все! Процесс пошел. Импульсные токи ЧЭНС-терапии «Мувера» подобраны так, что подходят всем! Никакой калибровки и настройки аппарата! Выключение автоматическое — не надо засекать время. Передозировки нет — можно провести сеанс несколько раз! С «Мувер» Вы всегда держите боль под контролем!

Что даст Вам «Мувер»?

Вы только представьте — боли прошли. Снимаются спазмы. Нервы успокоились. Мысли не путаются. Память отличная! Вы спокойны и уверены в себе. Наконец-то Вы можете выспаться! А хороший сон очень ускоряет выздоровление. Усиливается иммунитет. Стресс от боли больше не угнетает его. Даже вес нормализуется, потому что боль перестаёт сбивать гормональный баланс. При этом еще и ускоряется обмен веществ. Жизнь снова прекрасна! «Мувер» выручит Вас при острой боли: при ушибах, повреждениях, коликах и т. п. Он поможет и при хронических заболеваниях — артрозах и артритах, остеохондрозе, язве желудка, хроническом панкреатите, холецистите.

Ведь именно это официальные показания к применению «Мувера»:

- Острые и хронические боли, связанные с патологией внутренних органов;

- Острые и хронические боли, связанные с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата.

Семь «ЗА» за «Мувер»:

- ✓ Эффективен при снятии боли любого происхождения.
- ✓ Действует быстрее таблетки.
- ✓ Не только обезболивает, но и лечит без побочных действий.
- ✓ Сочетается с любыми лекарственными препаратами.
- ✓ Нет привыкания и передозировки.
- ✓ Прост в применении.
- ✓ Всегда с собой (портативен и автономен, на батарейках).

Но что же это за удивительная ЧЭНС-терапия «Мувера»?

Что делает электронейростимуляция

ЧЭНС работает через рефлекторный механизм. Боль обычно снимается с первого раза! И быстрее, чем таблетками! Потому, что электроимпульсы почти мгновенно передаются в гипофиз мозга. Происходит выброс в кровь эндорфинов — безвредных обезболивающих. Они вырабатываются самим организмом. Помните, что происходит, когда Вы, например, уколете руку. Больно, но быстро проходит — это сработали эндорфины. А еще лечебные электроимпульсы подавляют импульсацию болевых зон. Вот Вы знаете, что болевой центр мозга может реагировать только на один сигнал?

Ушибли ногу — потрите место ушиба, и боль станет меньше. Это посторонние сигналы от нервных окончаний кожи «забивают» центр боли и снижают острую боль.

И главное, эффективность действия ЧЭНС подтверждена клинически!

Проверено!

Метод ЧЭНС разрешен и зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития № ФС-2005/004 от 4 марта 2005 г. Клинические исследования проведены в пяти авторитетных специализированных клиниках Москвы и Минска. Какие результаты? Великолепные!

Позвоночник: Ремиссия в 91,9–95,8% случаев.

Суставы: Значительное улучшение в 71,9–86,9% случаев.

ЖКТ: Значительное улучшение у 72,1–89,4% пациентов.

Мочеполовая система: Значительное улучшение в 70,3–82,2% случаев.

Простатит: Эффективно купируются боли. Улучшается эрекция. Размеры предстательной железы уменьшились у 80% больных.

ЧЭНС рекомендована как перспективный метод безлекарственного лечения. Обратите внимание — «лечения», а не просто обезболивания! Только представьте — такой потрясающий аппарат для ЧЭНС-терапии «Мувер» теперь Ваш! Навсегда!

«Мувер» — Ваш навсегда

Да! Попробовав его действие однажды, Вы не захотите расстаться с ним никогда! «Мувер» — это просто спаситель от боли! Доступный по цене и эффективный. Несколько минут — и боли нет! И никаких побочных действий. Да еще и лечение пошло! Меньше отравления лекарствами — дольше жизнь! Меньше боли — целее нервные клетки — дольше и приятнее жизнь! «Мувер» — это Ваша страховка от боли в любой момент. Ведь он всегда с Вами — дома, на даче, в поездке. Легкий, компактный, эффективный. Да это же просто мечта! У Вас что-то заболело? Не проблема! Просто достаньте Ваш «Мувер»! Звоните, заказывайте спаситель от боли «Мувер»! И он даст Вам годы активной жизни, а не существования! Не сдавайтесь боли! Ваше здоровье в Ваших руках

Звоните и заказывайте аппарат «Мувер»

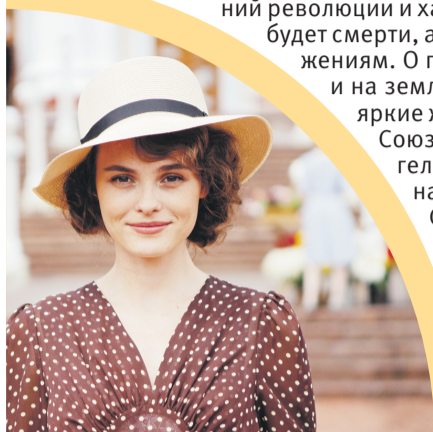


☎ 8 (800) 333-28-68
www.prodex.ru

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. ООО Поток, Юр.адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014, ОГРН 1211600004550. РЕКЛАМА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

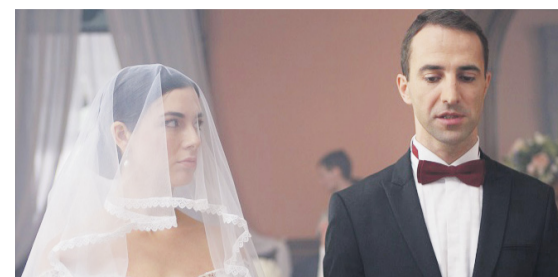
Ангелина Стречина стала Любовью



Первый канал и онлайн-кинотеатр Okko объявили о старте съёмок масштабного исторического проекта «Любовь Советского Союза». Это фильм о поколении смелых и красивых, не заставших разрушительной революции и хаоса гражданской войны, мечтавших построить новую жизнь, в которой не будет смерти, а будет только невероятная любовь, открывающая им путь к великим достижениям. О подвигах и славе, предательстве и верности тех, кто были героями в небе и на земле, о времени безмерных испытаний, которые выпали на их недолгие, но яркие жизни. О женщине, которая была мечтой и настоящей любовью Советского Союза. На съёмочной площадке собрался по-настоящему звездный состав: Ангелина Стречина, Кирилл Кузнецов, Роман Васильев, Роман Мадянов, Ангелина Поплавская, Фёдор Федотов, Александр Устюгов, Софья Эрнст, Агриппина Стеклова и другие популярные артисты.

– Впереди – большая работа по воплощению образа своенравной и безумно талантливой актрисы и максимально бесстрашного человека, – рассказывает исполнительница главной роли Ангелина Стречина. – Моя героиня любит жизнь, любит жить, она из той редкой категории людей, в которых так много энергии, что они словно горят на лету, поэтому она во всех смыслах – пылающая звезда.

Фото пресс-службы Первого канала



Мечты и жизнь «Под каблуком»

На телеканале Домашний 6 августа состоится премьера многосерийной мелодрамы «Под каблуком» (производство «Марс Медиа»). В ролях: Илья Любимов, Татьяна Федоровская, Ольга Волкова, Владимир Меньшов, Екатерина Приморская, Анна Банщикова, Екатерина Вуличенко, Владимир Скворцов, Наталья Романыхева, Кристина Пакарина, Софья Хилькова и другие артисты.

Согласно сюжету сериала, Костя работает в рекламном отделе крупной компании. Кажется, у него есть все, о чем можно только мечтать: высокая зарплата, адекватный начальник, дружный коллектив. В личной жизни у Кости тоже все складывается хорошо – недавно он сделал предложение своей девушке Соне, и они готовятся к свадьбе. Все рушится в один момент: отец Кости умирает... Теперь на Косте остается семейный бизнес – фирма, производящая женскую обувь. Также он становится главой семьи, состоящей только из женщин. Костя решает изменить свою жизнь и повзрослеть, чтобы соответствовать новому статусу и быть опорой для семьи.

Фото пресс-службы телеканала Домашний

Иван Добронравов рассказал о роли

Начались съёмки сериала «РАЙ-центр» с Кристиной Асмус, Дмитрием Чеботарёвым и Иваном Добронравовым в главных ролях. Режиссерами выступают Данила Чажин и Эдуард Мошкович.

Действие разворачивается в деревне Вармалей. Тут на двадцатилетие окончания школы собираются одноклассники. Юбилей омрачает выловленный из пруда автомобиль, пролежавший на дне с выпускного. Внутри – труп и камень, оказавшийся метеоритом...

– Сценарий сразу меня зацепил очень необычной, классной историей, в которой присутствует сразу несколько жанров, – рассказывает Иван Добронравов. – Мой персонаж – пожалуй, самый скучный. Он стал полицейским и, в отличие от своих одноклассников, никуда после школы не уехал, остался в родной деревне. Но раскрывается он очень неожиданно... Актёрская группа серьезно готовилась к съёмкам: мы вместе с режиссером по несколько раз читали сценарий, придумывали по ходу какие-то шутки, истории и проблемы, которые объединяют этих бывших одноклассников.

Фото пресс-службы фильма



«Звёзды в Африке» рассекретили участников

В ЮАР завершились съёмки третьего сезона шоу «Звёзды в Африке». На проекте в этот раз встретятся участники двух первых сезонов. Как нам удалось узнать, среди них будут Стас Ярушин, Роза Сябитова, Олег Верещагин, Саша Стоун. Имена остальных участников пока держатся в секрете.

Основные правила шоу останутся неизменными: герои проекта живут в лагере посреди саванны на берегу реки Лимпопо. У них нет еды, и заработать ее можно лишь на испытаниях, которые для них подготовили ведущие Михаил Галустьян и Ольга Бузова. Каждое испытание – проверка на прочность и встреча со своими страхами в экстремальных условиях.

Фото телеканала ТНТ



Юра Борисов сыграл поэта Пушкина

Кинокомпания «Централ Партнершип» совместно с компанией «Кинослово» приступила к созданию мюзикла «Пророк». Это история жизни великого русского поэта Александра Пушкина. Как нам удалось узнать, планируется, что это будет классический художественный фильм, в котором в ключевые моменты жизни Пушкина повествование переходит в хореографические и музыкальные номера с оригинальной музыкой и текстами, а где-то – со стихами Александра Сергеевича.

Роль поэта исполнит Юра Борисов, а роль Авдотьи Голицыной, в которую в свое время безумно влюбился молодой Пушкин, досталась Паулине Андреевой. Режиссером выступит Феликс Умаров.

Фото Вадима Тараканова



Ляйсан Утяшева стала ведущей нового шоу

Ляйсан Утяшева будет вести новое игровое шоу телеканала ТВ-3 «Наследники и самозванцы». Продюсеры обещают, что оно станет одной из самых ярких премьер предстоящего сезона. Подробности съёмки, как и принцип самой передачи, пока держатся в тайне. Известно только то, что проходить оно будет в настоящей замке и бороться за победу будет несколько десятков человек.

– Верю, что шоу «Наследники и самозванцы» покажет, что в России могут выходить интересные, шедевральные проекты мирового уровня, – рассказала Утяшева. – И это не просто громкие слова. Мы уже готовим проект вместе с командой, и я обещаю вам, что все будет очень красиво и очень загадочно...

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА».

Про гадкого утёнка и прекрасного лебедя

Слово «лебедь» у нас ассоциируется с красивой грациозной птицей в белоснежном оперении. А ещё – с чем-то исключительно мягким, как лебяжий пух. Наконец, верность тоже не зря называют лебединой – такой преданности, как у этих птиц, можно только позавидовать. Наверняка вы знаете ещё много интересного о лебедях. Давайте проверим?

1. Существует теория, которая получила название, связанное с цветом лебедя. Смысл теории, разработанной Николасом Талемом, состоит в том, что есть абсолютная непредсказуемость развития любого события. Она основана на том, что сама мысль о существовании не белого лебедя многие века считалась абсурдной. Какая окраска лебедей при открытии Австра-

лии для орнитологов Европы стала неожиданностью?
а) Розовый.
б) Серый.
в) Черный.
2. По старинной немецкой легенде, прекрасная принцесса была превращена в лебедя проклятием злого колдуна. Чары действуют днём, а при свете луны белый лебедь становится девушкой. Отважный рыцарь,

встретившись с ней, потрясён её историей и клянётся в любви. Цепь трагических событий приводит к схватке колдуна и рыцаря, а разбушевавшая-



ся стихия озера поглощает и сражающихся, и заколдованных лебедей. Какой композитор написал музыку к этой легенде?

- а) Александр Порфирьевич Бородин.
б) Николай Андреевич Римский-Корсаков.
в) Пётр Ильич Чайковский.
3. Сказки – это то, что остаётся в каждом человеке от детства. И уж, конечно, каждый знает сказку датского писателя Ганса Христиана Андерсена «Гадкий утёнок». Вспомните, почему домашние

птицы не узнали будущего прекрасного лебедя?

- а) Яйцо высидела утка, она и привела непохожего «утенка».
б) На птичьём дворе не знали, что все лебедята рождаются серыми.
в) Никому не было никакого дела до странного птенца.

ОТВЕТЫ

- 1.в. Речь идёт о теореме о чёрном лебедя. 2.в. Чайковский. 3.б. «Гадкий утёнок» - сказка датского писателя Ганса Христиана Андерсена. 4.в. Лебедь - это птица, которая не имеет определённого цвета оперения. 5.б. Лебедь - это птица, которая не имеет определённого цвета оперения.

СЕКРЕТ УСПЕХА

Не нужен клад, когда на работе лад

К сожалению, не всегда получается найти подход ко всем коллегам на работе. Как упростить этот процесс?



ВЫСКАЗЫВАЙТЕСЬ ПО СУЩЕСТВУ

Если вы не знаете, что сказать, лучше промолчите. А если говорите, стремитесь к тому, чтобы высказывание было уместным.

ОДЕВАЙТЕСЬ В ТЕМУ

Даже если уровень вашего профессионализма высокий, это не повод одеваться в офис, как на вечеринку. Строгий стиль настраивает на работу. Вы ведь хотите в перспективе продвинуться по карьерной лестнице? Тогда не игнорируйте этот пункт.

КОНТРОЛИРУЙТЕ ПОВЕДЕНИЕ

Общайтесь с коллегами «на одном уровне»: либо оба сидите, либо оба стоите. Разница в положении тела способна создать эффект превосходства того, у кого уровень глаз выше. Это ни к чему.

СПОРЬТЕ КОНСТРУКТИВНО

В споре потеря самообладания – это фиаско. Сделайте глубокий вдох и переходите к аргументам, а не на личности.

НЕ БОЙТЕСЬ НАЧАЛЬНИКА

Иногда это сделать непросто, но если вы научитесь общаться с руководителем раскованно и легко, то это почувствует не только он, но и коллеги. И начнут уважать вас.

БУДЬТЕ БЕЗОЦЕНОЧНЫ В СУЖДЕНИЯХ

Критика и оценивание поступков коллег, их внешнего вида и поведения вряд ли прибавят вам бонусов среди сотрудников.

СПЛЕТНЯМ – НЕТ!

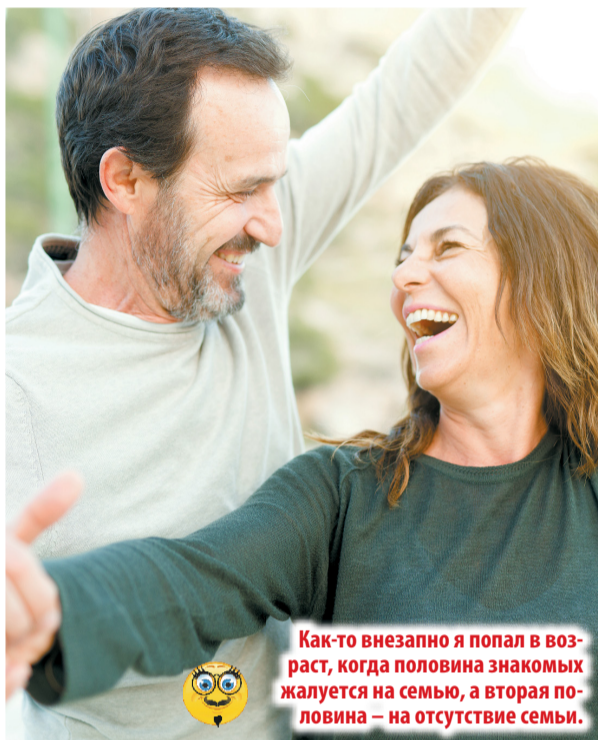
Сплетников не уважают ни в одном коллективе, им не доверяют. Если кто-то поделился с вами своей тайной, пусть она таковой и остается.

Уверены, если вы начнете соблюдать эти правила, отношения в коллективе очень скоро изменятся в лучшую сторону.

После 20 лет брака семья только начинается

Случается, что после двух десятков лет жизни в браке люди разводятся.

Возникает закономерный вопрос: «Почему?» Ведь за годы, прожитые вместе, супруги успевают хорошо друг друга узнать, приспособиться к совместной жизни. Они могут даже предугадать реакцию своей второй половинки на то или иное событие. Почему же совместно прожитые годы отходят на второй план? Этому есть несколько причин.



Как-то внезапно я попал в возраст, когда половина знакомых жалуется на семью, а вторая половина – на отсутствие семьи.

Быт всему виной

Если в начале отношений супруги проводили вместе время в кафе, кино, просто гуляя в парке, то на смену этому через 20 лет брака часто приходят воспитание детей, рыбалка, пиво перед телевизором... Новых впечатлений от совместной жизни становится гораздо меньше либо все они сводятся к решению бытовых вопросов, что тоже не идет на пользу. Помните, что отношения – это постоянно изменяющаяся система, которую нужно поддерживать обоим, вкладывая время, силы, энергию.

Спад сексуальной энергии

Тело человека также со временем подвержено изменениям. Всего несколько лет назад супруги были более привлекательны физически, а уровень гормонов был на порядок выше. Теперь добавляются заболевания, стрессы, менопауза. Наступает спад сексуальной активности, что тоже не самым лучшим образом отражается на отношениях.

Недовольство своей ролью

Преодолевая определенный временной рубеж, многие начинают анализировать, что удалось выполнить за прожитый период, а что не получилось. Это касается и мужчин и женщин. Разница только в том, что мужчины чаще измеряют успех в денежном эквиваленте, а женщины – в реализации роли жены и матери. Результаты не всегда радуют, что может являться поводом для пересмотра внутрисемейных отношений.

Накопленные обиды

К сожалению, с годами, прожитыми вместе, кроме формирования общих привычек, решений, добавляются раздражение, досада, которые также являются спутниками длительных отношений. Ведь каждый из супругов время от времени вынужден поступаться собственными интересами «во благо общего дела». К сожалению, эти «издержки» не всегда можно забыть. А если принять во внимание, что дети уже достаточно подросли и меньше нуждаются в том, чтобы из-за них пытаться сохранить семью, то напрашивается вывод: разводу быть.

Кризис среднего возраста

Этот пункт является смежным с предыдущим. С наступлением кризиса среднего возраста мужчины начинают задумываться о том, как успеть то, что еще не смогли сделать, как продлить время активной жизни и насладиться им в полной мере. Как результат – появление более молодой спутницы. Но такие отношения часто обречены на провал, так как рано или поздно гормоны утихнут, а значительная разница во взглядах поколений неизбежно наложит свой отпечаток на новые отношения.

Для этого важно говорить супругу то, что вас не устраивает, с чем вы не согласны. Ведь не зная проблемы, её невозможно решить.

Начните с себя, решения своих проблем, исправления собственных ошибок. Пока вы не разберетесь в своей голове, ситуация не изменится.

Поменяйте привычки. Вы привыкли после работы готовить ужин, пока ваша вторая половина отдыхает перед телевизором? Пора менять привычки! Предложите супругу помочь вам с приготовлением ужина, а вы, в свою очередь, можете чем-то помочь ему. Например, пойти вместе с ним на прогулку с собакой. Это даст вам возможность больше общаться, быть ближе друг к другу не только физически, но и эмоционально.

Будьте жадными до новых впечатлений. Ничто так не обновляет отношения (особенно длительные), как новые впечатления. Даже не самая дальняя поездка, но насыщенная эмоциями, способна творить чудеса. Гарантируем, что вы будете потом еще долго вспоминать, как здорово вам было вместе!

Ольга БЕЛЬСКАЯ

КАСТАТИ Как сохранить брак после 20 лет совместной жизни?

Парковка для верблюдов

В Египте на автомобильных стоянках частенько можно увидеть верблюдов. Они «припаркованы» практически так же, как железные кони. Местные жители не видят в этом ничего странного: нужно же где-то оставить транспортное средство! Так почему же не на специально отведенной для этого площадке? Это отражено и в местном ПДД: на верблюдов распространяются правила, предписанные грузовому транспорту. Интересно, а права на управление верблюдом существуют?



Кубическая соль

Мы с вами добавляем соль в большинство блюд. Но только очень опытная хозяйка или профессиональный повар могут определить на глаз, сколько именно ее насыпать. А остальные вынуждены действовать наугад. Именно для таких людей была придумана соль в кубиках (наподобие рафинада). К упаковке прилагается инструкция с рекомендациями, сколько кубиков нужно добавить в то или иное блюдо в зависимости от объема. Просто и гениально!



Рыбалка удалась!

