

ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

**№43
(259)**

ТВ-программа с 26 октября по 1 ноября 2020 года

ТЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36

КАНАЛОВ

ТВ

**ГОТОВИМ
ОЛАДУШКИ
ВКУСНЕЕ,
ЧЕМ У БАБУШКИ**

стр. 8

**ЧТО РАССКАЖЕТ
О ВАС
ПОЗА ВО СНЕ**

стр. 4

**7 ПРАВИЛ
ОСЕННЕГО УХОДА
ЗА САДОМ**

стр. 17

**ПЛАЩ:
ОДЕЖДА С БОГАТОЙ
ИСТОРИЕЙ**

стр. 30

**КОГДА
ПРОБЛЕМЫ
«СЕЛИ» НА ШЕЮ**

стр. 9

АННА НЕВСКАЯ

**БАЗА ВСЕГО – ПРОСТЫЕ
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ** **стр. 3**

12+

ISSN 2213-4933

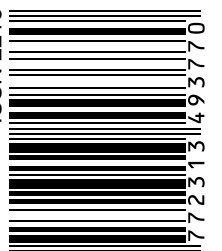
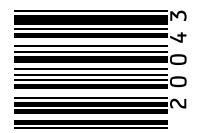


Фото телеканала СТС

9 177 231 314 937 701 2 004 3

Новое дело майора Черкасова

На Первом канале продолжается показ сериала «Новое дело майора Черкасова: Катран». Это новые серии нашумевшего и рейтингового проекта «Мосгэз». Группа следователя Ивана Черкасова снова берется распутывать сложное преступление.

При создании этого сериала большое внимание было уделено не только декорациям и костюмам, но и стилю персонажей.

— Моя героиня Соня сильно менялась внешне на протяжении всех сезонов, у нее были разные стрижки: каре, челки и многое другое, — говорит нам исполнительница одной из главных ролей Марина Александрова. — Перед съем-



Фото Анны Митрохиной. Первый канал

ками этого сезона я принесла художницам по гриму и костюму фото актрисы и певицы Джейн Биркин и предложила им сделать Соню похожей на нее — этот образ как раз соответствует эпохе конца 1970-х и начала 1980-х. Вся съемочная группа сошлась на том, что это удачное решение.

Майор Черкасов, которого играет Андрей Смоляков, в этом сезоне — вновь в своей фирменной шляпе, но зато в личной жизни его ждет непростой выбор, а все его женщины (их роли исполняют Екатерина Климова, Даниэла Стоянович и Евгения Крюкова) в итоге соберутся вместе за одним столом.

Полина Максимова получила важную награду

На престижном международном фестивале «Canneseries 2020», который прошёл в Каннах, в номинации «Лучшая роль» одержала победу Полина Максимова. Актрису наградили за исполнение роли Жени Коротковой в первом сезоне сериала «257 причин, чтобы жить».

В конкурсе фестиваля было всего пять номинаций: кроме приза за лучшую роль, это «лучший



сериал», «лучшее музыкальное сопровождение», «лучший сценарий» и «лучший актерский ансамбль». Сериал «257 причин, чтобы жить» был единственным российским участником основного конкурса этого года и стал первым проектом из России, который завоевал награду на «Canneseries» за время существования конкурса.

— Для меня это огромная честь! — поблагодарила за награду Полина Максимова. — Забавно, каким таинственным образом устроена жизнь. Искренне надеюсь, что наш сериал может оказать положительное влияние на жизнь людей во всем мире и послужит напоминанием о том, что есть миллионы причин жить и быть счастливыми.

Фото видеосервиса START

Красные зоны хирурга Хлебникова

Начались съемки многосерийного фильма «Красная зона». В центре истории многосерийной мелодрамы — взаимоотношения между людьми, а главный вопрос: удастся ли хирургу Ивану Хлебникову объединить врачей, чтобы отстоять единственную в городе бесплатную больницу, не дать превратить ее в частную клинику...

В ролях: Константин Стрельников, Дана Агишева, Иван Гришанов, Александра Верхованская, Кирилл Ковбас, Анна Роскошная, Николай Лазарев и другие. Производство «ВайТ Медиа». Сериал будет показан на телеканале НТВ.