Недавно в Мексике прошёл один из самых необычных турниров – соревнования по ловле пластика. В течение дня 80 рыбаков закидывали в Тихий океан снасти и вытаскивали пластиковый мусор, который в изобилии плавает у берегов. Общий улов составил более трех тонн, и примерно десятую его часть добыл победитель турнира. Тем не менее денежные призы получили все участники, и многие заработали больше, чем получают за месяц обычной рыбной ловли.



Гостиница для любителей старины

Многие путешественники предпочитают останавливаться в аутентичных гостиницах – таких, которые максимально похожи на жильё местного населения. Если вы из их числа и когда-нибудь попадете в Японию, попробуйте снять номер именно в таком месте. Гостиница Нисияма Онсэн Кэйункан расположена недалеко от горы Фудзи. По документам, годом ее основания можно считать 705 год нашей эры, и управляет ей одна семья на протяжении 52 поколений. В этом заведении все по-настоящему: нет телевидения и интернета, а горячая вода поступает из термальных источников.

Светлана СИДОРЧУК

На СТС 8 августа возвращается комедийный хит «Дылды».

Напомним, сериал посвящен женской волейбольной команде и ее харизматичному тренеру Михаилу Ковалёву. Роль Михаила по-прежнему исполняет Павел Деревянко, а вот в остальном зрители ждут сюрпризы. В первых, теперь Михаилу предстоит тренировать команду по пляжному волейболу. А во-вторых, у него появится коллега – феминистка и красавица Лера, роль которой досталась нашей сегодняшней героине.

Такое нельзя пропустить

– Анастасия, расскажите про свой путь в проекте.

– Это действительно важная история для меня, потому что волейбол – не чужой спорт. Я посвятила ему больше пяти лет, так как в свое время играла за «Динамо» в родном Калининграде. Я начала тренироваться в одиннадцать лет и до восемнадцати профессионально занималась волейболом. И когда появился сериал «Дылды», я поняла, что такое нельзя пропустить. (Улыбается.)

– То есть вы пробовали ещё в первый сезон?

– Да, но тогда не спростилось. Мне, конечно же, хотелось передать спортивный дух, ведь я знаю все эти внутренние особенности спортивных команд, как там все устроено. Да и сам проект получился ярким. И, когда меня пригласили на пробы уже в третий сезон, я без раздумий согласилась. Готовилась максимально, физически в том числе. И я рада, что подготовка была такой серьезной, потому что имеет значение каждая деталь.

– Каждый сезон исполнительницы главных ролей тренируются под руководством опытной волейболистки Елены Зарубиной. Вам требовалось время, чтобы руки вспомнили?

– У меня давно не было практики, но, как гово-

Анастасия СТЕЖКО:

Красивая история всегда вдохновляет

Кстати

Тренировки с ностальгией

– Часть съёмок прошла в Анапе, на территории старых пансионатов и пионерских лагерей. В детстве вы отдыхали в таких местах?

– Да, каждое лето ездила в спортивный лагерь. И тогда каждый день начинался с того, что мы брали камни, в кроссовках и купальниках бежали до моря, там окунались и возвращались. Практически так это и происходит в сериале, поэтому эти тренировки я прекрасно знаю вплоть до конкретных упражнений. Для меня это ностальгия. (Улыбается.)

рится, мастерство не пропьешь. (Улыбается.) Какие-то базовые вещи я до сих пор могу сделать. При этом игра профессионала заметна в мелочах. У меня остались правильные руки, правильная стойка, правильное передвижение по площадке. Это такие моменты, которые каждый спортсмен заметит и признает в тебе своего. (Улыбается.)

ПОДРОБНОСТИ

«Я всё ем, просто в меру»

– Судя по фотографиям в социальных сетях, вы всегда были в хорошей форме.

– Мне же хотелось быть не просто подтянутой, а добавить больше спортивной правды, поэтому старалась тренироваться, как только появлялось время.

– Что особенно помогло?

– Благодаря спортивному опыту со мной осталась самодисциплина. Это оказалось самым важным. Конечно же, в первую очередь я следила и слежу за состоянием нервной системы, потому что переживания сказываются не только на самочувствии, но и на внешности. Старюсь фиксировать внимание на позитивных моментах. Я в целом считаю, что нужно приносить на площадку только положительные эмоции.

– Что непросто, когда у вас маленький ребёнок и нужно успеть хотя бы выспаться?

– Да, поэтому пыталась соблюдать режим сна. Стеша просыпается рано утром, и чтобы чувствовать себя хорошо, мне нужно было ложиться спать не позже одиннадцати ночи. Также помогло питание.

– Удалось ли питаться правильно даже в условиях съёмок?

– Некоторые ругают кинокоманду, но мне кажется, что сейчас всегда можно найти что-то диетическое даже на съемочной площадке. Например, овощной салат, легкий супчик и гречку с отварным мясом. Иногда я что-то приносила с собой. Если до обеда далеко, можно перекусить яблоком или грушей. И, конечно же, кофе! Я жуткий кофеман, хотя и понимаю, что это неправильно. Но ничего не могу с собой поделывать, за день кружки три выпиваю. Вечером стараюсь ничего тяжелого и сладкого не есть, а днем конфетки без проблем. (Улыбается.) Это моя героиня не ест чурчелу, потому что в ней много углеводов, а я все ем, просто в меру. Главное – больше движения, дышать свежим воздухом и после семи не хвататься за вредное.



«С теплом отношусь к людям»

– Если говорить про вашу героиню – насколько вы похожие или, наоборот, разные?

– Я думала об этом, потому что как ни крути все равно на восемьдесят процентов у актеров есть пересечения со своими героями. Причем они могут быть не связаны с твоим характером или событиями в жизни, но, безусловно, от психофизики никуда не уйдешь. Это определяет суть и сущность персонажа.

– А что вас с Лерой объединяет в первую очередь?

– Она, как и я, боец. Несмотря на мое внешнее спокойствие, я действительно боец и дисциплинирована благодаря спортивному прошлому. Я, как и Лера, с одной стороны, достаточно иронична, с другой – с теплом отношусь к людям. Моя героиня любит своих подопечных, я тоже стараюсь согревать людей рядом.

Химия в кадре

– Зрителям всегда любопытно, как появляется химия в кадре, когда нужно играть страсть или ненависть?

– У меня и мама как-то спросила: «А как это работает? Как получается эта химия, если вы друг друга не знаете?» (Улыбается.) Как было с Пашей. Я смотрела в его глаза и думала: «Боже, какие глубокие, какие прекрасные

глаза!» Настолько сразу чувствуешь какую-то теплоту, доверие, и хочется узнать человека поближе. Поэтому, наверное, это и есть свойство моей профессии – умение в кадре зацепиться за улыбку, глаза, тембр голоса. И все это, конечно, меня как женщину, безусловно, привлекает, позволяет выстроить и словить ту самую химию.

Увлекающаяся натура

– После другой спортивной драмы – «Молодёжка», где вы также снимались, в хоккейных секциях был аншлаг. Такие телепроекты всегда не только про развлечение, но и про пользу?

– Безусловно, по сути, это происходит с любым спортом и делом, когда есть личность, которая вдохновляет. Например, благодаря сериалу «Ход королевы» тысячи людей стали заниматься шахматами. Я и сама захотела. (Улыбается.) Конечно, красивая и яркая история всегда вдохновляет.

– А что вас сейчас вдохновляет?

– Всегда любила танцевать, и, когда была возможность, это максимально раскрывалось во мне. В институте у меня было несколько предметов с танцевальным уклоном. Потом были съемки в клипах, иногда ходила в студии современного танца. Я еще натура увлекающаяся, периодически занимаюсь то одним, то другим.

**Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ**

Телеведущая канала НТВ Эльмира Эфендиева – знатная путешественница, побывавшая во многих городах мира.

А поскольку сейчас лето и многие отправляются в отпуска, мы решили узнать у Эльмиры: где, на ее взгляд, подают самые вкусные блюда и как правильно выбрать кулинарные точки с хорошей едой.

«Везде хорошо по-своему»

– Эльмира, как известно, лето – пора отпусков и путешествий. Расскажите, пожалуйста, как планируете провести это время?

– Если честно – не очень люблю ездить на отдых летом: людей много, места мало, везде очереди и чаще всего очень жарко. Обычно отдыхаю весной или осенью. В этом году планирую отпуск в сентябре. Хотелось бы на несколько дней уехать к родителям на мою малую родину – не была там три года. А после планируем с мужем отправиться в Стамбул. Никогда там не была, а многие очень хвалят этот город.

– Расскажите, пожалуйста: какое место произвело на вас самое яркое впечатление именно с кулинарной точки зрения?

– Везде хорошо по-своему, но я – преданный поклонник Франции и Италии. Несколько лет назад я не ела сыр совсем – но это было ровно до тех пор, пока не поехала в Париж. Сейчас я сыр просто обожаю, в поисках вкусного камамбера или бри могу пройти не один километр! (Смеется.) Причем я фанат самых пахучих сыров: чем острее, аммиачней аромат, тем лучше. Выдержанный сыр на свежем багете и немного инжирного варенья – иде-

Эльмира ЭФЕНДИЕВА:

«Пытаюсь жить без перекусов»

Кстати

«Обожаю обед»

– Какой ваш любимый приём пищи?

– Обожаю обед! Это для меня самый плотный и насыщенный приём пищи.

– Как часто вы готовите дома, на собственной кухне?

– Мне очень нравится, что в современной жизни существует много способов поесть, не тратя при этом полжизни на кухне. Выбор огромный: от доставки готовых блюд до конструкторов, где все почищено и нашинковано за вас, и нужно лишь, следуя инструкции, добавить все это в кастрюлю. Я готовлю редко и не особо люблю это дело. Но если чем-то загорюсь, то могу и весь день на кухне провести! На Пасху, например, впервые решила испечь куличи. Возилась с ними с самого утра. Но в конечном итоге получилось вкусно, почти все было съедено в тот же день.

ально! Но как бы вкусно меня ни кормили в разных странах, дней через десять душа всегда требует пюре с котлетой и оливье. Видимо, этот набор блюд у россиян на генетическом уровне! (Смеется.)

– Как находите в поездках «вкусные» места?

– Перед поездкой в конкретный город обязательно читаю отзывы других путешественников и отмечаю, куда непременно надо сходить. Я редко питаюсь в центре города – стараюсь



найти аутентичные уютные ресторанчики с местной кухней. Там, как правило, питаются местные. И находятся такие рестораны не на центральных улицах, а где-нибудь в отдалении.

«Не ем после семи часов вечера»

– Сейчас появилось много стилей питания: веганство, сыроедение,

правильное питание. Расскажите, испытывали ли вы на себе что-то из этого?

– Никогда ничего из перечисленного не пробова- ла. Я слишком люблю мя- со, чтобы от него добро- вольно отказываться. В любом случае каждый вы- бирает для себя, как и чем ему питаться, поэтому нико- го не осуждаю и никому не навязываю свою пози- цию. Но и не люблю, когда мне пытаются доказать, что мясо и рыба – это зло,

разрушающее наш орга- низм. Исходить нужно в первую очередь из само- чувствия и врачебных ре- комендаций.

– По каким правилам питаетесь вы?

– Особых правил нет. Я пытаюсь жить без пере- кусов – правда, не всегда удается. Ем мясо, овощи, много зелени. Фастфуд в моем рационе присут- ствует очень редко. Не ем после семи часов вечера. Люблю сладости, но ста- раюсь себя сдерживать. И никак не могу отказаться от майонеза.

– Как обычно решаете вопрос питания на работе?

– Тут сложно во всех смыслах. Подъем у меня очень ранний – 3:30 утра. Есть в такое время мне совсем не хочется. А когда прихожу на рабо- ту – уже нет времени, так как эфиры идут один за другим. Поэтому первый прием пищи в рабочие дни приходится на 11:30, а в перерывах между выпу- сками новостей пью чай и воду.

О пельменях и праздничном блюде

– Помните своё первое блюдо?

– Первым блюдом были пельмени. Родители много работали, и я что только с пельменями ни делала: и варила, и жарила, и поэ- тому уже во взрослой жиз- ни долгое время не могла

«Как бы вкусно меня ни кормили в разных странах, дней через десять душа всегда требует пюре с котлетой и оливье».

на них смотреть. Потом на- чала печь шарлотку. Папа был в восторге, и я пекала эту шарлотку через день, пока она всем не надоела так же, как мне пельмени! (Смеется.)

– Что ещё вы любили в детстве?

– Коронное блюдо моей мамы – льяванги, или льявангин, везде по-разному называют. Именно с этим блюдом у меня ассоцииру- ется детство. Ни один зна- чимый праздник в нашей семье не обходится без этого блюда. Делается оно из рыбы или курицы – кто что больше любит. Главное тут – начинка из грецких орехов, лука, гранатовых зерен и пасты из алычи. Все перечисленное пропу- скается через мясорубку, и полученной массой фар- шуют курицу или рыбу. Название, кажется, так и переводится: «внутри жи- вота». После чего тушку нужно аккуратно зашить или скрепить зубочистка- ми и отправить в духовку. Мясо получается нежное, сочное, а начинку можно есть и в качестве закуски. Если честно, самостоя- тельно это блюдо не готов- лю. Лучше мамы я точно не смогу это сделать, да и хо- чется есть льяванги только в родительском доме, что- бы не размывалось ощу- щение семейного празд- ника.

Елена СОКОЛОВА

Фото из личного архива Эльмиры Эфендиевой и PR NTB



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! В свежем выпуске журнала затронута одна непроста- я, но важная тема: как сохранить активное долголетие до преклонных лет и не поддаться болячкам и уны- нию. Настоящий кладёз мудрых со- ветов от нашего эксперта.

А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ ДЛЯ ВАС:

- ✓ чек-лист вредных и полезных привычек для наших вен;
- ✓ статья о пищевой непереносимости и способах борьбы с ней;
- ✓ зарядка с эспандером для тех, кто столкнулся с остеопорозом.

И, конечно, традиционный ма- териал о вкусоностях. На этот раз подробно разберем урбечи. Расскажем также почему стоит ввести в свое меню чай из чудо- кипрея. Поделится нежностью и теплотой через историю любви,

ну и, конечно, не обойдем вни- манием гигиену мозговых изви- лин. Дадим пищу для ума в виде кроссвордов и загадок.

Читайте «Секреты здоровья» и делитесь с нами своими секретами хорошего самочувствия и бодрости!

В ПРОДАЖЕ С 5 АВГУСТА! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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

Лето продолжается, а это значит, что можно продолжать худеть с комфортом и без напряжения.

Летние ловушки на пути к стройности


Главное – не попасться в ловушки, которые нам расставила летняя жара. Впрочем, мы вас предупредили – а это значит, что вы уже вооружены и сможете добиться желанной стройности. Итак, внимание, ловушки!

Мороженое

Чем жарче погода, тем больше желания охладиться, и мороженое в этот момент выглядит весьма и весьма привлекательным. Старайтесь не поддаваться сиюминутному искушению и изучите состав и калорийность продукта. Лучше выбрать легкое фруктовое мороженое, так как оно менее калорийное, или мороженое без заменителей молочного жира – хоть и калорийное, но более полезное. Плюс старайтесь выбрать мороженое меньшего объема. И самое главное – не частите! Съели одно мороженое за день – этого более чем достаточно, чтобы охладиться и не поправиться.

КСТАТИ
Можно приготовить мороженое самостоятельно из ягод и фруктов, тогда сахара и жира в нем будет самый минимум.




Ты после 6 вечера ешь? – Конечно. Всегда предпочитаю ужин съедать сама. Зачем мне упитанные враги?

Ягоды и фрукты

Просто невозможно мимо них пройти. И, конечно же, они полезны для здоровья и фигуры. Самое главное – это не переборщить с количеством. Основное правило: не есть ягоды и фрукты килограммами и не добавлять сахар. Ягоды и фрукты могут стать отличной альтернативой конфетам, которые так часто сопровождают чаепитие. Бананы, ананасы, дыня, киви, черника, голубика, крыжовник, мандарины имеют высокий и средний гликемический индекс, поэтому старайтесь ими не злоупотреблять (особенно первыми позициями в списке). В большом количестве они будут мешать вашему похудению.

Снижение активности

Очень часто в жару хочется замедлиться. Кому-то приятно понежиться на пляже под солншком, кто-то, наоборот, ищет тень и прохладу. Но о движении забывать нельзя. Чтобы активно худеть, нужно тратить больше калорий. Можно поплавать в бассейне или водоеме, прогуляться по парку в утренние или вечерние часы, когда солнце не такое жгучее.

Напитки

Летом всегда очень хочется пить. Чтобы жажда не застала вас врасплох, держите под рукой бутылочку с обычной питьевой водой, или холодный травяной чай, или компоты, морсы без сахара. Коктейли и смузи тоже должны быть без сахара, и их лучше воспринимать как еду, а не как напитки. А от сладких газированных напитков постарайтесь отказаться. Они не только содержат большое количество сахара, но еще и могут замедлить процесс похудения и вызвать отечность.



Татьяна МИХАЛЁВА

Мнение специалиста

Акцент на овощи



Как же всё-таки скорректировать летнее питание? Расскажет кандидат медицинских наук, диетолог, член экспертного совета Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов (НАДН), ведущий специалист консервативного лечения ожирения в Центре коррекции веса ГКБ № 29 им. Н.Э. Баумана Дарья Русакова.

– **Нужно ли человеку выпивать меньше воды, если он поел водянистых овощей и фруктов (огурцов, арбуза и т.п.)?**

– Зависит от количества съеденных водянистых овощей, ягод и фруктов, а также других напитков и супов. Пить нужно по потребности.

– **Когда сезон фруктов и ягод в разгаре, легко впасть в крайность и наестся до отвала. Насколько это повредит похудению? Существуют нормы потребления, которых следует придерживаться?**

– По данным ВОЗ, рекомендуется съедать не менее 400 г овощей и фруктов ежедневно. Сладкие ягоды и фрукты, такие как черешня, бананы, виноград, стоит ограничивать до 150 г на один прием, чтобы не навредить фигуре. А вот овощей можно съесть больше, например, огурцов и кабачков.

«Кремлевское» средство под грифом «Секретно»!



«Уже более 10 лет у меня проблемы с сахаром. Измеряю показатели каждое утро! И очень боюсь осложнений. Слышала, что существует какое-то корейское средство, которое использовали кремлевские ученые только для советской элиты. Расскажите о нем подробнее».

Алла, 56 лет

Алла, хотя это средство разработали в Корее, долгие годы его действительно использовала советская элита. Называется оно Джи Джу Сэйса или сокращенно ДДС. Активные компоненты в составе ДДС плавно, не вредя поджелудочной железе, помогают перерабатывать глюкозу, поддерживая уровень сахара в крови.

Своими возможностями ДДС обязан уникальному корейскому бамбуку Сасе Квельпартской, который входит в его состав. По

статистике жители Южно-корейского острова Чеджу крайне редко страдают от этой проблемы. И причиной является Саса. Это растение произрастает только на острове Чеджу, и именно оно способно поддерживать уровень глюкозы. А все прекрасно знают, что если сахар в норме, то и негативных последствий, таких как проблемы с почками, зрением, ногами, сосудами, сердцем не будет.

По этой причине более 700 лет корейцы использовали Сасу для решения проблем с сахаром в крови и надежно хранили этот секрет. Только в середине XX века во время Корейской войны этот секрет попал в руки КГБ. Ведь в партийной верхушке были те, кто страдал от этого недуга. Получив секретную информацию о свойствах Сасы, кремлевские ученые начали использовать ее для помощи советской элите. Поэтому в СССР это средство получило название «Кремлевское», и, конечно же, сразу же попало под гриф «Совершенно секретно». И только сегодня полезный и проверенный корейский продукт ДДС стал доступен всем! Звоните и позаботьтесь о своем здоровье!

Звоните по бесплатному номеру и узнайте, где купить ДДС. Назовите код Вашего подарка «КОРЕЯ»

8 (800) 100-55-60

* При покупке 2-х упаковок. БАД. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья». СГР № RU.77.99.11.003.E.004343.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.08.2022 по 31.12.2022 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



1 упаковка
В ПОДАРОК*
только для читателей
«Телека»

Реклама

Летние заготовки для красоты

И снова собрались за чашечкой чая наши старые знакомые: бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька. Темой для обсуждения стали летние заготовки, но не простые, а для красоты.



Машенька, девушка на выданье

Верочка, домохозяйка

Анна Адамовна, учительница

Галина Сергеевна, бизнесвумен

1 – Девочки, а давайте соберем коллекцию летних заготовок для красоты. Наверняка у каждой из нас есть список трав, которые нужно засушить, фруктов и ягод, которые хорошо бы как-то сохранить для масок, овощей и корешков, из которых можно сделать настойку-тоник. Думаю, такой набор пригодится каждой женщине.



2 – У меня времени мало, поэтому заготовки самые простые: крапива, календула и корень лопуха. Если повезет оказаться возле чистого водоема, собираю корневища аира болотного. Настои и отвары из этих трав полезны для волос: помогают при выпадении, ликвидируют перхоть и в целом укрепляют волосы, придают им блеск и здоровый вид. Крапиву, календулу и корневища аира можно заготавливать в течение всего лета, корни лопуха лучше выкапывать осенью.



– А мне очень нравятся фруктовые маски: клубничная, малиновая, абрикосовая, персиковая. Поэтому летом я делаю маски из свежих фруктов, а на зиму замораживаю их: небольшие – целиком, крупные – половинками, очень крупные – в виде пюре. Точно так же, кстати, можно замораживать и овощи для масок – огурцы, помидоры, кабачки. Вы скажете, что эти овощи и фрукты круглый год можно найти в магазинах, но мне милее выращенные и собранные на родных шести сотках.