— Мой герой Иван Хлебников — в прошлом подполковник медицинской службы ВС РФ в Сирии, назначенный на пост и.о. главного врача больницы. — рассказывает Константин Стрельников.

— Он человек честный, принципиальный, категорически против коррупции. Хлебников привык к дисциплине, поэтому пытается наладить работу больницы по тем принципам, которые он верит. А тут еще — эпидемия...

Фото PR НТВ



«Суперстар» возвращается на НТВ

Телеканал НТВ объявляет о перезапуске популярного шоу «Ты — суперстар!». Новая версия музыкального проекта выйдет под названием «Суперстар! Возвращение». (Напомним, шоу «Ты — суперстар!» впервые вышло на канале НТВ в 2007 году). В новом сезоне за звание «суперстара» будут бороться восемь артистов, пик популярности которых пришелся на 90-е годы. Премьера шоу состоится совсем скоро в эфире НТВ.

— Мы взяли лучшее из того, что было в «Ты — суперстар!» прошлых лет, и добавили туда множество современных, порой неожиданных, но очень ярких решений, — рассказывает генеральный продюсер телеканала НТВ Тимур Вайнштейн.

Ведущими проекта «Суперстар! Возвращение», как и во втором сезоне, станут популярная российская певица Лолита и ведущий международного вокального проекта «Ты супер!» и программы «Центральное телевидение» Вадим Такменёв.

— «Ты — суперстар!» — это проект про людей, которые стали легендами музыки и чьи песни до сих пор на устах, — говорит ведущий проекта Вадим Такменёв.

Каждый выпуск программы будет посвящен определенной теме, например, «Хит со звездой», «Современный хит», «Шлягер на все времена» и другим.

Фото НТВ



«Пассажиры» с Кириллом Кяро

Режиссёр Карен Оганесян готовится к съемкам необычного сериала «Пассажиры». Это мистическая драма. В такси к главному герою Андрею, рассекающему по Москве на старом «мерседесе», попасть непросто: сначала нужно... умереть. Его пассажирами становятся только те, кто не успел при жизни подвести важный итог, признаться себе или другим в чем-то, что висит на душе тяжелым грузом, не отпуская из этого мира.

Роль мистического таксиста будет исполнять Кирилл Кяро.

— Мечтал сыграть таксиста или водителя с того момента, как увидел фильм «Таксист» с Робертом де Ниро, а потом и «Драйв» с Райаном Гослингом, — рассказывает Кирилл Кяро. — Чего в нашей истории больше — мистики или драмы? Мне кажется, все-таки драмы. Мы рассказываем про судьбы людей. А мистика — тот катализатор, который обостряет проблемы, промахи и незавершенные дела, которые пассажирам надо будет решить.

Фото Вадима Тараканова



Тайны и были русской косы

Долгое время на Руси существовала только одна женская причёска — коса. Её плели представительницы всех возрастов и сословий. Но коса была не просто причёской...

1. До замужества заплетали одну косу. Ленту можно было вплести, если девушка вступала в период «на выданье». Потенциальные кандидаты в женихи могли засылать сватов. А что означали две ленты в косе?
 - а) Появился официальный жених.
 - б) Получение благословения от родителей.
 - в) Полный отказ жениху.
2. После замужества волосы заплетали в две косы. Новую причёску покрывали повойником (полотняная шапочка, украшенная галуном),

- надевали сороку или кичку. Замужняя дама открывать волосы могла только на женской половине дома или при муже. Раскрыть волосы на людях означало покрыть позором себя и свою семью. Именно от этого появилось выражение «опростоволоситься». А что означали слова «остаться трясти косой»?
 - а) Остаться незамужней.
 - б) Отказать жениху.
 - в) Уйти в монастырь.
3. Про косы известно много пословиц, например: «Девке косу распле-

- тать — пораньше встать», «Девичья коса — на всю округу краса», «За косу выкуп, а смотрины даром». Продолжите эту: «Подруги косу плетут на часок, а...».
 - а) ...сваха на век.
 - б) ...жених на всю жизнь.
 - в) ...родители на ночь.
4. Чем толще была коса, тем желанней и красивее считалась девушка. К сожалению, не все красавицы могли похвастаться длинными и толстыми косами. Все известные варианты утолщения и удлинения кос девушки использовали, не только конский волос вплетали, но и добавляли ленты или косник. Что такое косник?
 - а) Гребень для косы.
 - б) Специальная накладка из пакли.
 - в) Украшение для конца косы.

ОТВЕТЫ

1-9. а. Украшение для конца косы. б. Специальная накладка из пакли. в. Гребень для косы. 4. Чем толще была коса, тем желанней и красивее считалась девушка. К сожалению, не все красавицы могли похвастаться длинными и толстыми косами. Все известные варианты утолщения и удлинения кос девушки использовали, не только конский волос вплетали, но и добавляли ленты или косник. Что такое косник? в. Уйти в монастырь. б. Отказать жениху. а) Остаться незамужней. 3. Про косы известно много пословиц, например: «Девке косу расплести — пораньше встать», «Девичья коса — на всю округу краса», «За косу выкуп, а смотрины даром». Продолжите эту: «Подруги косу плетут на часок, а...». в) ...родители на ночь. б) ...жених на всю жизнь. а) ...сваха на век.

Кто из нас не мечтал переместиться во времени и хоть одним глазком заглянуть в прошлое или будущее? У некоторых актёров такая счастливая возможность появляется благодаря работе.

И новый сериал СТС «Гости из прошлого» – один из таких замечательных шансов. Поговорив с актрисой Анной Невской, сыгравшей в проекте одну из ролей, мы ей подробно позавидовали: впечатлений от «путешествий во времени» у нее осталось множество!

«Не представляю себя другой»

– Анна, в сериале СТС «Гости из прошлого» вы играете Светлану, которая столкнулась с последствиями работы машины времени. Наверняка в этом проекте вас привлёк сюжет?

– Да, меня очень заинтересовала тема. Есть несколько удачных примеров на эту тему в мировой киноиндустрии: например, «Назад в будущее» или наша «Гостья из будущего». Всегда любопытно узнать, какими мы были раньше, как люди из 1982 года будут вести себя в 2020-м.

– Будь у вас машина времени, хотели бы вернуться в прошлое, чтобы что-то исправить, какого-то персонажа сыграть иначе?

– Жизнь – это цепочка событий, которая приводит нас к тому этапу, на котором мы находимся сейчас. Я всегда говорю, что характер формирует судьбу. То есть если что-то менять, то нужно менять себя, стать совершенно другим человеком. А я не представляю себя какой-то другой, в свои сорок

Анна НЕВСКАЯ:

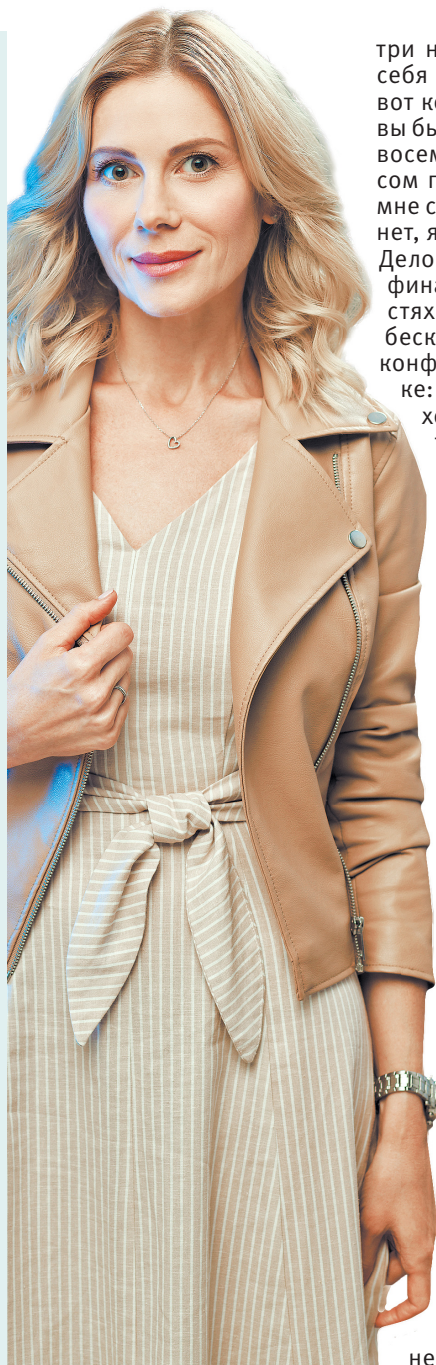
База всего – простые человеческие отношения

ДЕТАЛИ

Аня-82

– В 1982 году, когда по сюжету и включили машину времени, вам было всего пять лет. Каким вы были ребёнком?