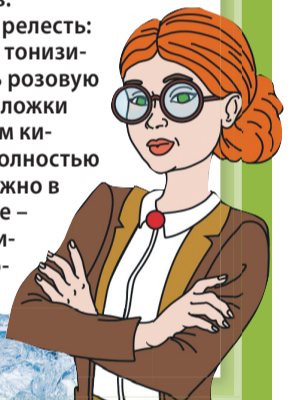


3



– Для меня самый главный источник летних заготовок – это розы! Я сушу лепестки, чтобы зимой использовать их, а также делаю розовую воду и лосьон из свежих лепестков.

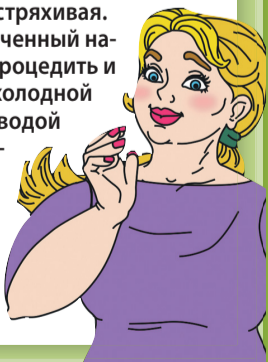
Розовая вода – это чистая прелесть: снимает раздражение, очищает и тонизирует, помогает от отеков. Сделать розовую воду очень просто: две столовые ложки свежих лепестков залить стаканом кипятка, накрыть крышкой и дать полностью остыть. Хранить розовую воду нужно в холодильнике. А еще лучше – заморозить и протирать лицо этим розовым льдом.



4 – Кстати, для нормальной, а для жирной кожи особенно, очень хорош лосьон из розовых лепестков – его, лучше делать из сухих заготовок. Два стакана сухих лепестков (лучше красной розы, но подойдет любая) складывают в стеклянный сосуд, заливают 250



мл столового уксуса, сосуд закупоривают и хранят в темном месте минимум 3 недели, периодически встряхивая. Потом полученный настой надо процедить и разбавить холодной кипяченой водой в соотношении 1:1. Готовый лосьон лучше хранить в холодильнике.

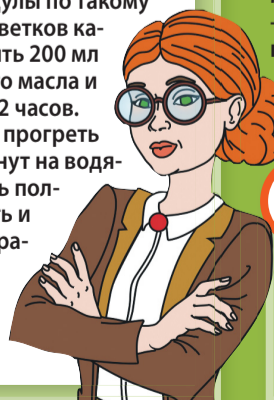


Из истории вопроса Земляничная вода

В конце XIX века среди помещиц и горожанок бытовало увлечение рецептами самодельной косметики. Популярное издание «Экономический магазин» советовало заготовить на год земляничную воду: «В местах, где земляники родится великое множество, весьма нехудо рачительным домостроителям гнать, или дистиллировать из нее воду, и запастись ею в год; ибо иностранные приписывают ей много различных хорошие качества, а именно, во-первых, говорят, что хорошо ею протирать лицо».



5 – Я заготавливаю календулу – сушу цветки и делаю масло. Масло календулы – отличное заживляющее средство, оно подходит для заживления трещин на губах, на локтях, на пятках. Губы нужно просто смазывать этим маслом после каждого приема пищи, а к трещинам на теле нужно прикладывать салфетки, смоченные маслом. Много лет я делаю масло календулы по такому рецепту: 20 цветков календулы залить 200 мл растительного масла и оставить на 12 часов. Потом нужно прогреть это все 20 минут на водяной бане, дать полностью остыть и процедить. Хранить готовое масло лучше в холодильнике.



Девушка смотрит в зеркало и говорит:
– Кому же такая красота достанется?..
Мать кричит из кухни:
– Сил ему, здоровья и терпения!

Жена перед своим днём рождения намекает мужу:

6 – Какие мы молодцы: собрали целый гербарий растений и плодов, и целый сборник полезных рецептов. Наверняка все это пригодится нам сейчас, а тем более зимой.



Смородина

Разная, вкусная, полезная, прекрасная



Листья тоже полезны
Одна столовая ложка сухих истолченных листьев черной смородины содержит много витамина С. Но это утверждение верно для листьев черной смородины, собранных сразу после цветения кустарника. После сбора ягод витамина С в листьях становится в десять раз меньше.

Смородина культивируется человеком по историческим меркам не так долго – не более 500 лет.

Тем не менее эту ягоду любят и ценят на всех континентах. Любят за яркий вкус, ценят за большую пользу, которую она способна принести нашему здоровью.

С точки зрения ботаники смородина бывает двух видов: черная (*Ribes nigrum*) и красная (*Ribes rubrum*). Белые и розовые сорта являются производными от красной, зеленые – от черной. А вообще, на сегодняшний день в мире насчитывается более 150 разновидностей смородины.

Свое название смородина получила от слова «смородить» (устар.) – издавать сильный аромат, потому что листья черной смородины, особенно популярной на Руси, издают очень яркий и приятный запах.



ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

- укрепляет иммунитет;
 - помогает бороться с инфекциями и простудными заболеваниями;
 - ускоряет заживление ран и ожогов;
 - позитивно участвуя во всех обменных процессах, помогает поддерживать нормальный обмен веществ;
 - участвует в синтезе гемоглобина;
 - укрепляет костную и сердечно-сосудистую систему;
 - снижает уровень холестерина, способствует регулированию содержания сахара в крови;
 - позитивно поддерживает нервную систему, помогает преодолевать стресс и разного рода перегрузки;
 - очищает наш организм от шлаков, улучшает работу кишечника.
- И это далеко не все полезные свойства смородины.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ СМОРОДИНЫ

На 100 г	Черная	Красная	Белая
Калорийность	45	43	42
Белки	1	0,6	0,5
Жиры	0,4	0,2	0,2
Углеводы	7,3	7,7	8
Клетчатка, г	4,8	3,4	3,4
Витамин А, мкг	17	33	7
Витамин В1, мг	0,03	0,01	0,01
Витамин В2, мг	0,04	0,03	0,02
Витамин С, мг	200	25	40
Витамин Е, мг	0,7	0,5	0,3
Витамин РР, мг	0,4	0,3	0,3
Калий, мг	350	275	270
Кальций, мг	36	36	36
Магний, мг	31	17	9
Фосфор, мг	33	33	23
Железо, мкг	1,3	0,9	0,5

Знай и помни!

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

Не рекомендуется смородина при аллергии, гастритах с повышенной кислотностью и язвенных болезнях ЖКТ, гепатите, тромбозе и склонности к образованию тромбов. Имеется ряд других серьезных противопоказаний. Если вы решили в этом сезоне активно лакомиться смородиной, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Кстати, если есть опасения, что на смородину может возникнуть аллергия, пробовать нужно сначала белую, так как она наименее аллергенна. А наиболее аллергенна черная смородина.



ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- В одном килограмме черной смородины примерно 250 ягод.
- Листья смородины, укладываемые в банки с солениями, обогащают содержащиеся в них продукты витамином С и фенольными соединениями, препятствующими порче.
- В старину считали, и не без оснований, что чай из листьев черной смородины можно пить не только взрослым, но и детям для улучшения памяти.
- Немного недозрелые ягоды черной смородины содержат больше витамина С, а при перезревании количество витамина снижается.
- Смородина – младшая сестра крыжовника, обе ягоды принадлежат к семейству камнеломкоцветных (пион, бадан, денежное дерево, камнеломка).

Как сохранить смородину

✓ в свежем виде смородина может храниться в холодильнике, причем красная смородина сохраняется дольше всего;

✓ все виды смородины в замороженном виде можно хранить практически без потери полезных свойств, но перед замораживанием ягоды рекомендуется вымыть и обсушить;

✓ все виды смородины можно хранить в виде заготовок (варенье, джем, желе, компоты, вяленая смородина и т.д.), при этом не следует забывать, что термообработка снижает полезные свойства ягод, но увеличивает срок их хранения.

Кстати, много полезных веществ сохраняется в перетертой с сахаром смородине без термообработки. Хранить такую заготовку необходимо в прохладном месте.

Маленькая девочка спрашивает у бабушки:

- Деда, а что это за ягодки?
- Это чёрная смородина.
- А почему она красная?
- Потому что ещё зелёная.



Кстати, приведенные в таблице цифры могут немного различаться в зависимости от сорта смородины, места произрастания, условий выращивания, погоды, степени зрелости ягод и т.п. Так, например, содержание в черной смородине органических кислот может колебаться от 1,74 до 4,3 %, в красной – от 1,6 до 4,18 %. Кроме того, все виды смородины содержат: пектины, органические кислоты (лимонную, яблочную, виннокаменную, фосфорную, янтарную, салициловую), дубильные и красящие вещества, антиоксиданты (тианины и флавоноиды).

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

Любишь смородину – люби и оскомину.

Черную смородину растят для внуков, красную – для детей, белую – для себя.

Смородина набьет оскомину.

Коси малину, руби смородину.

Светлана ИВАНОВА



ОССИИ
М главном. (12+)
нут». (12+)
Местное время
оотив?» (12+)
нут». (12+)
Местное время
с Владимиром
ёвым. (12+)
НЫЙ». (16+)
д. Москва разо-
сле жестокого
крымского хана
-Гирея. Сотни
юдей уведены в

ЛЕВА БАНДИ-
». (12+)
ЦИНЫ НА ГРА-
16+)

06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВО-
ЛЫ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВО-
ЛЫ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.30 «Чрезвычайное проис-
шествие»
14.00 «ПЁС». (16+)
16.00 «Сегодня»
16.50 «За гранью». (16+)
17.55 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
19.50 «МЕНТОВСКИЕ
ВОЙНЫ». (16+)
Шилев приступает к
расследованию убийства
генерала Нартова. Вы-
ясняется, что генерал
этот липовый, а момент
его убийства оказался за-
печатленным на гаджет...
23.30 «Сегодня»
23.50 «ПЁС». (16+)
02.00 «БРАТАНЫ». (16+)

(6+)
06.20 «Как приручить дра-
кона. Легенды». (6+)
06.40 «Драконы. Защитники
Олуха». (6+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
08.00 «ДЫЛДЫ». (16+)
19.45 «МУМИЯ». (16+)
21.45 «ХРОНИКИ ХИЩНЫХ
ГОРОДОВ». (16+)
США - Новая Зеландия,
2018 г. Фэнтези. В ролях:
Хера Хильмар, Роберт
Шиэн, Хьюго Уивинг.
После Шестидесяtimi-
нутной войны, едва не
погубившей человече-
ство, уцелевшие люди
стали кочевниками.
Города превратились
в подвижные машины...
00.20 «ТЫ ВОДИШЬ!» (18+)
02.15 «ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ».
(18+)
03.50 «ДВА ОТЦА И ДВА
СЫНА». (16+)
05.05 «6 кадров». (16+)
05.20 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

15.00 «ОЛГА». (16+)
18.30 «БАТЯ». (16+)
История о п
взрослого п
Бате, сурово
мужику, кот
цом на заре
воспитывал
так, как это
советские л
20.00 «КОРОЧЕ».
21.00 «НЕРЕАЛИ
22.00 «ДЕВУШКА
ПЛЕКСОВ
У симпатич
Эми никогд
рьезных от
придержив
ных взглядо
не ходит дв
парнем на с
00.25 «Я НЕ ШУЧ
01.25 «Импровиз
03.00 «Comedy Б
03.45 «Открыты
фон». (16+)
05.20 «Однажды
Спецдайд

ИСТОРИЯ

ОТР ОТР
06.00 «Утро вместе». (6+)
09.00 13.20 Отражение
10.00 13.00 15.00 19.00
Новости
10.10 «ЖАНДАРМ И ЖАН-
ДАРМЕТКИ». (12+)
12.05 «Большая страна». (12+)
15.10 «Календарь». (12+)
15.35 «Учёные люди». (12+)
16.05 «Домашние животные»
16.30 «Легенды балета». (12+)
17.00 «Формула здоровья»
17.30 «Территория успеха»
18.00 «Губернские новости»
18.15 «Записки из провинции»
18.45 «Обитатели сочинений»
19.30 01.05 Отражение-3
21.00 «ВОЗВРАТА НЕТЬ». (12+)
22.35 «Ехал Грека». (12+)
23.20 «СТАНИЦА». (16+)

Победа **ПОБЕДА**

05.00 «Путь к Победе».
(16+)
06.00 «РЖЕВ». (16+)
07.50 «НЕ ПОКИДАЙ МЕНЯ».

ДЕТСКИЕ

Disney **КАНАЛ DISNEY**
05.00 Музыка на Канале
Disney. (6+)
05.15 «Чип и Дейл спешат
на помощь». (6+)
05.40 «Легенда о Тарзане»
(субтитры). (6+)
06.05 «Русалочка» (субтитры).
(6+)
06.25 «Аладдин» (субтитры).
(0+)
06.50 «Чудеса на выражах».
(0+)
07.10 «Тимон и Пумба» (суб-
титры). (6+)
07.30 «Чип и Дейл спешат
на помощь». (6+)
07.55 «Улица Далматинцев,
101». (6+)
08.20 «Утиные истории». (6+)
08.55 «Пёс Пэт». (6+)
09.00 Доброе утро с Микки.
(0+)
11.00 «Дог и Пони Супер-
хвост». (6+)
11.30 «Леди Баг и Супер-Кот».
(6+)
14.40 «Финес и Ферб». (6+)

карусель **КАРУСЕЛЬ**
05.00 Ранние пташки. «Кру-
гляши». (0+)
06.55 «Чик-зарядка». (0+)
07.00 «С добрым утром, ма-
лыши!» (0+)
07.30 «Ответы от кометы».
(0+)
Разгадайте все тайны Все-
ленной вместе с приветли-
вой кометой, которая знает
о космосе все!
07.35 «Школьный автобус
Гордон». (0+)
08.30 «Енотки». (0+)
10.00 «Монсики». (0+)
10.30 «Гризли и лемминги».
(6+)
13.05 «Дикие скричеры!» (6+)
13.50 «Инфинити Надо». (6+)
14.20 «Смешарики. Пинкод».
(6+)
16.20 «Ник-изобретатель».
(0+)
18.25 «Оранжевая корова».
(0+)
20.30 «Спокойной ночи, ма-

ПО

365 **365 ДНЕЙ ТВ**
00.00 Час истины. (12+)
01.00 Народовластие. (12+)
01.30 Монастырские стены.
(6+)
01.55 Историограф. (12+)
02.35 Непокорённые. (12+)
03.20 Историада. (12+)
04.15 Из истории Крыма.
(12+)
04.40 Историограф. (12+)
05.20 Монастырские стены.
(6+)
05.50 Народовластие. (12+)
06.15 Историада. (12+)
07.10 Из истории Крыма.
(12+)
07.35 Пешком по Москве.
(6+)
08.00 «ЕРМАК». (12+)
10.15 «ИВАН ГРОЗНЫЙ».
(12+)
11.40 По законам чести. Из
истории дуэлей. (12+)
11.55, 12.50 «ВЕЛИКОЛЕП-
НЫЕ МЕДИЧИ».
(16+)
13.40 Испанская кровь.

дний кордон».

андр Абдулов.
без оглядки».

ия
ТИКА». (12+)

ерой», (12+)

ия

новостей

**ЭТТА КАПИТА-
УТОВА**». (16+)

на Голуб. Напро-
(16+)

ия

вка, 38». (16+)

ЕС НА ЗЕМ-
(12+)

ия

т слухов!» (16+)

качества». (16+)

ия. 25-й час

вка, 38». (16+)

ние. (16+)

ок или роль?»

на Голуб. Напро-
(16+)

11.00 «Старец». (16+)

11.30 «УИДЖИ». (16+)

12.00 Гадалка. (16+)

13.35 «ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ». (16+)

14.40 Гадалка. (16+)

17.25 «Слепая». (16+)

19.00 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)

20.00 «ЗАСЛАНЕЦ ИЗ КОС-
МОСА». (16+)

Его задание было - не высаживаясь на планету, сбросить устройство и сразу возвращаться. Он не собирався контактировать с людьми - его миссия заключалась в уничтожении человеческой цивилизации.

23.00 «ДОЧЬ КОЛДУНЫИ». (16+)

00.45 «ДОЧЬ КОЛДУНЫИ: ДАР ЗМЕИ». (12+)

02.30 «КУКЛЫ КОЛДУНА». (16+)

05.30 «Городские легенды». (16+)

08.30 Давай разведемся! (16+)

09.30 Тест на отцовство. (16+)

11.45 «Понять. Простить». (16+)

12.50 23.05 «Порча». (16+)

13.20 «Знахарка». (16+)

13.55 «Верну любимого». (16+)

14.30 04.10 «Преступления страсти». (16+)

18.45 Скажи, подруга. (16+)

19.00 «В ОДНУ РЕКУ ДВАЖДЫ». (16+)

23.40 «Знахарка». (16+)

00.15 «Верну любимого». (16+)

00.45 «Понять. Простить». (16+)

01.40 Тест на отцовство. (16+)

03.20 Давай разведемся! (16+)

05.00 «6 кадров». (16+)

05.15 По делам несовершеннолетних. (16+)

ТЕЛЬ». (16+)


19.45 «СЛЕД». (16+)

23.10 «СВОИ-ЗВОНКИ». (16+)

00.00 «Известия» (16+)

00.30 «СЛЕД». (16+)

03.05 «ДЕТЕКТИВ». (16+)

 05.55 «С ЧЕГО НАС РАДИИ?» (16+)

09.00 13.00 18.00 «Новости дня» (16+)

09.20 «ПРИЕЗЖИ!» (16+)

11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)

13.25 14.05 «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ». (16+)

18.15 «Спецрепортаж» (16+)


18.50 «Битва орлов» (16+)

19.40 «Загадки в истории» (16+)

22.55 «ДУША ШОПИНГА». (16+)

00.50 «ПОСТАРАЙТЕСЬ ЖИТЬ». (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

 **TV1000**

05.20, 06.00 «ДОКТОР ХАУС». (18+)

06.45 «НЕВЕРОЯТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ МИСТЕРА СПИВЕТА». (6+)

08.35 «ДЕЖУРНЫЙ ПАПА». (12+)

10.15 «АФЕРИСТЫ ДИК И ДЖЕЙН». (16+)

11.50 «СВЯТОША». (6+)

13.50 «КАК УКРАСТЬ НЕБО-СКРЭБЬ». (12+)

15.35 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ». (16+)

17.20, 18.10 «ДОКТОР ХАУС». (18+)

19.00 «ТРЕНЕР КАРТЕР». (12+)

21.25 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ИЗМЕНИЛ ВСЁ». (16+)

США, 2011 Г.

23.40 «ЗАЩИТНИК». (16+)

01.40 «ДОБРОЕ УТРО». (16+)

03.20 «СТАЖЁР». (16+)

 **TV1000 РУССКОЕ КИНО**

05.35 «Смешарики». Мультсериал. (6+)

07.05 «Фиксики». Мультсериал. (6+)

08.35 «Снежная королева-3. Огонь и лёд». Мультфильм. (6+)

10.05 «ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ». (16+)

12.10 «ГРОМКАЯ СВЯЗЬ». (16+)

13.50 «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ». (16+)

15.30 «СВИНГЕРЫ». (16+)

17.10, 18.05 «СКЛИФООСОВСКИЙ». (16+)

19.00 «ВЫШЕ НЕБА». (16+)

20.50 «СМОТРИ КАК Я». (12+)

22.30 «КОРОЛЕВА». (12+)

23.55, 00.50, 01.45, 02.35 «ТУРЕЦКИЙ ГАМБИТ». (12+)

03.25 «ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ». (16+)

 **ДОМ КИНО**

06.00 «СТИЛЯГИ». (16+)

08.20 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)

09.45 «Три богатыря на дальних берегах». (6+)

11.00 «Три богатыря и конь на троне». (6+)

12.45 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (6+)

13.55 «Алёша Попович и Тугарин Змей». (6+)

15.25 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». (6+)

16.50 «СВАТЫ». (16+)

23.30 «КАК ВИТЬКА ЧЕСНОК ВЕЗ ЛЕХУ ШТЫРЯ В ДОМ ИНВАЛИДОВ». (18+)

01.10 «МАМА, НЕ ГОРИ!» (16+)

02.30 «МАМА, НЕ ГОРИЮ!». (16+)

04.15 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (16+)

 **СУББОТА!**

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

16.00, 16.50, 17.40, 18.40 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)

1 сезон. Сериал. Фантастика, США, 1998-2006 гг. В ролях: Алиса Милоан, Холли Мари Комбс, Роуз МакГоун

19.30, 20.20, 21.10, 22.00, 23.00 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)


23.45 Суббота news 2022. (16+)

00.00, 01.10 Богиня шопинга. (16+)

02.00, 02.50 «ВО ИМЯ ЛЮБВИ». (16+)

03.40 Спасите нашу семью. (16+)

 **КИНОКОМЕДИЯ**

 **МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**

 **ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**

 **СТС LOVE**

СИМ
М главном. (12+)

нута». (12+)

Местное время
«Почему?» (12+)

нута». (12+)

Местное время
с Владимиром
Сырым. (12+)

градская симфо-
ния на берегу Невы. К
лассическому исполнению
в старом городе
классическая симфония».

ЛЕВА БАНДИ-
НА». (12+)

«История Грозы Виктор,
дочери принца,
которая предла-
гает стать опекуном

ЦИНЫ НА ГРА-
ДУ». (16+)

06.30 «Утро. Самое лучшее».
(16+)

08.00 «Сегодня»

08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВО-
ЛЫ». (16+)

10.00 «Сегодня»

10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВО-
ЛЫ». (16+)

13.00 «Сегодня»

13.30 «Чрезвычайное проис-
шествие»

14.00 «ПЁС». (16+)

16.00 «Сегодня»

16.50 «За гранью». (16+)

17.55 «ДНК». (16+)

19.00 «Сегодня»

19.50 «МЕНТОВСКИЕ
ВОЙНЫ». (16+)

Обостряется борьба за
министерское кресло.
Главные претенденты от
Петербурга - это Демидов
и Ковалев...