– Я была очень музыкальным ребёнком и совершенно без комплексов. Мне не составляло труда рассказать стишок, правда, родители редко просили. Они были далеки от театра, музыки, но мне это доставляло удовольствие. Я все время пела, даже сочиняла песенки на каком-то своем тарбарском языке. Жалко, конечно, что тогда не было камеры, потому что сейчас было бы интересно посмотреть на себя со стороны. А комплексы начались уже в школе. И там художественная самодельность, как это тогда называлось, стала отдушиной на фоне школьного беспредела. Потом я поступила в гимназию в моем родном Великом Новгороде. Там оказались хорошие педагоги, поэтому два последних года я получала удовольствие от учебы.



три научилась принимать себя такой, какая есть. И вот когда спрашивают: «А вы бы хотели вернуть свои восемнадцать?», я с ужасом представляю, что вот мне снова столько лет... Ну нет, я уже все это прошла. Дело даже не в каких-то финансовых возможностях или неудобствах, а в бесконечном внутреннем конфликте и вечном поиске: тогда не знала, чего хотела, а если знала, то не понимала, как этого достичь.

Когда кино было событием

– А какие съёмочные площадки и спектакли в прошлом посетили бы, будь такая возможность?

– «Таганка» 80-х сразу приходит в голову. Я бы хотела увидеть на сцене Высоцкого, и в целом все спектакли театра того времени. Конечно, какие-то записи остались, но их мало, и это все нето.

– А что скажете о кино того времени?

– Это совсем другое кино, оно медленное. Сейчас фильмы Тарковского смотрят единицы, потому что многие просто не понимают темпа.

Помню, когда была студенткой, заснула на «Солярисе» (смеется). А вот недавно пересматривала его и поняла, что меня снова клонит в сон, но фильм потрясающий. Сейчас все быстро: мы говорим быстро, сцены динамичные, серии короткие. Почему авторам сложно: им нужно все время что-то придумывать, удивлять и удивлять зрителя. А выбор огромный: видеосервисов тьма, сериалов тоже. Я вот даже сижу в перерыве между сценами и думаю, что посмотреть. И просто не знаю, что выбрать. А тогда кино было событием. Сейчас же мы все в смартфоне смотрим, зачем идти в кино.

«Люблю проверять всё заранее»

– В сериале СТС вашего экранного супруга играет Алексей Макаров. Расскажите о вашем партнёре, и в целом, с какими коллегами наконец-то свела судьба?

– Мы с Лёшей были знакомы, но не работали вместе, это была наша первая встреча в кадре. У Лёши есть интересные проекты: для примера, фильм «О чем еще говорят мужчины». Я считаю невероятной удачей работу с Юрием Николаевичем Стояновым. Он и придумывает на ходу, и сам по себе большой артист. Наверно, съёмочной группе было с ним сложнее, потому что он как актер старой школы все время предлагает что-то новое. Он не привык все делать под копирку, и поэтому мне как актрисе было очень интересно за ним наблюдать: как он работает с каждым словом, как пытается оправдать минимальные свои появления в кадре. Здесь есть магия, есть образ, он очень много придумал для своего героя. В общем, есть чему поучиться.

– Кстати, вы из тех, кто может с головой окунуться во что-то новое?

– Нет, я скорее очень рациональная. И порой, наверно, это неправильно, но я не делаю ничего спонтанного, например, спонтанных покупок. Я люблю все проверять заранее, долго выбираю, изучаю отзывы. Ненавижу сюрпризы, я ужасно скучна в этом. Вот недавно искала, куда поехать в Турцию, и поскольку я не очень люблю Турцию, но это единственное место, куда можно сейчас поехать, просидела несколько часов в интернете. У меня было такое ощущение, будто я в казино, и мне все время не везет, и все нето. Конечно, мы не можем ничего контролировать в этой жизни, но я ведь люблю контролировать, чтобы все было, как я хочу, чтобы разложено по полочкам. Мне всегда нужно знать: что, как, где. Я такая очень рациональная по жизни.