23.30 «Сегодня»

23.50 «ПЁС». (16+)

01.45 «БРАТАНЫ». (16+)

06.15 «Драконы. Защитники
Олуха». (6+)

07.00 «Том и Джерри». (0+)

08.00 «ДЫЛДЫ». (16+)

09.00 InTurists. (16+)

09.35 Уральские пельмени.
(16+)

09.45 «КАК УКРАСТЬ НЕ-
БОСКРЁБ». (12+)

11.55 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)

18.30 «ДЫЛДЫ». (16+)

20.00 «МУМИЯ». (0+)

США, 1999 г. Фантасти-
ческий боевик. В ролях:
Брендан Фрейзер, Рейчел
Вейс, Джон Ханна.
На бескрайних просторах
египетской пустыни компа-
ния сорвиголов рыщет
в поисках сокровищ...

22.30 «МУМИЯ ВОЗВРА-
ЩАЕТСЯ». (12+)

01.00 «КЕЙ И ЛЕО». (12+)

03.05 «ДВА ОТЦА И ДВА
СЫНА». (16+)

05.05 «6 кадров». (16+)

05.20 «Мультфильмы». (0+)

05.50 Ералаш. (0+)

09.00 «САШАТА»

15.00 «ОЛЬГА».

18.00 «РОДНЫЕ

Отцу больш
поставили д
тельное ди
событие по
его исполни
мечту - спет
Грушинско
хорошо бы
семьи. Но с
слишком ра
ная...

20.00 «КОРОЧЕ»

21.00 «НЕРЕАЛИ

22.00 «ОЧЕНЬ П
ЧОНКИ».

Что может и
вичник в М
одно - неле

00.00 «Я НЕ ШУЧ

01.00 «Импровиз

02.35 «Comedy Б

03.20 «Открыты

фон». (16+

05.00 «Однажды

Спецдайд

ИСТОРИЯ



OTR

- 06.00 «Утро вместе». (6+)
09.00 13.20 Отражение
10.00 13.00 15.00 19.00
Новости
10.10 «ВОЗВРАТА НЕТ». (12+)
11.50 «То, что задело». (12+)
12.05 «Большая страна». (12+)
15.10 «Календарь». (12+)
15.35 «Учёные люди». (12+)
16.05 «Домашние животные»
16.30 «Легенды балета». (12+)
17.00 «Такие разные». (12+)
18.00 «Губернская новости»
18.15 «Вечер вместе». (12+)
18.35 «Новости дайджест»
18.45 «Губернский журнал»
19.30 01.05 Отражение-3
21.00 «ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ»
22.35 «Ехал Грека». (12+)
23.20 «СТАНИЦА». (16+)



ПОБЕДА

- 05.00 «Путь к Победе».
(16+)
05.50 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ».
(12+)

ДЕТСКИЕ



КАНАЛ
DISNEY

- 05.00 Музыка на Канале
Disney. (6+)
05.15 «Чип и Дейл спешат
на помощь». (6+)
05.40 «Легенда о Тарзане»
(субтитры). (6+)
06.05 «Русалочка» (субтитры).
(6+)
06.25 «Аладдин» (субтитры).
(0+)
06.50 «Чудеса на виражах».
(0+)
07.10 «Тимон и Пумба» (суб-
титры). (6+)
07.30 «Чип и Дейл спешат
на помощь». (6+)
07.55 «Улица Далматинцев,
101». (6+)
08.20 «Утиные истории». (6+)
08.55 «Пёс Пэт». (6+)
09.00 «Доброе утро с Микки.
(0+)
11.00 «Дог и Пони Супер-
хвост». (6+)
11.30 «Леди Баг и Супер-Кот».
(6+)
14.40 «Финес и Ферб». (6+)



КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Три ко-
та». (0+)
06.55 «Чик-зарядка». (0+)
07.00 «С добрым утром, ма-
лышки» (0+)
07.30 «Ответы от кометы».
(0+)
07.35 «Школьный автобус
Гордон». (0+)
08.30 «Деревяшки». (0+)
10.00 «Монсики». (0+)
10.30 «Гризли и лемминги».
(6+)
Комедийный мультсериал
о борьбе сурового медве-
дя гризли с надоедливыми
грызунами леммингами.
13.05 «Дикие скричеры!» (6+)
13.50 «Инфинити Надо». (6+)
14.20 «Лекс и Плу. Космиче-
ские таксисты». (6+)
16.20 «Ник-изобретатель».
(0+)
18.25 «Оранжевая корова».
(0+)
20.30 «Спокойной ночи, ма-

ПО



365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)
01.00, 05.50 Народовла-
стие. (12+)
01.30, 05.20 Монастырские
стены. (6+)
01.55, 04.40, 17.05 Истори-
ограф. (12+)
02.40 Тайны российской ди-
пломатии. (12+)
03.10 Семь дней истории.
(12+)
03.20, 06.15 Историада.
(12+)
04.15, 07.10 Из истории
Крыма. (12+)
07.35 Пешком по Москве.
(6+)
08.00, 08.50 «ВЕЛИКОЛЕП-
НЫЕ МЕДИЧИ». (16+)
09.45 «НАПОЛЕОН». (16+)
11.20 Суверенное государ-
ство Российское. (12+)
11.50 Мемориалы России.
(12+)
12.20 Испанская кровь.
(12+)
13.10 Битва коалиций. Вто-
рая мировая война. (12+)

...ни кордон».

Маре против Луи несас». (12+)

...ия

ТИКА». (12+)

...ерой». (12+)

...ия

новостей

ЕТТА КАПИТА-УТОВА». (16+)

...й Лапин. Влю-ый деспот».

...ия

...вка, 38». (16+)

ВРЕЗАННЫЕ НИЦЫ». (16+)

...ия

...т слухов!» (16+)

...ные прижива-6+)

...ия. 25-й час-вка, 38». (16+)

...аркота». (16+)

...ские драмы.

...ь, потому что»». (12+)

11.00 «Старец». (16+)

11.30 «УИДЖИ». (16+)

12.00 Гадалка. (16+)

13.35 «ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ». (16+)

Суреш врывается на свадьбу к Акашу и рассказывает все Абхи и Пурабу. Бабушка обещает во всем разобраться и восстановить справедливость.

14.40 Гадалка. (16+)

17.25 «Слепая». (16+)

19.00 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)

Ефремов изучает серию ограблений, которую сперва разрабатывал его друг Плотиков, а после его смерти Шорохов.

20.00 «ЗАСЛАНЕЦ ИЗ КОСМОСА». (16+)

23.00 «ЗАКЛЯТИЕ». (16+)

01.00 «НЕ ВХОДИ». (18+)

02.30 «КУКЛЫ КОЛДУНА». (16+)

05.30 «Городские легенды». (16+)

08.55 Давай разведемся! (16+)

09.55 Тест на отцовство. (16+)

12.10 «Понять. Простить». (16+)

13.15 «Порча». (16+)

13.45 «Знахарка». (16+)

14.20 «Верну любимого». (16+)

14.55 04.05 «Преступления страсти». (16+)

19.00 «ВЫБИРАЯ СЕБЯ». (16+)

23.00 «Порча». (16+)

23.35 «Знахарка». (16+)

00.10 «Верну любимого». (16+)

00.40 «Понять. Простить». (16+)

01.35 Тест на отцовство. (16+)

03.15 Давай разведемся! (16+)

04.55 «6 кадров». (16+)

05.15 По делам несовершеннолетних. (16+)

...ТЕЛЬ». (16+)


19.45 «СЛЕД». (16+)

23.10 «СВОИ-З». (16+)

00.00 «Известия» выпуск». (16+)

00.30 «СЛЕД». (16+)

03.05 «ДЕТЕКТИВ». (16+)



05.00 13.25 14.00 НИКИ ЗА АНТАМИ».

09.00 13.00 18.00 Новости д... 00.15 «БЕЩИНА». (16+)

11.20 21.15 «Открытие эфир». (16+)

18.15 «Спецрепортаж». (16+)

18.50 «Битва оркестров». (16+)

19.40 «Улика из прошлого». (16+)

22.55 «ТРИ ПРОСВЕТА». (16+)

01.50 «ЗА ОБЛАКАМИ НЕБО». (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

 TV1000

05.15, 05.55 «ДОКТОР ХАУС». (18+)

06.40 «ТРЕНЕР КАРТЕР». (12+)

08.55 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ИЗМЕНИЛ ВСЁ». (16+)

11.15 «ЗАЩИТНИК». (16+)

13.20 «ДОБРОЕ УТРО». (16+)

15.15 «СТАЖЁР». (16+)

17.20, 18.10 «ДОКТОР ХАУС». (18+)

19.00 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)

21.00 «МИЛЛИОНЕР ПОНЕВОЛЕ». (12+)

22.35 «ПРИТВОРИСЬ МОЕЙ ЖЕНОЙ». (16+)

00.40 «ПАРК ЮРСКОГО ПЕРИОДА». (16+)

02.30 «ПАРК ЮРСКОГО ПЕРИОДА-2: ЗАТЕРЯННЫЙ МИР». (16+)

04.30 «ПАРК ЮРСКОГО ПЕРИОДА-3». (16+)

 TV1000 РУССКОЕ КИНО

05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)

07.00 «Фиксики». Мультсериал. (6+)

08.40 «ОН - ДРАКОН». (6+)

10.30 «КОРОЛЕВА». (12+)

12.00 «СМОТРИ КАК Я». (12+)

13.35 «ВЫШЕ НЕБА». (16+)

15.20 «ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ». (12+)

17.05, 18.00 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)

19.00 «ГРОМКАЯ СВЯЗЬ». (16+)

Россия, 2018 г.

20.45 «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ». (16+)

Россия, 2020 г.

22.25 «ВОЙНА ПОЛОВ». (16+)

23.55 «ЭКИПАЖ». (6+)

02.15 «ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ». (12+)

03.55 «КОЛЛЕКТОР». (16+)

 ДОМ КИНО

06.00 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (12+)

08.25 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)

10.00 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)

11.20 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)

12.55 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)

14.10 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)

15.30 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)

16.50 «СВАТЫ». (16+)

23.30 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...» (16+)

01.30 «ЛЕДОКОЛ». (16+)

03.30 «Я ОБЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ». (16+)

04.55 «СВЯЗЬ». (16+)

 СУББОТА!

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

16.00, 16.50, 17.50, 18.40 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)

19.40, 20.30, 21.20, 22.10, 23.00 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)

23.55 Суббота news 2022. (16+)

00.00 Богиня шопинга. (16+)

01.10 Богиня шопинга (субтитры). (16+)

02.00, 02.40 «ВО ИМЯ ЛЮБВИ». (16+)

1 сезон. Сериал. Мелодрама, Бразилия, 1997-1998 гг.

03.30 Спасите нашу семью. (16+)

04.40 «Смешарики». Мультсериал. (0+)

 КИНОКОМЕДИЯ

 МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

 ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

 СТС LOVE

м главном. (12+)

нут». (12+)

Местное время
«Ожив?» (12+)

нут». (12+)

Местное время
с Владимиром
ёвым. (12+)

ный». (16+)

сия безутешна,
о нет предела.

а жаждет мести за
сына, но не верит,
и Сильвестр
нут честный ро-

ЛЕВА БАНДИ-
», (12+)

ЦИНЫ НА ГРА-
16+)

06.15 «Утро. Самое лучшее». (16+)

08.00 «Сегодня»

08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВО-
ЛЫ». (16+)

10.00 «Сегодня»

10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВО-
ЛЫ». (16+)

13.00 «Сегодня»

13.30 «Чрезвычайное проис-
шествие»

14.00 «ПЁС». (16+)

16.00 «Сегодня»

16.50 «За гранью». (16+)

17.55 «ДНК». (16+)

19.00 «Сегодня»

19.50 «МЕНТОВСКИЕ
ВОЙНЫ». (16+)

К Шилуవు приходит
глава одной из диаспор,
который заинтересован
в поимке отъявленного
бандита Мусы - своего
соплеменника. Шилуవు
надо брать Мусу...

23.30 «Сегодня»

23.50 «ПЁС». (16+)

01.45 «БРАТАНЫ». (16+)

06.15 «Драконы. Защитники
Олуха». (6+)

07.00 «Том и Джерри». (0+)

08.00 «ДЫЛДЫ». (16+)

09.00 Уральские пельмени.
(16+)

09.20 «ЗНАКОМСТВО
С ФАКЕРАМИ». (12+)

11.40 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)

18.30 «ДЫЛДЫ». (16+)

20.00 «МУМИЯ: ГРОБНИЦА
ИМПЕРАТОРА ДРА-
КОНОВ». (16+)

Германия - США, 2008 г.
Фантастический боевик.
В ролях: Брендан
Фрейзер, Джет Ли,
Мария Белло.

22.05 «ЦАРЬ СКОРПИО-
НОВ». (12+)

00.00 «ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ».
(18+)

02.00 «ТРЕТИЙ ЛИШ-
НИЙ-2». (18+)

03.45 «ДВА ОТЦА И ДВА
СЫНА». (16+)

05.20 «Мультфильмы». (0+)

05.50 Ералаш. (0+)

15.00 «ОЛГА». (16+)

18.00 «ЧЕСТНЫЙ
(16+)

Гена всю жи-
вуть опоро-
зничать, но
этого он да-
ет мечты ст-
КВН. А когда
лет жена на-
скучным и
развешивать,
наверстать

20.00 «КОРОЧЕ»
21.00 «НЕРЕАЛИ-
22.00 «ОДНАЖДЫ
СЕ». (16+)

После бурн-
Вегасе двое-
людей прос-
одной пост-
ются восста-
событий ве-

00.00 «Я НЕ ШУЧ
01.00 «Импровиз
02.35 «Comedy Б
03.20 «Открытые
фон». (16+)

05.00 «Однажды
Спецдайд

ИСТОРИЯ

ОТР **ОТР**

06.00 «Утро вместе». (6+)

09.00 13.20 Отражение

10.00 13.00 15.00 19.00
Новости

10.10 «ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ»

11.35 «Сделано с умом». (12+)

12.05 «Большая страна». (12+)

15.10 «Календарь». (12+)

15.35 «Учёные люди». (12+)

16.05 «Домашние животные»

16.30 «Легенды балета». (12+)

17.00 «Открытая наука». (12+)

17.30 «От 7 до 17». (12+)

18.00 «Губернские новости»

18.15 «Вечер вместе». (12+)

18.45 «Здоровый интерес»

19.30 01.05 Отражение-3

21.00 «ЧУЖАЯ РОДНЯ». (0+)

22.35 «Ехал Грека». (12+)

23.20 «СТАНИЦА». (16+)

Победа **ПОБЕДА**

04.40 «Путь к Победе» (16+)

05.40 «72 ЧАСА». (16+)

07.20 «30Я». (16+)

09.00 «КАЛАШНИКОВ».

ДЕТСКИЕ

Disney **КАНАЛ DISNEY**

05.00 Музыка на Канале
Disney. (6+)

05.15 «Чип и Дейл спешат
на помощь». (6+)

05.40 «Легенда о Тарзане»
(субтитры). (6+)

06.05 «Русалочка» (субтитры).
(6+)

06.25 «Аладдин» (субтитры).
(0+)

06.50 «Чудеса на виражах».
(0+)

07.10 «Тимон и Пумба» (суб-
титры). (6+)

07.30 «Чип и Дейл спешат
на помощь». (6+)

07.55 «Улица Далматинцев,
101». (6+)

08.20 «Утиные истории». (6+)

08.55 «Пёс Пэт». (6+)

09.00 Доброе утро с Микки.
(0+)

11.00 «Дог и Пони Супер-
хвост». (6+)

11.30 «Леди Баг и Супер-Кот».

карусель **КАРУСЕЛЬ**

05.00 Ранние пташки. «Лун-
тик». (0+)

06.55 «Чик-зарядка». (0+)

07.00 «С добрым утром, ма-
лышки» (0+)

07.30 «Ответы от кометы».
(0+)

07.35 «Школьный автобус
Гордон». (0+)

08.30 «ДиноСити». (0+)

10.00 «Монсики». (0+)

10.30 «Буба». (6+)

13.05 «Дикие скричеры!» (6+)

13.50 «Ифинити Надо». (6+)

14.20 «Спина к спине». (0+)

Рюк, Ботя и Моли - живые
рюкзак, постоянно по-
падающие в приключения
благодаря богатой фанта-
зии, любопытству и обстоя-
тельностью, в которых они
оказываются вместе с хо-
зевками.

16.20 «Катя и Эф. Куд-
Угодно-Дверь». (0+)

Девочка Катя и её друг Эф

ПО

365 **365 ДНЕЙ ТВ**

00.00 Час истины. (12+)

01.00, 05.50 Народовла-
стие. (12+)

01.30, 05.20 Монастырские
стены. (6+)

01.55, 04.40, 17.05 Истори-
ограф. (12+)

02.40 Тайны российской ди-
пломатии. (12+)

03.10 Семь дней истории.
(12+)

03.20, 06.15 Историада.
(12+)

04.15 Из истории Крыма.
(12+)

07.10 Российские императо-
ры в XIX веке. (6+)

07.35 Пешком по Москве.
(6+)

08.00 Мемориалы России.
(12+)

08.25 Испанская кровь (12+)

09.15 Битва коалиций. Вто-
рая мировая война. (12+)

10.00 Первая мировая (12+)

11.00 Жена Рубенса и черное
золото. (12+)

12.00, 12.25 Россия Связь

...ни кордон».

мир Конкин.
ление славой».

...ия
ТИКА». (12+)

...ерой», (12+)

...ия

новостей
**ЕТТА КАПИТА-
УТОВА**». (16+)

...ей Смирнов.
бы не будет».

...ия

...вка, 38». (16+)

ДЕНЬ, ОДНА
...». (12+)

...ия

...т слухов!» (16+)

...ние. (16+)

...ия. 25-й час
...вка, 38». (16+)

...менники». (16+)

...качества». (16+)

...й Смирнов.
бы не будет». (16+)

11.00 «Старец». (16+)

11.30 «УИДЖИ». (16+)

12.00 Гадалка. (16+)

13.35 «ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ». (16+)

Суреш намеревается про-
вести анализ ДНК и до-
казать правду. Бульбуль
решает проучить Пураба.

14.40 Гадалка. (16+)

17.25 «Слепая». (16+)

19.00 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)

На набережной Москва-
реки найдено тело
девушки 20-25 лет в
свадебном платье. Подо-
зрения падают на мужа
новобрачной и водителя
лимузина, отвозившего
молодоженов после
свадьбы в гостиницу.

20.00 «ЗАСЛАНЕЦ ИЗ КОС-
МОСА». (16+)

23.00 «ЗАКЛЯТИЕ-2». (18+)

01.30 «ГРЕТЕЛЬ И ГЕН-
ЗЕЛЬ». (16+)

02.45 «Колдуны мира». (16+)

08.55 Давай разведемся! (16+)

09.55 01.45 Тест на отцов-
ство. (16+)

12.10 «Понять. Простить». (16+)

13.15 «Порча». (16+)

13.45 «Знахарка». (16+)

14.20 «Верну любимого». (16+)

14.55 «В ОДНУ РЕКУ
ДВАЖДЫ». (16+)

19.00 «ЧУЖОЙ РЕБЁНОК». (16+)

23.10 «Порча». (16+)

23.45 «Знахарка». (16+)

00.20 «Верну любимого». (16+)

00.50 «Понять. Простить». (16+)

03.25 Давай разведемся! (16+)

04.15 «Преступления стра-
сти». (16+)

05.05 «6 кадров». (16+)

05.25 По делам несовер-
шеннолетних. (16+)

...ТЕЛЬ». (16+)


19.40 «СЛЕД». (16+)

23.10 «СВОИ-З». (16+)

00.00 «Известия
выпуск». (16+)

00.30 «СЛЕД». (16+)

03.05 «ДЕТЕКТИВ». (16+)



04.50 «ОХОТНИК
БРИЛЛИАНТ». (16+)

09.00 13.00 18.00
Новости д...
09.30 «БЕЗ ОСО-
БЫ». (12+)

11.20 21.15 «Отк...
эфир». (16+)

13.25 14.05 «НО...
ЛАСТОЧКА». (16+)

18.15 «Спецреп...
18.50 «Битва ор...
(16+)

19.40 «Секретны...
лы». (16+)

22.55 «ЧИСТОЕ...
серия». (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

 **TV1000**

06.00, 06.40, 17.20, 18.10
«ДОКТОР ХАУС». (18+)

07.30 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)

09.50 «МИЛЛИОНЕР ПОНЕВО-
ЛЕ». (12+)

11.20 «ПАРК ЮРКОГО ПЕРИ-
ОДА». (16+)

13.35 «ПАРК ЮРКОГО ПЕРИ-
ОДА-2: ЗАТЕРЯННЫЙ МИР». (16+)

15.50 «ПАРК ЮРКОГО ПЕРИ-
ОДА-3». (16+)

19.00 «СВЯТОША». (6+)

21.00 «ДЕЖУРНЫЙ ПАПА». (12+)

22.40 «КАК УКРАСТЬ НЕБО-
СКРЭБ». (12+)

00.25 «КАК ОТДЕЛАТЬСЯ ОТ
ПАРНЯ ЗА 10 ДНЕЙ». (12+)

02.20 «Шрэк». Мультфильм. (6+)

03.45 «Шрэк-2». Мультфильм. (6+)

 **TV1000
РУССКОЕ КИНО**

05.30 «Смешарики». Мульт-
сериал. (6+)

07.05 «Фиксики». Мультсери-
ал. (6+)

08.40 «ВОЙНА ПОЛОВ». (16+)

10.10 «ВЫШЕ НЕБА». (16+)

12.00 «ДЕНЬ РАДИО». (16+)

13.50 «ГРОМКАЯ СВЯЗЬ». (16+)

15.30 «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ». (16+)

17.10, 18.05 «СКЛИФОВС-
КИЙ». (16+)

19.00 «БОЙ С ТЕНЬЮ». (16+)

Россия, 2005 г. В ролях:
Денис Никифоров, Андрей
Панин, Елена Панова

21.15 «БОЙ С ТЕНЬЮ-2: РЕ-
ВАНШ». (16+)

23.35 «БОЙ С ТЕНЬЮ 3Д: ПО-
СЛЕДНИЙ РАУНД». (16+)

01.45 «ПРО ЛЮБОВЬ». (18+)

03.35 «ВЫШЕ НЕБА». (16+)

 **ДОМ КИНО**

06.30 «ГОРОСКОП НА УДАЧУ». (12+)

08.15 «Иван Царевич и Серый
Волк-3». Мультфильм. (6+)

09.40 «Иван Царевич и Серый
Волк-4». Мультфильм. (6+)

11.15 «Добрыня Никитич и
Змей Горыныч». Мульт-
фильм. (6+)

12.30 «Алеша Попович и Ту-
гарин Змей». Мультфильм. (6+)

13.55 «Три богатыря и конь
на троне». Мультфильм. (6+)

15.35 «Три богатыря и Мор-
ской Царь». Мультфильм. (6+)

17.00 «СВАТЫ». (16+)

23.30 «9 РОТА». (16+)

01.45 «ТАРАС БУЛЬБА». (16+)

03.50 «ПАПА». (16+)

05.30 «ЗАКАЗ». (16+)

 **СУББОТА!**

05.00 «Маша и Медведь»,
«Маша и Медведь. Машины
Песенки», «Машины сказ-
ки». Мультсериалы. (0+)

16.00, 17.00, 17.50, 18.40
«ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субти-
тры). (16+)

19.30, 20.30, 21.20, 22.10,
23.00 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕН-
НОЕ». (16+)

23.55 Суббота news 2022. (16+)

00.10 Богиня шопинга (субти-
тры). (16+)

01.00 Богиня шопинга. (16+)

01.50, 02.40 «ВО ИМЯ ЛЮБ-
ВИ». (16+)

03.30 Спасите нашу семью. (16+)

04.35 «Смешарики». Мульт-
сериал. (0+)

04.55 «Малышарики. Умные
песенки». Мультсериал. (0+)

 **КИНОКОМЕДИЯ**

 **МОСФИЛЬМ.
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**

 **ФЕНИКС ПЛЮС
КИНО**

 **СТС LOVE**

Блюда из кабачков не нуждаются в рекламе – все знают, как они вкусны. Кроме того, готовить такие блюда очень легко, ведь с кабачком справится даже самая неопытная хозяйка. Ну и конечно, что тоже немаловажно, это очень полезные блюда.



Кабачок – один из самых диетических продуктов. На 95 % кабачок состоит из воды, а остальные 5 % – это пищевые волокна и другие полезные вещества. В кабачке минимум калорий, и потому он отличный помощник в борьбе с лишним весом. Кроме того, кабачки гипоаллергенны – за всю историю не зафиксировано ни одного случая аллергии на кабачки. Выбирая кабачки, отдавайте предпочтение самым молодым, с нежной кожицей и несформированными семенами, и они принесут вам максимум вкуса и пользы.

ПАЛОЧКИ ИЗ КАБАЧКА В СЫРНОЙ ПАНИРОВКЕ



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

ИНГРЕДИЕНТЫ:
 ■ 4 молодых кабачка
 ■ 100 г твердого сыра ■ 2 яйца
 ■ 1 стакан панировочных сухарей
 ■ щепотка смеси сушеных прованских трав ■ растительное (оливковое) масло ■ молотый черный перец ■ соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
1 Кабачки нарезать длинными палочками толщиной 1,5 см (предварительно отрезав кончики).



2 Яйца взбить до однородности.
3 Сыр натереть на мелкой терке и смешать с остальными сухими ингредиентами.

4 Палочки из кабачков обмакнуть в яйца, обвалить в сухой смеси и выложить на противень, устланный бумагой для выпечки, сбрызнуть растительным маслом.
5 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 10-15 минут (один раз перевернуть) или жарить во фритюре (в большом количестве хорошо разогретого растительного масла) до золотистого цвета.



– Слушай, а компот варят только из фруктов или из овощей тоже? – Компот из овощей – это ци!

БЛЮДА из кабачков

СПАГЕТТИ ИЗ КАБАЧКА С ФРИКАДЕЛЬКАМИ



Британская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 157 ккал.



2 В фарш добавить половину лука и чеснока, яйцо, посолить, поперчить, хорошо вымесить, сформировать небольшие фрикадельки, выложить на тарелку, затянуть пищевой пленкой, убрать на полчаса в холодильник.

3 Оставшийся лук обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить чеснок, жарить еще 1 минуту, добавить томатную пасту, жарить еще 2 минуты, постоянно помешивая.

4 Добавить помидоры, орегано, бальзамический уксус, посолить, поперчить, тушить на среднем огне 7-10 минут.

5 На другой сковороде обжарить фрикадельки со всех сторон, переложить в сотейник с томатным соусом, томить 10 минут, периодически переворачивая.

6 В сковороду, где жарились фрикадельки, выложить спагетти из кабачков (при необходимости добавить масла), жарить на среднем огне 4-5 минут.

7 Разложить спагетти по тарелкам, сверху выложить фрикадельки, посыпать рубленой зеленью.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 молодых кабачка
- 500 г мясного фарша ■ 1 яйцо
- 2 луковицы ■ 2-3 зубчика чеснока ■ пучок зелени
- 1 ст. л. томатной пасты ■ 1 банка (800 г) резаных консервированных помидоров в с/с ■ 1 ч. л. сахара
- 0,5 ч. л. бальзамического уксуса
- растительное масло
- 0,5 ч. л. сушеного орегано
- молотый черный перец ■ соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Кабачки натереть на мандолине длинными спагетти, лук нарезать мелкими кубиками, чеснок натереть на мелкой терке (или очень мелко изрубить), зелень мелко нарубить.

Кстати, все предлагаемые сегодня блюда можно готовить не только из кабачков, но и из цукини и патиссонов.



ТОРТ ИЗ КАБАЧКОВ



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

ИНГРЕДИЕНТЫ:
 ■ 1 кг кабачков ■ 4 яйца ■ 100 г муки
 ■ 200 г сметаны ■ 200 г творожного сыра
 ■ 2-3 зубчика чеснока ■ пучок укропа
 ■ растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Кабачки вымыть, обрезать кончики, натереть на крупной терке, посолить, оставить на 10 минут, после чего тщательно отжать выделившийся сок.

2 Добавить в кабачки яйца и муку, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

3 В небольшой сковороде разогреть немного растительного масла, выложить половник теста, распределить его равномерно по дну;

жарить 1-2 минуты, перевернуть, жарить еще 1-2 минуты.

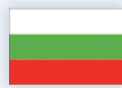
4 Пожарить таким образом несколько «блинов», пока не кончится тесто.

5 Укроп мелко нарубить. Чеснок пропустить через пресс, смешать со сметаной и сыром.

6 Собрать торт: каждый блин промазывать сметанным кремом и посыпать укропом. Готовый торт убрать в холодильник на 1 час.



ПИКАНТНАЯ ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВ



Болгарская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 88 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:
 ■ 3 небольших кабачка ■ 1 ст. л. муки
 ■ 400 г натурального йогурта
 ■ 2 зубчика чеснока ■ небольшой пучок укропа ■ растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Муку смешать со щепоткой соли.

2 Кабачки разрезать вдоль пополам, затем нарезать

полукружьями, обвалить в муке, обжарить на растительном масле до румяной корочки.

3 Чеснок пропустить через пресс, смешать с йогуртом, посолить, поперчить, еще раз перемешать.

4 Укроп мелко порубить. Кабачки выложить на плоское блюдо (или в порционные салатники), залить соусом, посыпать укропом.



Светлана ИВАНОВА

Все знают, что микроэлементы нужны для повышения урожайности, гармоничного развития, стрессоустойчивости растений.

Но для чего нужен тот или иной микроэлемент? Как понять, что растению не хватает именно бора или серы? Попробуем внести ясность в этот вопрос.

В главной роли – микроэлементы

ЖЕЛЕЗО

Железо – составной компонент хлоропластов, участвует в производстве хлорофилла, клеточном дыхании, производстве растительных ферментов.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ДЕФИЦИТ? На листьях растений появляется хлороз, связанный с нарушением дыхательных функций и ослаблением реакции фотосинтеза. Верхние листья растения бледнеют и постепенно усыхают.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Провести внекорневую подкормку растений препаратами, содержащими железо, например, можно приготовить раствор: 5 г хелата железа на 10 л воды, и обработать растения.

МЕДЬ

Является элементом медьсодержащих белков, ферментов, участвует в фотосинтезе. Повышает содержание азота и фосфора в два раза, защищает хлорофилл от разрушения.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ДЕФИЦИТ? Кончики листьев скручиваются, проявляется хлороз. Снижается количество пыльцы, падает урожайность, у деревьев «повисает» крона.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Для внекорневой подкормки можно использовать сульфат меди (медный купорос – 2 г на 10 л воды) или хелат меди (1-5 г на 1 л воды).

КАЛЬЦИЙ

Играет важную роль в формировании прочных клеточных оболочек. Кроме того, он стимулирует активность ферментов и общий обмен веществ.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ДЕФИЦИТ? Признаки недостатка можно увидеть прежде всего на молодых листьях: они хлоротичные, искривленные, края закручиваются кверху, на них может присутствовать «опаленность» бурого цвета. Дефицит кальция в период плодоношения проявляется в виде вершинной гнили, особенно этому подвержены перцы и томаты.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Обработать растения по листу кальциевой селитрой (1 г на 1 л воды) и полить растения кальциевой селитрой под корень (1 ст. л. на ведро воды).

БОР

Бор принимает участие в формировании развивающихся клеток и в процессе опыления. Растения очень чувствительны к уровню обеспеченности бором.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ДЕФИЦИТ? Ограниченное количество завязей, деформированные плодовые почки и побеги, укороченные междоузлия, чрезмерное ветвление, опадение завязей и замедление развития плодов и семян.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Для подкормки можно использовать борную кислоту или калий метаборат. Калий метаборат очень хорошо растворяется в холодной воде. Его можно вносить как под корень, так и по листу.

ЦИНК

Цинк – важнейший микроэлемент для выработки всех ферментов, повышения стрессоустойчивости, фосфорного обмена, репродукции растения.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ДЕФИЦИТ? Листья существенно светлеют – до желто-зеленой окраски, впоследствии отмирают; площадь новых листовых пластин уменьшается, образуются нетипичные формы листьев, сокращается высота кустов.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Цинк содержится в настойке горчицы (100 г порошка на 10 л воды), а также в настойке хрена. Достаточно опрыскать пострадавшие растения рано утром. Эти препараты помогут и в борьбе с вредителями. Альтернатива им – удобрения промышленного производства.

СЕРА

Сера участвует в процессах образования хлорофилла, является переносчиком водорода, способствует усиленному развитию семян и корней растений.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ДЕФИЦИТ? Серное голодание проявляется как хлороз, поражающий главным образом молодые листья. Причем дефицит серы проявляется у основания листьев и перемещается к их кончикам.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Для устранения дефицита серы подойдут английская соль (1-2 ч. л. на 1 литр воды, опрыскать растения); садовая сера, сульфат калия (развести по инструкции).

МАГНИЙ

Магний – это важный элемент для фотосинтеза, способствует активизации ростовых процессов культуры.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ДЕФИЦИТ? На нижних листьях растения появляется межжилковый хлороз. Листья желтеют и начинают отмирать, растение угнетается.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Опудрить растение древесной золой, полить зольным настоем (1 стакан золы на ведро воды, настаивать 3-4 дня). Можно использовать калиймагнезию, приготовив раствор, и опрыскать растения.

Расписание подкормок

Растения нуждаются в микроэлементах в течение всего сезона, но есть периоды, когда они нужны им больше всего:

- **Появление первых ростков** – железо, цинк, марганец.
- **Активный рост зелёной массы** – кальций, цинк, железо, марганец, бор, медь.
- **Цветение и образование завязей** – бор, железо.
- **Активное плодоношение** – кальций, марганец, медь, бор.
- **Подготовка к зимнему периоду** – кальций, цинк, медь.

Если вы не можете определить, какой именно микроэлемент необходим растению, можно вносить удобрения с микроэлементами в комплексной форме. Комплексные удобрения содержат все вещества в оптимальной пропорции, например «Аквамикс», «Богатый», «9 микроэлементов» и др. Важно, чтобы микроэлементы в удобрениях были в легкодоступной для растений форме – хелатной. Хелаты – это соединения металлов с органическими кислотами, обеспечивающими их транспортировку в ткани растений. Хелатные удобрения обладают высокой усвояемостью, быстротой проникновения в ткани, безопасностью для корневой и надземной части.

Валерия ПАШЕЧКИНА



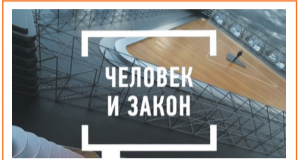
НА ДОСУГЕ

Найди 10 отличий Шоу воздушных шаров

Воздушные шары всегда привлекают внимание. И всегда любопытно проследить за ними.

Ответы: Цвет полнотел перед домом, дом справа, лестница у воздушного шара, шар с красной лентой, шар с белыми полосками, шар с красными полосками, шар с белыми полосками, шар с красными полосками, шар с белыми полосками, шар с красными полосками.

ПЕРВЫЙ



18.40 «Человек и закон». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.20 «АнтиФейк». (16+)
10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.45 Информационный канал. (16+)
12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.15 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон». (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 30-летие музыкального фестиваля «Белые ночи Санкт-Петербурга». (12+)
00.00 «Эрик Булатов. Живу и вижу». (16+)
01.00 «Информационный канал». (16+)
05.00 «Россия от края до края». (12+)

РОССИЯ 1



21.05 Вести. Местное время

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
17.00 Вести
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ПАЛЬМА». (6+)
Овчарка по кличке Пальма вынужденно расстаётся с хозяином: тот улетает за границу, а собаку не берут на рейс, и он оставляет верного друга прямо на лётном поле. Пальма прячется в аэропорту и каждый день встречает самолёты в надежде, что хозяин вернётся. Но время идёт...
23.25 «ЛЁД». (12+)
01.45 «НЕЗАБУДКИ». (12+)

НТВ



01.35 «БРАТАНЫ». (16+)

04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.30 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «ПЁС». (16+)
16.00 «Сегодня»
16.50 «За гранью». (16+)
17.55 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
19.50 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
После недолгого перерыва Роман Шилов возвращается в ряды полиции. У него новая должность...
23.30 «Bel Suono». 10 лет. Юбилейное шоу трех ролей. (12+)
01.35 «БРАТАНЫ». (16+)

СТС



09.00 «ДЕВОЧКА МИА И БЕЛЫЙ ЛЕВ». (6+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Три кота». (0+)
06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
08.00 «ДЫЛДЫ». (16+)
09.00 «ДЕВОЧКА МИА И БЕЛЫЙ ЛЕВ». (6+)
11.00 Уральские пельмени. (16+)
13.05 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
21.00 «ДЕДУШКА НЕЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (6+)
США - Великобритания - Канада, 2020 г. Комедия. В ролях: Роберт Де Ниро, Оакс Фигли. Питер вступает в борьбу за своё личное пространство с дедушкой...
22.55 «ДУША КОМПАНИИ». (16+)
00.55 «ЗНАКОМСТВО С ФАКЕРАМИ». (12+)
03.00 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+)
05.20 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

СТС



04.00 «Открытый микрофон». (16+)

07.00 «Простоквашино». (0+)
07.35 «Два хвоста». (6+)
09.00 «САШАТАНЯ». (16+)
19.00 «Однажды в России». (16+)
21.00 «Комеди Клуб». (16+)
22.00 «Импровизация». (16+)
23.00 «Двое на миллион». (16+)
00.00 «40 ДНЕЙ И 40 НОЧЕЙ». (16+)
Последние длительные отношения Мэтта Салливана закончились его разбитым сердцем, и он зарекается никогда больше не повторять подобного. Однако его друг Лент не столь уверен в том, что Мэтт сдержит собственное обещание, ведь, насколько знает Лент, он никогда ничего не доводил до конца.
01.40 «Импровизация». (16+)
03.15 «Comedy Баттл». (16+)
04.00 «Открытый микрофон». (16+)
06.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

REN



13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)

05.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 03.50 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «ШЕРЛОК ХОЛМС». (16+)
22.30 23.25 «ШЕРЛОК ХОЛМС: ИГРА ТЕНЕЙ». (16+)
01.15 «ДЖОНА ХЕКС». (16+)
02.35 «ФОБОС». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Пятница, Че!, ОТР, Пятница News, Ю, Мир, Победа. 05.00 «ЛЮБИМЦЫ». (16+) 05.50 Пятница News. (16+) 06.20 Адская кухня. (16+) 08.00 «КОМИССАР РЕКС». (16+) 09.50 На ножах. (16+) 14.00 Черный список. (16+) 18.10 Битва шефов. (16+) 22.00 «ЗАЛОЖНИЦА-2». (16+) 23.40 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+) 01.40 Пятница News. (16+) 02.00 «ЗНАКОМЬТЕСЬ, ДЖО БЛЭК». (16+) 04.30 Пятница News. (16+) 06.00 Улётное видео. (16+) 07.00 Идеальный ужин. (16+) 07.50 Дорога. (16+) 09.50 Дорожные войны 2.0. (16+) 12.00 «СОЛДАТЫ. ДЕМБЕЛЬ НЕИЗБЕЖЕН». (12+) 18.00 Утилизатор с Настей Туман. (16+) 21.00 Обновленное игровое шоу. Настя Туман - автомобильный эксперт, механик и блогер с многомиллионной аудиторией. 23.00 Опасные связи. (18+) 02.50 Улётное видео. (16+) 05.50 Супершеф. (16+) 05.00, 03.10 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+) 07.15, 10.10, 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 08.55, 11.50, 15.10, 17.05 Дела судебные. Новые истории. (16+) 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости 18.45 «ЗНАХАРЬ». (16+) 21.15 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?». (12+) 22.45 «НОВЫЕ АМАЗОНКИ». (12+) 00.30 «ВИИ». (12+) 02.00 «ВАСИЛИСА ПРЕКРАСНАЯ». (0+)

ДЕТСКИЕ

Канал Disney, Карусель. 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+) 05.15 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+) 05.40 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+) 06.05 «Русалочка» (субтитры). (6+) 06.25 «Аладдин» (субтитры). (0+) 06.50 «Чудеса на виражах». (0+) 07.10 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+) 07.30 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+) 07.55 «Улица Далматинцев, 101». (6+) 08.20 «Утиные истории». (6+) 08.55 «Пёс Пэт». (6+) 09.00 Доброе утро с Микки. (0+) 11.00 «Лис и пёс-2». (0+) 12.35 «Гравити Фолз». (12+) 18.00 «Цыпленок Цыпа». (0+) 19.30 «Хортон». (6+) Жизнь существует даже в самых неожиданных местах! Оказывается, на цветке может располагаться целый город, в котором живут крохотные существа. Маленький мир нуждается в своем герое, и им становится... слон Хортон! Он оберегает жителей от угроз большого мира, нередко подвергая опасности самого себя. 21.00 «МАЛЫШ». (6+) 23.05 «КРОШКА ИЗ БЕРВЕРЛИ-ХИЛЛЗ». (0+) 00.55 «МИСТИЧЕСКАЯ ПЯТЕРКА». (0+) 02.20 «Леви Баг и Супер-Кот». (6+) 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 Дней ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC, NG. 00.00 Час истины. (12+) 01.00 Народовластие. (12+) 01.30, 05.25 Монастырские стены. (6+) 01.55, 04.40, 17.05 Историкограф. (12+) 02.40 Тайны российской дипломатии. (12+) 03.10, 17.50 Семь дней истории. (12+) 03.20, 06.20, 13.45 История. (12+) 04.15, 07.10 Российские императоры в XIX веке. (6+) 05.50 Российские военные в начале XX века. (12+) 07.40 Пешком по Москве. (6+) 08.00 Подлинная история Д'Артаньяна. (12+) 09.00 Без срока давности. (12+) 09.45 Пешком в историю. (12+) 10.10 Трудовой фронт Великой Отечественной. (12+) 10.55, 23.30 Книжные аллеи. (12+) 11.25 Бычковые. (12+) 11.50 Чудеса. (12+) 12.45 Битва оружейников. (12+) 13.30 История одной фотографии. (6+) 14.35 Жил-был Дом. (12+) 15.00 Личность в истории. (12+) 16.00 Архивы истории (12+) 16.10 Личность в истории. (12+) 18.00 Россия научная. Великие имена. (12+) 18.25, 19.10 «КРАСНЫЕ ГОРЬКИ». (16+) 20.00 «АНАСТАСИЯ СЛУЦКАЯ». (12+) 21.30 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (12+) 06.00, 06.45, 07.30 Загадки Египта. (12+) 08.15 Убийство на железной дороге. (16+) 09.05 Очень странные экспонаты. (12+) 09.50 Запретная история. (12+) 10.40 Расшифрованные сокровища. (12+) 11.30 Загадки Египта. (12+) 12.20 Тайны Бермудского треугольника. (12+) 13.10 Королевская семья: сохранить корону. (16+) 14.05 Расшифровка тайн: Лиззи Борден. (12+) 14.50 Убийство на железной дороге: Охранник. (16+) 15.35 История христианства. (12+) 16.40 Очень странные экспонаты: Золотой диск, книга тайн и зеркало. (12+) 17.30 Запретная история. (12+) 18.20 Убийство на железной дороге: Охранник. (16+) 19.05, 00.25 Загадки Египта: Вера и суеврия. (12+) 19.55, 01.15 История христианства: Евангельский взрыв. (12+) 21.00, 02.10 Последний поход викингов. (12+) 21.55, 03.05 Забытая армия викингов. (12+) 22.45, 03.50 Империя с Майклом Портилло: Ямайка. (12+) 23.35 Расшифрованные сокровища. (12+) 04.35 Запретная история. (12+) 05.20 Невероятные изобретения. (12+) 06.00 Научные глупости. (16+) 06.10, 07.00 Невероятный доктор Пол. (16+) 07.50, 08.45 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+) 09.40, 10.35 Авто-SOS. (16+) 11.25 Дикий туец: Север против Юга. (16+) 12.15 Дикий туец. (16+) 13.10, 14.00 Расследования авиакатастроф. (16+) 14.55 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+) 15.45 Служба безопасности аэропорта: Бразилия. (16+) 16.35 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+) 17.25 Европа с высоты птичьего полета. (16+) 18.20, 18.45 Фабрика еды. (16+) 19.15 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+) 20.05 Расследование авиакатастроф. (16+) 21.00, 21.50, 03.30 Инстинкт выживания. (16+) 22.45, 23.35 Международный аэропорт Дубай. (16+) 00.30 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+) 01.10 Служба безопасности аэропорта: Бразилия. (16+) 01.55, 02.45 Расследования авиакатастроф. (16+) 04.15 Внутри невероятной механики. (16+) 05.00, 05.25 Игры разума. (16+)

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

ПЕРВЫЙ



14.55 «БРЕЖНЕВ». (16+)

- 05.05 «ОТЧАЯННЫЕ». (16+)
- 06.00 Новости
- 07.00 Игрой, гармонь любимая! (12+)
- 07.45 «Часовой». (12+)
- 08.15 «Здоровье». (16+)
- 09.20 «Непутевые заметки». (12+)
- 10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 «Пленительное счастье». (12+)
- 11.20 12.15 «Видели видео?»
- 14.00 «Скелеты клана Байденов». (16+)
- 14.55 «БРЕЖНЕВ». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 «БРЕЖНЕВ». (16+)
- 19.15 «Проект Украина. История с географией». (16+)
- 20.05 «Русский Херсон» (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.35 «Похищение бомбы». (12+)
- 00.20 Наедине со всеми (16+)
- 02.55 «Россия от края до края». (12+)

РОССИЯ 1



10.10 Сто к одному

- 05.30 «СВАДЬБЫ НЕ БУДЕТ». (12+)
- 07.15 Устами младенца
- 08.00 Местное время. Воскресенье
- 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
- 09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.30 «Доктор Мясников». (12+)
- 12.35 «КОРОЛЕВА КРАСОТЫ». (12+)
- 17.00 Вести
- 18.00 «Песни от всей души». (12+)
- 20.00 Вести недели
- 22.00 Москва. Кремль. Путин
- 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 01.30 «Как убивали Югославию. Тень Дейтона». (12+)
- 02.20 «СВАДЬБЫ НЕ БУДЕТ». (12+)

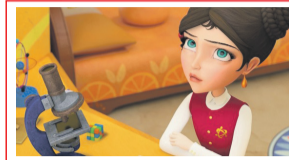
НТВ



11.50 «Дачный ответ». (0+)

- 04.55 «ДЕЛЬТА». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.20 «Первая передача». (16+)
- 11.00 «Чудо техники». (12+)
- 11.50 «Дачный ответ». (0+)
- 13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
- 14.00 «Своя игра». (0+)
- 15.00 «Следствие вели...» (16+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.20 «Следствие вели...» (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.35 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 23.20 «МОЯ РЕВОЛЮЦИЯ». (16+)
- Жизнь молодого спичрайтера Артура трещит по швам: жена уходит от него и не дает видеться с сыном Пашей...
- 01.15 «Таинственная Россия». (16+)
- 01.55 «БРАТАНЫ». (16+)

СТС



07.30 «Царевны». (0+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Фиксики». (0+)
- 06.25 «Мультфильмы». (0+)
- 06.45 «Три кота». (0+)
- 07.30 «Царевны». (0+)
- 07.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 09.00 Премьера! Рогов+. (16+)
- 10.00 «ЦАРЬ СКОРПИОНОВ». (12+)
- 11.45 «МУМИЯ». (0+)
- 14.10 «МУМИЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ». (12+)
- 16.45 «МУМИЯ: ГРОБНИЦА ИМПЕРАТОРА ДРАКОНОВ». (16+)
- 18.55 «МУМИЯ». (16+)
- 21.00 «ПЛОХИЕ ПАРНИ НАВСЕГДА». (16+)
- США - Мексика, 2020 г. Комедийный боевик.
- 23.35 «ПЛОХИЕ ПАРНИ-2». (18+)
- 02.20 «ДНЮХА!». (16+)
- 03.50 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+)
- 05.00 «6 кадров». (16+)
- 05.15 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

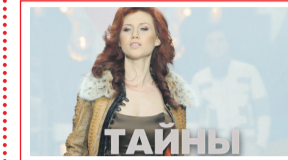
СТС



18.00 «Звезды в Африке». (16+)

- 07.00 «Простоквашино». (0+)
- 09.00 «Снежная Королева». (6+)
- 10.30 «САШАТАНЯ». (16+)
- 14.20 «В АКТИВНОМ ПОИСКЕ». (16+)
- Марафон сериала «В активном поиске», в котором Дмитрий Нагиев играет рекламщика, внешне ставшего отцом... причём сразу 9-летнего сына.
- 18.00 «Звезды в Африке». (16+)
- Шоу о приключениях селебрити в опасной и удивительной Африке. Им приходится проходить непростые испытания и буквально биться за еду.
- 21.00 «Однажды в России». (16+)
- 23.00 «Женский стендап». (16+)
- 00.00 «Битва экстрасенсов». (16+)
- 02.40 «Импровизация». (16+)
- 04.15 «Comedy Баттл». (16+)
- 05.00 «Открытый микрофон». (16+)

REN



05.00 «Тайны Чапман». (16+)

- 05.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 07.10 «ШЕРЛОК ХОЛМС». (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
- 10.20 «ШЕРЛОК ХОЛМС: ИГРА ТЕНЕЙ». (16+)
- 13.10 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ МОНАХ». (12+)
- 15.20 «БИТВА ТИТАНОВ». (16+)
- 18.00 «ГНЕВ ТИТАНОВ». (16+)
- США - Испания, 2012 г. Приключенческий фильм. В главных ролях: Сэм Уортингтон, Лиам Нисон. Боги Олимпа теряют свою силу: им не хватает человеческой веры и любви.
- 20.10 «РОБИН ГУД». (16+)
- 23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)
- 23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 04.20 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 «ЛЮБИМЦЫ». (16+)
- 05.20 Пятница News. (16+)
- 05.50 Кондитер. (16+)
- 08.00 Черный список. (16+)
- Ренат Агзамов посетит, как клининговые компании справятся с уборкой кухни и зала ресторана. Также ведущий узнает об особенностях организации корпоративов...
- 10.00 Зовите шефа. (16+)
- 11.10 На ножах. (16+)
- 23.30 «ЗНАКОМЬТЕСЬ, ДЖО БЛЭК». (16+)
- 02.20 Пятница News. (16+)
- 02.50 Черный список. (16+)
- 04.20 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.00 «Папа попал». (16+)
- 08.10 «Обмен домами». (16+)
- 12.30 «Дорогая, я забил». (12+)
- 18.10 «Беременный папа». (16+)
- Реальности-шоу о перевоспитании будущих горе-отцов. Герои проекта - б совершенно непохожих друг на друга пар, которые объединяет одно: они все ждут ребенка. Но будущие мамы совсем не уверены, что их избранники станут хорошими отцами.
- 22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
- 00.45 «Измены». (16+)
- 01.40 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
- 03.10 «Папа попал». (16+)

ЧЕ

- 06.00 Супершеф. (16+)
- 06.40 Утилизатор с Настей Туман. (16+)
- 08.30 «СОЛДАТЫ. НОВЫЙ ПРИЗЫВ». (12+)
- Россия, 2004-2013 гг. В ролях: Иван Моховиков, Александр Лымарев, Алексей Маклаков, Алексей Ошурков. Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни.
- 13.40 «СОЛДАТЫ. ДЕМБЕЛЬ НЕИЗБЕЖЕН». (12+)
- 21.00 «+100500». (16+)
- 01.00 Рюкзак. (16+)
- 02.00 Улётовое видео. (16+)

МИР

- 05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
- 06.35 Мультфильмы. (0+)
- 08.00 «АЛЫЕ ПАРУСА». (6+)
- 09.30 Фазендалайф. (6+)
- 10.00, 16.00 Новости
- 10.10 «ВИЙ». (12+)
- 11.30 «МАРЬЯ-ИСКУСНИЦА». (0+)
- 12.55 «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА АЛАДИНА». (12+)
- 14.20 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)
- 16.15 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?». (12+)
- 17.45 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (12+)
- 20.20 «НОВЫЕ АМАЗОНКИ». (12+)
- 22.05 «ПРИ ЗАГАДОЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

- 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
- 05.15 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
- 05.40 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)
- 06.05 «Русалочка» (субтитры). (6+)
- 06.25 «Аладдин» (субтитры). (0+)
- 06.50 «Чудеса на виражах». (0+)
- 07.10 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
- 07.30 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
- 07.55 «Люк - путешественник во времени». (6+)
- 08.55 «Пёс Пэт». (6+)
- 09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
- 11.00 «Псэмми. Пять детей и волшебство». (6+)
- 11.35 «Улица Далматинцев, 101». (6+)
- 12.20 «Норм и Несокрушимые: Ключи от королевства». (6+)
- 14.00 «Хортон». (6+)
- 15.35 «НОЧЬ В МУЗЕЕ-2». (12+)
- В продолжении про оживающие музейные экспонаты Ларри Дэйли меняет форму охранника на деловой костюм: теперь он владеет процветающим бизнесом.
- 17.25 «Рататуй». (0+)
- 19.30 «Цыпленок Цыпа». (0+)
- 21.00 «КРОШКА ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ». (0+)
- 22.55 «МИСТИЧЕСКАЯ ПЯТЕРКА». (0+)
- 00.40 «ЛЮБОВЬ НА ГОРНОМ СКЛОНЕ». (12+)
- 02.10 «Гравити Фолз». (12+)
- 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)
- 01.00, 05.50 Российские военные в начале XX века. (12+)
- 01.30 Монастырские стены. (6+)
- 01.55, 04.45 Историограф. (12+)
- 02.40 Дворянские фамилии России. (6+)
- 03.05 Пешком по Москве. (6+)
- 03.20, 06.20 Историада. (12+)
- 04.15, 07.10 Российские императоры в XIX веке. (6+)
- 05.25 На пути к Великой Победе. (12+)
- 07.40 Пешком по Москве. (6+)
- 08.00 Историада. (12+)
- 08.50 Морской узел. (12+)
- 09.20 Нюрнберг. Кровавые деньги. Суд над промышленниками. (12+)
- 10.05 Живота своего не жалеть для Отчезтва. (12+)
- 11.00 Карл Великий. (16+)
- 12.00 «АНАСТАСИЯ СЛУЦКАЯ». (12+)
- 13.30 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (12+)
- 15.30 Книжные аллеи. (12+)
- 16.00, 16.55 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)
- 17.50 Старая Ладога. Первая столица Древней Руси. (12+)
- 18.25, 19.10 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
- 20.00 Мемориалы России. (12+)
- 20.25 Чужая земля. (12+)
- 21.10 Битва коалиций. Вторая мировая война. (12+)
- 22.00 Первая мировая (12+)
- 23.00 Личность в истории. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC NG

- 06.00, 06.15 Научные глупости. (16+)
- 06.40 Игры разума: Движение - жизнь. (16+)
- 07.05 Игры разума: Жизнь мозга. (16+)
- 08.00, 08.50, 09.40, 10.25 Осушить океан: Тайны гражданской войны. (16+)
- 11.15 Осушить океан: Тайны гражданской войны. (16+)
- 12.10 Осушить океан: Потерянные боеголовки времен Холодной войны. (16+)
- 13.10 Осушить океан: Тайны испанской Армады. (16+)
- 14.05, 14.55, 15.50, 16.40 Авто-SOS. (16+)
- 17.35 Расследования авиакатастроф: Кошмар в Северном море. (16+)
- 18.25 Расследования авиакатастроф: Трагедия в Лексингтоне. (16+)
- 19.15 Расследования авиакатастроф: Провал миссии. (16+)
- 20.10 Расследования авиакатастроф: Попали в передатку. (16+)
- 21.00 Затерянные сокровища Рима: Загадки на дне. (16+)
- 21.50 Охотник за динозаврами: Великобритания. (16+)
- 22.40, 23.30 Злоключения за границей: Преступление и наказание. (16+)
- 00.25, 01.15 Поймать контрабандиста. (16+)
- 02.00, 02.45, 03.35 Осушить океан. (16+)
- 04.25 Невероятные чудеса техники: Гиганты среди льдов. (16+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМОМУ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИН. Сериалы (0+) рекомендуется детям любого возраста. (6+) рекомендуется детям до 6 лет. (12+) не рекомендуется детям до 12 лет. (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет. (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет.

Нежная, хрупкая, в лёгком летящем платье и босоножках, состоящих из одних тоненьких ремешков и бантиков, Настя была ангельски хороша.

Рассвет моей новой жизни



Ей шло лето, бескрайняя голубизна неба, аромат цветущей липы и даже городской шум и суета. Она легко вписывалась в любую обстановку, украшала собой мир и влюбляла с первого взгляда. Если не знать, что этой красавице с буйством белокурых кудрей скоро сорок, ни за что не догадаешься о ее возрасте.

Давно ничего не чувствую

— Прекрасно выглядишь! — искренне обрадовалась я подруге, обняла, поцеловала.
— Ты тоже, — улыбнулась Настя и потрогала мои серьги, восхищенно поцеловала языком.

Я обожала подругу. Искренняя, отзывчивая и легкая, она просто не могла не нравиться. Я стремилась быть похожей на нее, но получалось не очень. При схожих с Настиними проблемами я впадала в ступор, начинала копаться в себе и ненавидела весь мир вокруг. А Настя не искала виноватых никогда, она вообще на проблемах не заикалась.

— Какие лилии! — подруга взмахнула невидимыми крылышками и подпорхнула к букету, во всяком случае было такое ощущение, вдыхнула аромат цветов.
— Серж подарил? Какой он молодец у тебя!

Я криво усмехнулась, вот как, как ей удается

видеть большое в малом? Она же знает, что это первый букет от мужа за два года, да и то, потому что у меня вроде как юбилей. В прошлый, тридцать девятый день рождения я вообще сидела одна в кафе, упивалась облепиховым чаем, сдобренный горючими слезами не одаренной подарками и нежностью именинницы.

Да, у меня, конечно, есть дети, живы родители, Настасья вот есть, да и вообще, вокруг меня много интересных, творческих людей. Работа хорошая и любимая, коллектив прекрасный. Но без любви... без любви так пусто в этой жизни, так одиноко. А муж меня не любит, это я чувствую каждой клеточкой своего тела. Вернее, ничего не чувствую, давно уже, несколько лет — муж даже руку от меня одергивает, если случается ненароком прикоснуться, как будто я прокаженная.

Хочу радоваться

— А ты уверена, что нет у него никого? — спросила меня парикмахер Марьяна, щедро малюя на волосы краску цвета графита.

— Марьяш, думаю, нет. Он с работы сразу домой, все выходные за компом. Не в офисе же он романы крутит. Это уж совсем както...



Если бы некого было любить, я бы влюбилась в дверную ручку.
Пablo Пикассо

новой стрижкой. Она была так рада, засияли глазки. Хочу, чтобы и у меня сияли, хочу испытать радость.

Сказки, в которые хочется верить

— Тьфу ты, — муж расхотелся, — я уж думал, что-то серьезное случилось.

— Так и случилось серьезное, — по щекам у меня потекли слезы. — Ты меня больше не любишь, разве это мелочь?

Сергей задумался, посмотрел на меня долгим взглядом:

— Нет людей, которые любят друг друга до гроба, это все сказки, понимаешь? У нас с тобой

семья, дети, дом. Что тебе еще нужно? Хочешь в театр? Ходи с подругами.

В кафе? Ну давай сходи в кафе, хотя не вижу смысла тратить деньги, когда можно и дома не хуже поесть. Чего тебе еще не хватает? Цветов? Ну давай купим, как их, эти, фиалки там или гибискус какой. Все пользы больше, не завянут на второй день. Поехать куда-то хочешь? Так съезди в санаторий какой-нибудь, отдохни. А мне и тут хорошо. Я летом к родителям на дачу поеду, на рыбалку, за грибами. Никакие юга не нужны.

— У тебя кто-то есть? — задала я в лоб вопрос и сама вздрогнула от неожиданности, когда он прозвучал.

Муж хмыкнул, повел плечом, потом посмотрел на меня, как на что-то мелкое, недостойное внимания, случайно попавшее под ноги:

— Ты точно хочешь это знать?

Я не хотела, я больше уже ничего не хотела. Но муж был непреклонен и начал говорить. Долго, смакуя подробности. Всю ночь я не спала и даже не ложились. Сидела на кухне и безучастно смотрела через стекло на хмурое ночное небо.

Повыла, помолилась, пожалела себя. А потом меня отпустило. Совсем. Я верю, верю, что есть любовь нежная и трепетная, долгая, вечная. Может, это и сказка, но я верю в нее. Мне пока не повезло встретить такую, но повезет обязательно. И ничего мне от мужа больше не надо. Вообще! Я выхожу на новый уровень. Я отключаю себя от аппарата искусственного дыхания под названием «муж», я научусь дышать самостоятельно. Я становлюсь собой, автономной и счастливой. Я открываю сердце для счастья. И я научусь быть легкой и видеть большое в малом. Как Настя — отращу себе крылья и научусь парить над проблемами.

За окном занимался рассвет. Рассвет моей новой жизни.

ОКСАНА

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

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

1 ★★★★★★

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

2 ★★★★★★

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

3 ★★★★★★

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

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЕТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 8 ПО 14 АВГУСТА

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЕТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 8 ПО 14 АВГУСТА

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Овны вдруг решат, что созрели до роли главнокомандующего. «Есть только два мнения: одно мое, второе – неверное» – вот ваш девиз на предстоящую неделю. Учитесь, рискуете перессориться со всеми. Чуть больше такта и уважения – и люди сами будут готовы за вами идти.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Работа Тельцам до ужаса надоела, захочется удовольствий и жизненных благ. Но вот незадача, без работы все это получить будет сложно. Учитесь планировать время, находить минутку для отдыха и общения с близкими, и гармония вернется в вашу жизнь. И больше романтики!

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Риск – дело благородное! Близнецы, следующие этому кредо, смогут сорвать куш: удача гарантирована вам во всем. Однако вы будете принципиальны и не склонны к компромиссам. Имейте в виду, если вы будете строги к близким людям, ссор не избежать.

РАК (22.06 – 22.07)
Раки будут пользоваться всеобщим уважением. Самое время сколотить надежную команду для перспективного проекта. Общайтесь с близкими, старайтесь лелеять не только свои интересы. Тут важна взаимность. А чуткость поможет сохранить нежную любовь и дружбу.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Львы расслабились, а потому могут совершать ошибки. Давайте так: в сложной ситуации вы не станете размахивать шашкой, а прислушаетесь к совету более опытных. Чего бы это ни касалось – работы или любви. И соберитесь, пора менять жизнь к лучшему.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Девам всеми силами нужно постараться сохранить самостоятельность и не попадать в зависимость от других. Пусть медленно, но выполняйте свою работу самостоятельно. А вот помочь кому-то совсем не зазорно. И больше оптимизма! Вас любят, уважают, вами дорожат.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Весы станут искать компромисс между тем, что хочется сделать, и тем, что сделать необходимо. Со всем справиться поможет врожденное чувство долга. Удержавшись от обидных замечаний, вы сохраните теплые отношения и с любимым человеком, и с родными.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Скорпионам важно избегать необдуманных поступков и сомнительных финансовых сделок. Зато это прекрасное время для семейных путешествий, дружеских посиделок, романтических свиданий. Да и наведение уюта в своем доме тоже принесет радость и гармонию душе.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Стрельцы будут склонны к транжирству. Аккуратнее, пожалуйста. Время требует бережливости. Успехом, кстати, может увенчаться поиск дополнительного заработка. Любимый человек готов поддерживать вас во всем и простить мелкие огрехи. Будьте взаимно нежны.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козерогам отчаянно захочется общения. И во благо! Посещайте разные мероприятия, знакомьтесь, путешествуйте. Если вы одиноки, такая коммуникабельность вполне может помочь наладить личную жизнь. А близких здорово было бы вывезти за город отдохнуть.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Впереди у Водолеев благоприятная неделя. Вы сумеете разложить все по полочкам и на работе, и в личной жизни. Найдете в этой гармонии возможность расслабиться. И правильно, позвольте себе побездельничать и уделить время любимому человеку, окунуться в романтику.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

- Аттракцион, который в Америке именуется русскими, у нас – американскими.
- В продолжении книги этот герой Дефо добирался в Европу через Россию и провел восемь месяцев в Тобольске.
- Щит на гербе Ботсваны держат два представителя этого вида животных.
- «Шеренга» посаженной картошки.
- Какой музыкальный инструмент почти невозможно переставить с места на место?
- Самый южный пункт Большого Сочи.
- Ребенок, который не может ни минуты усидеть на одном месте.
- Металл, над которым чах Касей у Пушкина.
- Приспособление на верстаке.
- ... на полях – геометрические рисунки от полевых растений, самое раннее упоминание о которых приведено в брошюре «Дьявол-косарь» 1678 года.

Ответы: 1. Горки. 2. Круиз. 3. Зебра. 4. Рядок. 5. Орган. 6. Апель. 7. Египет. 8. Злато. 9. Тиски. 10. Круги.

									Берег купальщиков	Основа латуни и бронзы	Плод с рубиновым соком	Мужчина без изъянов	Киноактер-индеец Гойко ...	"Преисподняя" под солнцем																																																																																																																																																																																																								
Пещерный человек на заре цивилизации		Полицейская собака с хорошим нюхом	Часть света, именуемая старушкой	Очень бережлив	Непокорность кобылы	Ветка для порки					Овощ "проще некуда"	Чем судно садится на мель?																																																																																																																																																																																																										
			Разрушение почвы					Постель короля и королевы	"Горошинки" в конфетнице				Герой, погибший от стрелы Париса	Перебранка Моськи и Жучки																																																																																																																																																																																																								
Линейка в руках портнихи		Балл за попадание в корзину			Всякий из семи в радуге	Герой Стендаля ... Сорель						Принесенные гарсоном блюда																																																																																																																																																																																																										
Организатор производства фильма		В речах его ни слова правды	См. фото							Головоломка из осколков картинка			"Привет" и "пока" по-итальянски																																																																																																																																																																																																									
			Размножающий аппарат	Порою скользкий предмет беседы	Лисий проход в курятник								"Хлопушка" погонщика	Итог столкновения локтя с дверью	Бык на столе мясника	Вполне реальный случай																																																																																																																																																																																																						
	Неяркая самка яркой птицы	"Кастриоль" с колдовским зельем								Накидка, чтоб завуалировать невесту	Медонос в парковых насаждениях	Причал, "вытянувшийся" в море			Наследственный фактор																																																																																																																																																																																																							
	Поэт, воспевший Беатриче	"Шашечки" по вызову											Рыхлый лед на подтаявшей реке																																																																																																																																																																																																									
			Прикидка затрат на ремонт	"Буква мелодии"						Сказание о героях	Вопросник психолога																																																																																																																																																																																																											
	Родной папа любимого супруга	В пустом кармане блоха на нем			Остров ужасного Минотавра	Рубить ... на котором сидишь	Признанный деятель искусств						Чутьочку сверх нормы	"Ошейник" Леопольда																																																																																																																																																																																																								
			Создатель "каткомб" под грядками							"Напарник" ступки																																																																																																																																																																																																												
	Связной со знанием морзянки	Писатель Фрэнсис ... Фицджеральд			Сбор мнений сотни респондентов	Урожайность сена						Она для муравьев выделяет падь																																																																																																																																																																																																										
			"Детская столица" Крыма							"Банда" бродячих псов																																																																																																																																																																																																												
														<table border="1"> <tr> <td>Т</td><td>Е</td><td>Л</td><td>Е</td><td>К</td><td>И</td><td>Т</td><td>О</td><td>К</td><td>С</td><td>Э</td><td>В</td><td>С</td><td>У</td><td>Д</td> </tr> <tr> <td>И</td><td>С</td><td>О</td><td>Я</td><td>К</td><td>И</td><td>Т</td><td>О</td><td>К</td><td>С</td><td>Э</td><td>В</td><td>С</td><td>У</td><td>Д</td> </tr> <tr> <td>И</td><td>Н</td><td>У</td><td>Г</td><td>Р</td><td>Д</td><td>Т</td><td>Е</td><td>Ш</td><td>А</td><td>Ф</td><td>О</td><td>К</td><td>Е</td><td>В</td><td>С</td><td>У</td> </tr> <tr> <td>Х</td><td>Э</td><td>Ш</td><td>И</td><td>У</td><td>Г</td><td>Р</td><td>Д</td><td>Т</td><td>Е</td><td>Ш</td><td>А</td><td>Ф</td><td>О</td><td>К</td><td>Е</td><td>В</td> </tr> <tr> <td>В</td><td>У</td><td>Л</td><td>П</td><td>В</td><td>Ш</td><td>И</td><td>У</td><td>Г</td><td>Р</td><td>Д</td><td>Т</td><td>Е</td><td>Ш</td><td>А</td><td>Ф</td><td>О</td> </tr> <tr> <td>Ф</td><td>О</td><td>К</td><td>Е</td><td>В</td><td>С</td><td>У</td><td>Д</td><td>Т</td><td>Е</td><td>Ш</td><td>А</td><td>Ф</td><td>О</td><td>К</td><td>Е</td><td>В</td> </tr> <tr> <td>И</td><td>С</td><td>О</td><td>Я</td><td>К</td><td>И</td><td>Т</td><td>О</td><td>К</td><td>С</td><td>Э</td><td>В</td><td>С</td><td>У</td><td>Д</td><td>Т</td><td>Е</td> </tr> <tr> <td>О</td><td>У</td><td>Н</td><td>У</td><td>Г</td><td>Р</td><td>Д</td><td>Т</td><td>Е</td><td>Ш</td><td>А</td><td>Ф</td><td>О</td><td>К</td><td>Е</td><td>В</td><td>С</td> </tr> <tr> <td>У</td><td>Г</td><td>Р</td><td>Д</td><td>Т</td><td>Е</td><td>Ш</td><td>А</td><td>Ф</td><td>О</td><td>К</td><td>Е</td><td>В</td><td>С</td><td>У</td><td>Д</td><td>Т</td> </tr> <tr> <td>Х</td><td>Э</td><td>Ш</td><td>И</td><td>У</td><td>Г</td><td>Р</td><td>Д</td><td>Т</td><td>Е</td><td>Ш</td><td>А</td><td>Ф</td><td>О</td><td>К</td><td>Е</td><td>В</td> </tr> <tr> <td>Э</td><td>Ш</td><td>И</td><td>У</td><td>Г</td><td>Р</td><td>Д</td><td>Т</td><td>Е</td><td>Ш</td><td>А</td><td>Ф</td><td>О</td><td>К</td><td>Е</td><td>В</td><td>С</td> </tr> <tr> <td>У</td><td>Г</td><td>Р</td><td>Д</td><td>Т</td><td>Е</td><td>Ш</td><td>А</td><td>Ф</td><td>О</td><td>К</td><td>Е</td><td>В</td><td>С</td><td>У</td><td>Д</td><td>Т</td> </tr> </table>	Т	Е	Л	Е	К	И	Т	О	К	С	Э	В	С	У	Д	И	С	О	Я	К	И	Т	О	К	С	Э	В	С	У	Д	И	Н	У	Г	Р	Д	Т	Е	Ш	А	Ф	О	К	Е	В	С	У	Х	Э	Ш	И	У	Г	Р	Д	Т	Е	Ш	А	Ф	О	К	Е	В	В	У	Л	П	В	Ш	И	У	Г	Р	Д	Т	Е	Ш	А	Ф	О	Ф	О	К	Е	В	С	У	Д	Т	Е	Ш	А	Ф	О	К	Е	В	И	С	О	Я	К	И	Т	О	К	С	Э	В	С	У	Д	Т	Е	О	У	Н	У	Г	Р	Д	Т	Е	Ш	А	Ф	О	К	Е	В	С	У	Г	Р	Д	Т	Е	Ш	А	Ф	О	К	Е	В	С	У	Д	Т	Х	Э	Ш	И	У	Г	Р	Д	Т	Е	Ш	А	Ф	О	К	Е	В	Э	Ш	И	У	Г	Р	Д	Т	Е	Ш	А	Ф	О	К	Е	В	С	У	Г	Р	Д	Т	Е	Ш	А	Ф	О	К	Е	В	С	У	Д	Т
Т	Е	Л	Е	К	И	Т	О	К	С	Э	В	С	У	Д																																																																																																																																																																																																								
И	С	О	Я	К	И	Т	О	К	С	Э	В	С	У	Д																																																																																																																																																																																																								
И	Н	У	Г	Р	Д	Т	Е	Ш	А	Ф	О	К	Е	В	С	У																																																																																																																																																																																																						
Х	Э	Ш	И	У	Г	Р	Д	Т	Е	Ш	А	Ф	О	К	Е	В																																																																																																																																																																																																						
В	У	Л	П	В	Ш	И	У	Г	Р	Д	Т	Е	Ш	А	Ф	О																																																																																																																																																																																																						
Ф	О	К	Е	В	С	У	Д	Т	Е	Ш	А	Ф	О	К	Е	В																																																																																																																																																																																																						
И	С	О	Я	К	И	Т	О	К	С	Э	В	С	У	Д	Т	Е																																																																																																																																																																																																						
О	У	Н	У	Г	Р	Д	Т	Е	Ш	А	Ф	О	К	Е	В	С																																																																																																																																																																																																						
У	Г	Р	Д	Т	Е	Ш	А	Ф	О	К	Е	В	С	У	Д	Т																																																																																																																																																																																																						
Х	Э	Ш	И	У	Г	Р	Д	Т	Е	Ш	А	Ф	О	К	Е	В																																																																																																																																																																																																						
Э	Ш	И	У	Г	Р	Д	Т	Е	Ш	А	Ф	О	К	Е	В	С																																																																																																																																																																																																						
У	Г	Р	Д	Т	Е	Ш	А	Ф	О	К	Е	В	С	У	Д	Т																																																																																																																																																																																																						

Путешествуем по Вологде

Этот город славится старинными каменными соборами, тончайшим кружевом, памятником букве «О», резными палисадами и вкуснейшим сливочным маслом. И много чем ещё, всего не перечислишь. Приглашаем вас в Вологду.

1 Дата основания города неизвестна, первое упоминание Вологды встречается в летописи 1147 года, так же, как и Москвы. Кремль в Вологде был заложен при Иване Грозном в XVI веке. Тогда он занимал площадь в три раза большую, чем сегодня. Современная территория когда-то была только Архиерейским двором. С течением времени многие постройки утратились, были возведены новые. Возле кремля стоит памятник поэту, литературному учителю Александра Сергеевича Пушкина. Какому знаменитому земляку поставили памятник вологодцы?

а) Константину Николаевичу Батюшкову. б) Василию Андреевичу Жуковскому. в) Николаю Михайловичу Карамзину.

2 Дом-музей Петра I построен по проекту Доменико Трезини. Император много путешествовал, поэтому его путевые домики встречаются по всей стране. В Вологде государь останавливался с 1692 по

1724 год пять раз. Этот двухкомнатный дом имеет большую историческую ценность. Кроме предметов дворянского быта рубежа XVII-XVIII вв. и личных вещей Петра I и его приближённых музей знаменит именно этим...

а) Это первый музей Вологды. б) Место его расположения – самая высокая точка в городе. в) Здесь хранится первая коллекция трубков императора.

3 Уникальное наследие, сохраняемое в городе, – деревянное зодчество. Дом Засецких считается одним из самых старых зданий Вологды – построен в 1790-е годы, кроме того, сохранился и его интерьер с изразцовыми печами. Дворянские усадьбы, мещанские особняки, жилые дома отли-

чают интересный вологодский стиль, который возник к концу XIX века. Типичным для города был двухэтажный особняк с балконом, богато украшенный резными узорами. Часто украшался не только дом, но и палисадник.

Кстати, в своё время была очень популярной песня о Вологде (муз. Б.А. Мокроусова, слова М.Л. Матусовского) в исполнении знаменитого ВИА «Песняры». В ней речь идёт о девушке, которая живёт в Вологде, в доме, где резной палисад. Сегодня песня звучит при прибытии и отправлении фирменного поезда «Белые ночи».

Вспомните, какую девушку мечтает увидеть герой песни? а) Темноглазую. б) Синеглазую. в) Кареглазую.

4 А если заглянуть в знаменитый вологодский Музей кружева, то можно познакомиться с «женским замышлением», как называли раньше кружевоплетение. Девочек с пяти лет начинали учить работать коклюшками. Можно было заработать до 20 рублей в год, но для этого мастерицы проводили за плетением не менее 16 часов в день.

В 1937 году Вологодский кружевной союз получил Гран-при за новизну и художественное исполнение. Вологодское плетение сразу можно отличить от других видов кружева. Какой элемент считается главным символом вологодского кружева? а) Звездочка. б) Зубчик. в) Снежинка.

5 Славится Вологодская земля и молочными продуктами, в том числе знаменитым маслом. Особую технологию приготовления масла стал использовать именно уроженец вологодской земли. По его задумке для приготовления брались сливки, которые нагревали до ста градусов, что придавало продукту ореховый привкус. Этот человек так увлекся молочным вопросом, что создал новую отрасль русского народного хозяйства – масло- и сыроделие. Вспомните фамилию этого известного вологодца, в честь которого была даже учреждена награда «За выдающиеся заслуги в молочной отрасли»?

а) Васнецов. б) Верещагин. в) Врубель.



ОТВЕТЫ

1. а. Константин Николаевич Батюшков. 2. а. Василию Андреевичу Жуковскому. 3. а. Темноглазую. 4. в. Снежинка. 5. б. Верещагин.



- Вышний Волочек** 104,5 FM
Губкин 104,0 FM
Задонск 103,9 FM
Липецк 97,9 FM
Москва и область 100,9 FM
Мосолово 101,0 FM
Орёл 95,6 FM
Осташков 99,4 FM
Ржев 102,4 FM
Рязань 102,5 FM
Смоленск 88,4 FM
Старый Оскол 104,0 FM
Тверь 89,4 FM

ДОСТУПНО
ОНЛАЙН
RADIOVERA.RU

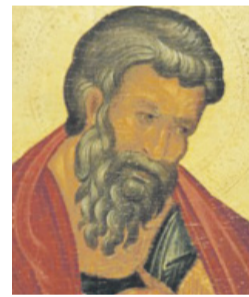
 СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«Иисус тотчас простёр руку, поддержал его»

И тотчас понудил Иисус учеников Своих войти в лодку и отправиться прежде Его на другую сторону, пока Он отпустит народ. И, отпустив народ, Он вззошел на гору помолиться наедине; и вечером оставался там один. А лодка была уже на середине моря, и ее било волнами, потому что ветер был противный. В четвертую же стражу ночи пошел к ним Иисус, идя по морю. И ученики, увидев Его идущего по морю, встревожились и говорили: это призрак; и от страха вскричали. Но Иисус тотчас заговорил с ними и сказал: ободритесь; это

Я, не бойтесь. Пётр сказал Ему в ответ: Господи! если это Ты, повели мне прийти к Тебе по воде. Он же сказал: иди. И, выйдя из лодки, Пётр пошел по воде, чтобы подойти к Иисусу, но, видя сильный ветер, испугался и, начав утопать, закричал: Господи! спаси меня. Иисус тотчас простер руку, поддержал его и говорит ему: маловерный! зачем ты усомнился? И, когда вошли они в лодку, ветер утих. Бывшие же в лодке подошли, поклонились Ему и сказали: истинно Ты Сын Божий. И, переправившись, прибыли в землю Геннисаретскую.



Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 14 августа, в воскресенье.

Комментирует протоиерей Павел Великанов



Есть такая поговорка: не было бы счастья, да несчастье помогло! Критическая ситуация с плаванием по Геннисаретскому озеру, в которой ночью оказались ученики Христовы, имела неожиданное разрешение. И дело не в том, что внезапно напасть исчезла полностью – словно бы и не было ничего – а в том, что Пётр смог осмелиться на совершенно безрассудный поступок – отправиться в бушующем море по водам навстречу Иисусу! Едва ли можно представить, чтобы находящийся в обычной, рядовой ситуации человек вдруг решился на такое – но когда ты и так находишься на краю гибели, когда еще немного, и корабль развалится на части, и надежды уже никакой нет – да и сознание воспринимает все происходящее словно страшный сон – почему бы и не попробовать?

Мы чаще всего боимся критических ситуаций – и это нормально. Но в жизни бывает так, что не всегда ровный и спокойный ее ход оказывается нам полезен. Главная ошибка, которую мы нередко делаем, оказавшись в остром кризисе, – бросить все силы, чтобы все вернуть вспять, туда, в прежнее комфортное и привычное состояние, из которого нас вырвали обстоятельства. И сегодняшний пример прыжка веры апостола Петра – во всех смыслах – показывает, как правильно относиться к экстремальным ситуациям: найти мужество и силу веры прорваться сквозь естественный испуг туда, куда вне кризиса и помыслить-то не мог! Апостол Пётр смог – значит, и мы тоже можем начать упражнять этот навык преодоления кризиса – пусть сначала понемногу, а дальше – больше!

Но есть еще одна деталь, которую нельзя упускать из вида. Когда апостол начал тонуть? Когда его внимание соскользнуло в окружающий его неуправляемый хаос. Никаких человеческих и даже сверхчеловеческих сил не хватит, чтобы с ним справиться, – только вера, только преданность Тому, Кто ведет, только безусловная верность Богу, Которому не только стихии повинуются, но и вообще все мироздание – могут стать той самой тонкой нитью, по которой только и можно пройти над пропастью любого кризиса!

ДОРОГА К ХРАМУ

МОЖНО ЛИ ВЫЙТИ ЗАМУЖ В ПОМИНАЛЬНЫЙ ДЕНЬ?

Случилось несколько событий, первое – радостное, я выхожу замуж, второе – мне исполняется 40 лет. А в семье будущего мужа такая традиция – свадьба в день рождения невесты, то есть в мой день рождения. Но эта дата не всегда для меня была радостной, дело в том, что и моя мама умерла в день моего рождения. Правда, случилась эта беда два года назад. Про якобы запрет на празднование 40-летия мне уже сказали, что это суеверие и можно не волноваться. Но тревожит такой вопрос: можно ли выходить замуж в день поминовения близких родственников? Елена Т. Павловск

Это возможно, а панихиду по усопшей можно заказать заранее.



Фото предоставлено радио «Вера»

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.

В авто с подозреваемым

Мужчина исподлобья смерил Веру оценивающим взглядом. Ослабил галстук на шее, закинул на стол ноги и откинулся на спинку офисного кресла.

– Это отчего же таких дамочек в следственные органы тянет? Медом вам там намазано, что ли? Или папа в погонах? Пойдите, не отвечайте, дайте угадать. Муж? За мужиком учиться потащились? А теперь соревнуетесь, кто круче. Точно! В каком он у вас звании?

Вера слушала, скрепив руки на груди и саркастически подняв одну бровь. Когда мужчина закончил, она уселась в кресле напротив и, небрежно кинув на стол папку с документами, через паузу ответила:

– Боюсь, вы истыкали пальцами небо, Вениамин Фёдорович. Выражаю горячую надежду на то, что на вопросы вы отвечать будете более вдумчиво.

Здесь буйная фантазия неуместна.

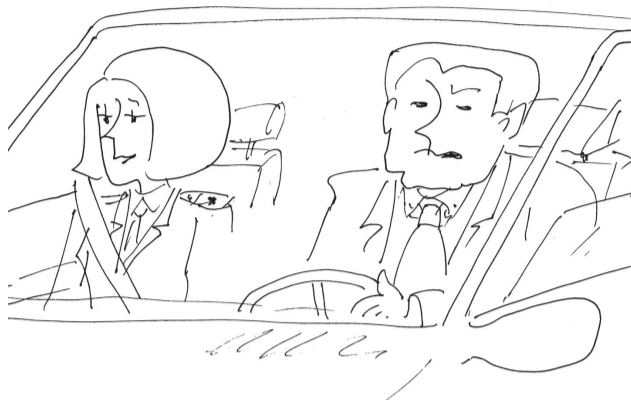
– Вы будете меня допрашивать? – так же саркастически поднял бровь Верин собеседник.

– Отчего же? – Вера тоже откинулась на спинку кресла, – пока мы просто беседуем. А посему, чтобы не растягивать удовольствие, будьте любезны, просветите меня, где вы были сегодня в четырнадцать часов?

– Я? В два часа дня? – недоуменно пожал плечами мужчина. – Странный вопрос. Я был в офисе, здесь. У меня море дел. А, собственно, в чем меня подозревают?

Пока ни в чем, – добродушно улыбнулась Вера. – Но вашу машину видели сегодня рядом с офисом вашего делового партнера. И ровно в то же время у него из сейфа пропали важные документы. Равно как и пропала его секретарша, отработавшая у него без году неделю. Вы, кстати, были с ней знакомы?

– С кем? С секретаршей? – усмехнулся Вениамин Фёдорович. – Не смешите меня,



я не знакомлюсь с секретаршами и понятия не имею, где Женькин офис. Мы всегда встречались здесь, у меня, и все дела решали тоже здесь. Что же касается машины, ее могла взять моя сестра. Она вписана в страховку и пользуется время от времени моим авто.

Это она? – Вера кивнула на фотографию на стене, за спиной.

– Да, это Рита, – подтвердил мужчина.

– Странно, вы совершенно не похожи, – удивилась Вера.

тоже. Но, надеюсь, сестра проявит благоразумие и откажется от доли. Она ровным счетом ничего в бизнесе не смыслит. Рита – художница, и ей нечего делать у руля отцовской компании.

– Ясно, – кивнула Вера. – Вениамин Фёдорович, вы не подвезете меня до управления? Я сегодня без машины, на месте подпишем с вами протокол допроса свидетеля.

Мужчина помялся, затем кивнул:

Ну, хорошо. Я довольно нелюбезно встретил вас,

готов заглазить свою вину.

Когда Вера и директор фирмы добрались до стоянки, мужчина проговорил:

– Присаживайтесь. Вениамин Фёдорович нажал на брелок, машина пиликнула, разблокировал двери. Вера уселась на переднее пассажирское сиденье, мужчина удобно устроился рядом за рулем. Завел авто.

Вера пристегнулась, улыбнулась ему. Что ж, сам подозреваемый себя в управление и доведет.

Любовь АНИНА



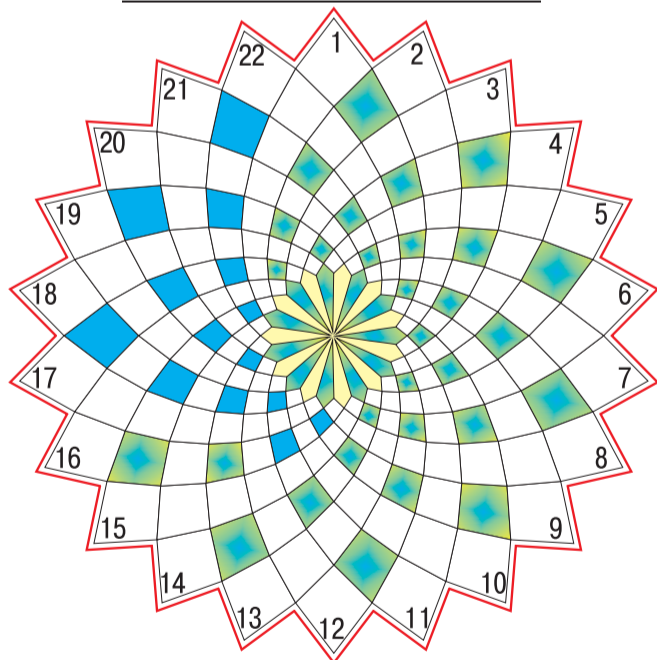
Почему Вера решила, что Вениамин Фёдорович может быть причастен к ограблению своего партнера?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 30: конечно же, Вера догадалась, что искомым вором оказался Игнат Борисович. Сосед Пименовых так старался показаться компетентным садоводом, а сам за чем-то поливал яблони после трех дней проливных дождей. Вероятно, он планировал «обнести» до выходных еще пару дач, поэтому и остался в поселке. Когда здесь появился Илья Сергеевич с расспросами, он решил изобразить одного из дачников. Но опытный следователь легко его вычислил.

Рис. Ирины Светловой

КРОССВОРД «ЦВЕТОК»



1. Идеальный противник эгоиста. 2. Зоолог, специализирующийся по пернатым. 3. Популярная спортивная обувь. 4. Орудующий на съемочной площадке художник. 5. Волшебная мантия Гарри Поттера. 6. Наемный преподаватель, готовящий ученика к поступлению в вуз. 7. Составление, где победа зависит от скорости вращения педалей. 8. Еще больше виолончели. 9. «Глушитель» в рояле. 10. Большой отрезок ткани во всю ширину сотканного

куска. 11. Отец Федор в «Двенадцати стульях». 12. Ее часто путают с поговоркой. 13. Гидросооружение с насосной станцией. 14. Глава уездной полиции при царе. 15. «Территория», просторы которой бороздят космические корабли. 16. Спортсмен, скользящий

по желобу. 17. Ищет кладоискатель. 18. Складная прищипка. 19. Женщина, о которой говорят, что она – рай для глаз. 20. Сарай или баня на дачном участке. 21. «Передаем экстренное ...» 22. Диск, крутящийся на граммофоне.

ОТВЕТЫ

1. Альтруист. 2. Орпington. 3. Кроссовок. 4. Декоратор. 5. Неви-Пластика. 6. Кроссовок. 7. Беголог. 8. Контрабас. 9. Модератор. 10. Пополтинщик. 11. Востриков. 12. Пословная. 13. Водозабор. 14. Исраиваев. 15. Вселенная. 16. Соборная. 17. Скоростной. 18. Прищипка. 19. Красавица. 20. Красавица. 21. Постройка. 22. Сообщение.

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

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

КАК ОПЛАТИТЬ

1. Через «Робокасса»: со счёта мобильного телефона, на сайте kardos.media, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
2. В отделениях любого банка:
ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 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.

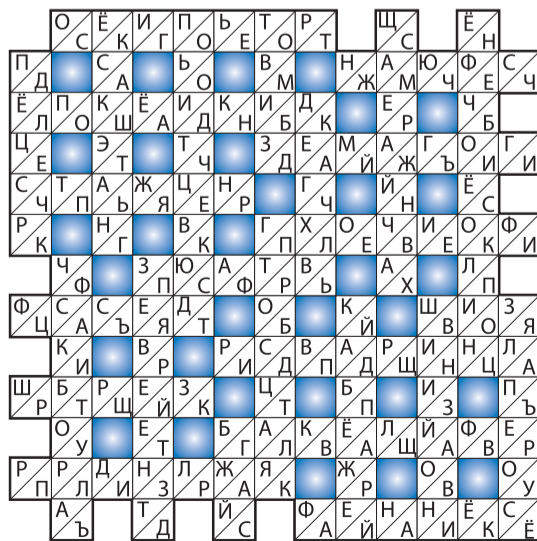
Скидки
уточняйте
у менеджера

КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

По горизонтали: Скипетр. Начес. Лошадник. Демагог. Стажер. Плечики. Псарь. Фасет. Воз. Испарина. Штрек. Бакалавр. Призрак. Феникс.

По вертикали: Каштан. Подтекст. Твид. Саранча. Небосклон. Плеск. Кегль. Простак. Фактура. Переезд. Кабаре. Визави. Запрос. Бас.



«Вешать некуда, надеть нечего» – едва ли не каждой женщине знакома ситуация, когда в шкаф уже ничего не влезает, а вопрос «что надеть?» каждый день встает очень остро.

На самом деле вполне можно обойтись без донельзя раздвинутого шкафа, а на подбор образа тратить не более пяти минут в день. Фантастика? Отнюдь. Все проблемы решаются с помощью рационального гардероба.

Определяем количество капсул

Рациональный гардероб состоит из капсул на все основные случаи жизни. Внутри капсул – минимальный набор вещей, которые легко комбинируются между собой, буквально каждая с каждой. Поэтому для того чтобы составить «правильный» гардероб, необходимо сначала определить, сколько и каких вам требуется капсул. Например, работа в офисе, вернисаж, загородные поездки. Очень желательно, чтобы количество капсул было минимальным.

Чтобы определить необходимое количество капсул, полезно составить импровизированный отчет за последние несколько недель. В этом «отчете» нужно расписать всю свою деятельность – где была, что делала, – стараясь собрать в один пункт похожие занятия. Например, городские прогулки, походы по магазинам, встречи с подругами в кафе можно смело суммировать. В итоге должен получиться совсем небольшой список, на каждый пункт которого понадобится капсула.

Разбираем гардероб, формируем капсулы



Правило трех вещей

Вещи для капсул не обязательно покупать. Желательно разобрать уже имеющийся гардероб и разложить его по капсулам. Без сомнений удалите из гардероба вещи, которые не вписываются ни в одну капсулу, малы или велики, уже изрядно поношены. Разобрав имеющийся гардероб

и разложив его по капсулам, вы сразу увидите, чего именно не хватает в каждой. Вот тогда уже можно смело отправляться по магазинам. При составлении капсулы полезно руководствоваться «правилом трех»: выбирая вещь, постарайтесь мысленно составить с ней три полноценных, законченных образа. Если получится больше трех образов, то вещь точно впишется в капсулу, если меньше, от покупки, возможно, лучше отказаться.

Психологи советуют

1 Чтобы не купить лишнего, ограничьте предстоящие траты определенной суммой.

2 Не берите с собой на шопинг подруг, чьи вкусы не совпадают с вашими, их советы вам вряд ли пригодятся.

3 В день шопинга постарайтесь сделать хотя бы самый простой макияж, чтобы ваш образ в примерочной вам нравился еще больше. Эта ситуация добавит позитива.

4 Если вещь вам понравилась, но есть какие-то сомнения, отло-

жите покупку. Посетите другие магазины, примерьте аналогичные вещи. Прервите шопинг на кофе-брейк. Если мысль о ней продолжает преследовать вас, вернитесь через день-два в другой одежде, к которой, по вашему мнению, подходит эта вещь, и примерьте ее снова.

5 Собираясь покупать вещь на распродаже, задайтесь вопросом: купили бы вы ее, если бы не было скидки? Не покупайте, если ответили себе на этот вопрос отрицательно. И самый главный совет: вам непременно должны нравиться вещи, которые вы покупаете, а особенно – вы в этих вещах. Носить одежду нужно с радостью и удовольствием.

Светлана ИВАНОВА



Две соседки:
– Чем так озабочена?
– Завтра опять на работу, шкаф полон, а надеть него. А денег на новые шмотки нет.
– А ты поменяй работу. И все твои старые вещи станут новыми.

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 8 ПО 14 АВГУСТА

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

8 АВГУСТА
В 1924 году в Москве появилась первая регулярная внутригородская автобусная линия.

9 АВГУСТА
В 1988 году в Ленинграде установлен памятник «Колокол Мира».

10 АВГУСТА
В 1996 году Кремлевские куранты впервые исполнили Государственный гимн России.

10 АВГУСТА
В 1500 году Диегу Диаш открыл Мадагаскар.

12 АВГУСТА
В 1793 году Лувр впервые распахнул свои двери для публики как национальный художественный музей.

11 АВГУСТА
В 1337 году преподобный Сергей Радонежский основал монастырь, впоследствии ставший Троице-Сергиевой Лаврой.

В 1959 году в Москве открыт международный аэропорт Шереметьево.

В 1973 году в СССР начался показ фильма «Семнадцать мгновений весны».

12 АВГУСТА
В 1851 году американский портной Зингер запатентовал усовершенствованную швейную машинку.

В 1981 году компания IBM выпустила первый компьютер.

13 АВГУСТА
В 1928 году в Лондоне в эфир вышла первая цветная телепередача.

14 АВГУСТА
В 1457 году вышло в свет первое европейское издание библейской книги «Псалтирь».

В 1994 году телескоп Хаббл сфотографировал кольца Урана.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

8 АВГУСТА. Ермолай, Моисей, Параскева, Сергей.
9 АВГУСТА. Анфиса, Герман, Иоани, Наум, Николай, Савва.
10 АВГУСТА. Анастасия, Василий, Павел, Прохор.
11 АВГУСТА. Алексей, Даниил, Константин, Михаил, Серафима.
12 АВГУСТА. Анатолий, Ангелина, Валентин, Максим.
13 АВГУСТА. Анна, Вениамин, Владимир, Елисавета, Константин, Юрий.
14 АВГУСТА. Александр, Димитрий, София.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

8 АВГУСТА ■ Международный день офтальмологии
■ День альпиниста ■ Всемирный день кошек
9 АВГУСТА ■ Всемирный день книголюбов
■ День воинской славы России – День победы русского флота под командованием Петра I над шведами у мыса Гангут (1714 г.)
10 АВГУСТА ■ Всемирный день каллиграфии
11 АВГУСТА ■ Рождество святителя Николая Чудотворца
12 АВГУСТА ■ День Военно-воздушных сил
■ Международный день молодежи
13 АВГУСТА ■ День физкультурника в России
14 АВГУСТА ■ День строителя ■ Медовый Спас

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

На Силуана и Силу от земли берут силу

8 августа считалось Ермолаевым днем. В этот день обращали внимание на водоемы: агрессивное поведение мух и прыжки лягушек вдоль берега говорили о приближающемся дожде.
Стреготание кузнечиков
9 августа, в день Пантелеймона, сулило сухую и ясную погоду в ближайшее время.
10 августа, в день Прохора-Пармены, было принято следить за утренним туманом над озером или рекой: туман по воде стелется – погода будет хорошая, а если вверх поднимается – быть дождю.
Если на Калинин, **11 августа**, выдается теплая погода, то и в начале сентября будет тепло и погоже.

12 августа, на Силуана и Силу, смотрели на рябину: много ягод поспело – осень будет ранней и дождливой, а зима – холодная. А еще в этот день говорили в народе: «На Силуана и Силу от земли берут силу».
За туманом наблюдали и **13 августа**, в Евдокимов день. Быстро рассеивающийся утренний туман предвещал ясную погоду, а густой туман над лесом – богатый урожай грибов. Считалось, что какая погода **14 августа**, на Медовый Спас, такая будет и на Успение Пресвятой Богородицы (28 августа).



Вкусное съешь сам, полезным поделись с другом, а врагу отдай мыть посуду.

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

8 августа	Восход: 4 ч. 55 м. Заход: 20 ч. 02 м. Долгота дня: 15 ч. 07 мин.	Растущая Луна в знаке Козерога
9 августа	Восход: 4 ч. 56 м. Заход: 20 ч. 00 м. Долгота дня: 15 ч. 04 мин.	Растущая Луна в знаке Козерога
10 августа	Восход: 4 ч. 58 м. Заход: 19 ч. 58 м. Долгота дня: 15 ч. 00 мин.	Растущая Луна в знаке Водолея
11 августа	Восход: 5 ч. 00 м. Заход: 19 ч. 56 м. Долгота дня: 14 ч. 56 мин.	Растущая Луна в знаке Водолея
12 августа	Восход: 5 ч. 01 м. Заход: 19 ч. 54 м. Долгота дня: 14 ч. 53 мин.	Полнолуние, Луна в знаке Рыб
13 августа	Восход: 5 ч. 03 м. Заход: 19 ч. 52 м. Долгота дня: 14 ч. 49 мин.	Убывающая Луна в знаке Рыб
14 августа	Восход: 5 ч. 04 м. Заход: 19 ч. 51 м. Долгота дня: 14 ч. 47 мин.	Убывающая Луна в знаке Овна

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: 000 «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, e-mail: distrib@kardos.ru
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

№ 31 (352).
Дата подписания в печать: 01.00 час. 02.08.2022 г. **Дата производства:** 02.08.2022 г. **Дата выхода в свет:** 03.08.2022 г. Тираж 45 460 экз. Отпечатано в АО «Прайм Принт Воронеж» (АО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48н, Тел.: +7. (473) 246-52-70
Заказ 5833. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.
Тираж этого номера 855 940 экз.
Рекомендованная цена в розницу 27 рубля. Ежедневная 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://rodpiska.pochta.ru>
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Копирование без указания источника запрещено.

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

ФИЗИОТЕРАПИЯ – В КАЖДЫЙ ДОМ КАК ОЗДОРОВИТЬ СЕБЯ И ПОДНЯТЬ ТОНУС?

Реклама 6+

К концу дня болит и кружится голова, крайне сложно повернуть шею, а при резком повороте «простреливает» боль. Тот, кто целыми днями занят сидячей или механической работой, к этим неприятностям может добавить ещё и пlyingшие перед глазами «звёздочки» при резком подъёме, и наваливающуюся усталость, когда хочется бросить работу и прикорнуть где-то в уголке. Если эти симптомы повторяются регулярно, нужно лечить шею, пока не появились осложнения, которых немало: от ухудшения памяти до инсульта.

Оздоровить себя и поднять тонус можно с помощью запатентованного устройства: **медицинского нейростимулятора «Остео» от LEOMAX**. Прибор прост в использовании и легко заменит физиотерапию в процедурном кабинете.

ГОЛОВА БОЛИТ, ШЕЮ ЛОМИТ И НЕТ СИЛ

Боли в шее испытывают в течение года до 72% людей*. Основная причина – нарушение кровообращения и мышечное перенапряжение из-за того, что мы много времени проводим без движения. Сидим за компьютером на работе и дома (чаще всего в неудобной позе – наклонив голову вперёд), в автомобиле, перед телевизором.

Застой крови и лимфы в тканях шеи приводит к тому, что головной мозг, а также органы зрения и слуха недополучают питательные вещества и кислород. От этого же страдают шейные позвонки, межпозвоночные диски, суставы, связки. Отсюда головные боли, ухудшение зрения, памяти, концентрации внимания.

КАК МОЖНО РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ?

Классическое и наиболее эффективное решение в таких случаях – физиотерапевтические процедуры, в частности электростимуляция шеи, при которой на шейные мышцы воздействуют слабые импульсы. В медицине применяют синусоидальные, трапецевидные, треугольные, П-образные (прямоугольные) формы импульсов. Это влияет на характер ощущений и эффективность воздействия через поверхность кожи. Импульсы тока, близкие по форме к потенциалам действия нервных и мышечных клеток, называют нейростимуляторами, или нейроимпульсами.

У большинства из нас физиотерапия ассоциируется с посещением кабинета в клинике, ожиданием приёма в очереди и высокими ценами. Но есть и бытовые электростимуляторы, правда, многие из них проблему не снимают, а лишь дают временное расслабление мышц без долгосрочного эффекта.

В отличие от обычных электростимуляторов

прибор последнего поколения – **нейростимулятор «Остео» от LEOMAX** – решает задачу альтернативным способом. Он формирует сфокусированный поток нейроподобных импульсов, близких к естественным импульсам центральной нервной системы человека. Помимо расслабления, прибор проводит лечебную процедуру с подтверждённым воздействием на организм.

Нейростимулятор «Остео» разработала компания из Екатеринбурга – один из крупнейших производителей электронных устройств в России. Прибор зарегистрирован Росздравнадзором как медицинское изделие и запатентован компанией LEOMAX, которая обладает исключительным правом на его производство.

КАК РАБОТАЕТ «ОСТЕО»

На кожу задней поверхности шеи прикрепляют пластины из медицинской стали, установленные в корпусе устройства, анатомически похожего на шейный бандаж. Нейроподобные импульсы воздействуют на нервные окончания, заставляя мышцы сжиматься и расслабляться. Именно этих мышечных сокращений не хватает нашей шее, если мы длительное время работаем в неудобной позе. Стимуляция мышц усиливает в них крово- и лимфообращение. А значит, в тканях активизируется обмен веществ, в том числе кислорода, кальция, натрия, железа и других важных микроэлементов. Они быстрее поступают в головной мозг и другие расположенные в голове органы.

Процедура с применением **медицинского нейростимулятора «Остео» от LEOMAX** абсолютно физиологична. Аппарат без какого-либо химического воздействия восстанавливает нормальную работу мышц шеи и обмен веществ в тканях.

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА

Вы можете расположиться в комфортной позе лёжа или сидя. Аппарат работает от батареек, поэтому удобное место выбрать легко. Прилекая к поверхности шеи, проводники правильно располагаются на рефлексогенных (наиболее чувствительных) зонах. Дальнейшая работа с прибором проста, поэтому его можно рекомендовать как молодым, так и пожилым.

После включения устройства вы ощутите лёгкое тепло и покалывание. Никаких болезненных или дискомфортных ощущений быть не может, так как сила тока крайне мала, а импульсы практически незаметны. Сеанс длится 15 минут. Одновременно с физиопроцедурой можно смотреть ТВ, разговаривать по телефо-



ну, работать на компьютере. Для достижения эффекта повторять сеансы необходимо ежедневно в течение 2 недель.

ВАЖНО

В **нейростимуляторе «Остео» от LEOMAX** установлены специализированные программы. Это универсальный аппарат на все случаи жизни. В зависимости от выбора режима аппарат меняет точные настройки для конкретной задачи. Первый режим снимает боль в шее, второй – мышечное напряжение, третий – головную боль, четвёртый – дискомфорт при перемене погоды.

ЭФФЕКТЫ

Медицинский нейростимулятор «Остео» от LEOMAX можно рекомендовать

не только для лечения болей в шее, но и для профилактики инсультов и ишемии головного мозга. Он способствует нормализации кровообращения, возвращению эластичности и тонуса мышц, сосудов шеи и мозга. Это улучшает память, зрение и психоэмоциональное состояние в целом.

Аппарат подходит для людей разного возраста. С его помощью можно снизить выраженность головной боли и даже мигрени. Многие отмечают заметные улучшения, снижение зависимости от метеочувствительности. У больных остеохондрозом шейного отдела может снизиться болевой синдром. Отдельные пациенты замечают, что ощущение шума в ушах, а также онемение пальцев рук у них становятся менее заметными вплоть до полного исчезновения симптомов.

Учитывая положительный опыт применения, можно утверждать, что **нейростимулятор «Остео» от LEOMAX** – эффективная альтернатива аналогичной процедуре в физиокабинете.

КСТАТИ

Фундаментальные работы об эффективности электростимуляции опубликованы ещё в 1960-х – 1970-х годах. Сейчас метод активно используют, например, в сфере профессионального спорта. Учёные отмечают, что после процедуры повышаются силовые характеристики мышц, их эластичность. За 10 минут сеанса кровоток мышцы может увеличиться до 45%.

* Из открытых источников



№ РЗН 2020/12494

LEOMAX



ЗВОНИТЕ И ЗАКАЗЫВАЙТЕ:

8 800 500 7270 www.leomax.ru

МЕДИЦИНСКИЙ НЕЙРОСТИМУЛЯТОР «ОСТЕО»

Лот 93405-01 ~~8999~~ 4999 р.

ЭКОНОМИЯ
4000 Р

ООО «ЕВРОШОП». ОГРН 1097746479270, 115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 13, стр. 62.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