ПОДРОБНОСТИ

В компании старого кино



– В процессе работы с молодыми актёрами чувствуете разницу в подходах?

– Вот недавно разговаривала с одной актрисой. Спрашиваю, когда родилась ее мама. А она отвечает: не знаю, наверно, твоя ровесница, надо в фейсбуке посмотреть. При этом она нормальная девчонка, не сказать, что какой-то слож-

ный подросток. Просто тенденция такая, что ценности, которые для нас казались ценностями, для нового поколения уже не имеют такого значения. Во всем есть плюсы и минусы, не знаю, к чему это нас приведет. Во время карантина меня спрашивали: «Как считаете, что будет дальше?» А я считаю, что это все пена, она сойдет. Все

равно простые человеческие отношения – это база, на которой все строится. И вот если говорить о пандемии, я не могла смотреть сериалы вообще, все два месяца у нас с мужем было старое кино: Тарковский, «Ноттинг Хилл», «Реальная любовь», в общем, истории про людей. Не хватает этого тепла и таких взаимоотношений.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ



фото: РИ СТС

СЕКРЕТ УСПЕХА

3 важных разговорных навыка

Развитые коммуникативные навыки позволят вам создать сеть деловых контактов, успешно общаться с группой единомышленников, прокачивать свои лидерские возможности для построения карьеры. Какие разговорные навыки нужно развивать прежде всего?



УМЕНИЕ НАЧАТЬ РАЗГОВОР

Найдите для себя ответ на вопрос «С чего начать?». Освойте несколько простых универсальных фраз, с которыми можно начать диалог: «Привет! Кажется, мы не знакомы. Я Алексей»; «Добрый день! Заметил, что вы интересуетесь [...]». Это ваш профессиональный интерес или вы здесь по личной инициативе?». Практикуйтесь!

УМЕНИЕ ПРЕЗЕНТОВАТЬ СЕБЯ

Самопрезентация — это не хвастовство, а представление себя партнеру по общению. Важно не вываливать всю информацию о себе, а предоставить ее ровно столько, чтобы у собеседника составилось благоприятное впечатление о вас. Рассказать нужно только то, что важно в конкретной ситуации и способствует достижению цели общения (установление контакта, подписание договора и т.п.).

УМЕНИЕ УДЕРЖАТЬ ВНИМАНИЕ СОБЕСЕДНИКА

Чтобы удержать внимание собеседника, следует помнить о трех вещах: говорить надо не о себе, а о нем; не превращать разговор в допрос — вопросов нужно разумное количество. Придумайте стандартную фразу для продолжения диалога и используйте ее, когда ничего не приходит в голову, например: «Что показалось вам полезным сегодня?». Поделитесь своим мнением или откройте пару фактов из своей биографии.

Правда ли, что по расположению супругов в постели во время совместного сна можно многое понять об их отношениях?

Считается, что люди давно подметили в этом вопросе определенную закономерность. Проверьте, справедлива ли она для вашей пары?



Лицом к лицу

Во сне вы поворачиваетесь лицом друг к другу.
 • **Что это значит?** Так часто спят молодожены. Между вами есть крепкая духовная связь, вы наслаждаетесь вашим общением и готовы еще больше времени проводить друг с другом.



Спиной к спине

Супруги развернуты в разные стороны, но их спины или ягодицы соприкасаются.
 • **Что это значит?** Обычно появление такой позы характеризует фазу отношений, когда первые страстные месяцы супругов позади, и на смену страсти приходит спокойная глубокая любовь. Такая поза говорит о том, что партнерам важно ощущать присутствие второй половинки рядом, и при этом они готовы уважать личное пространство друг друга.

Позы во сне определяют комфорт и внешним, и внутренним. Поза сна — это проявление не только физических потребностей, но и определенных бессознательных чувств.

Что позы во сне расскажут о чувствах?



У современного мужа к супружескому долгу добавился ещё и обязательство лайкать жену в соцсетях.

Щека на плече

Оба лежат на спине, голова одного располагается на плече другого.
 • **Что это значит?** Такая поза свидетельствует о том, что в паре мужчина доминирует, а женщина доверяет и подчиняется. У такой пары гармоничные, нежные и здоровые отношения. Если голова женщины лежит на плече мужчины, а тело чуть отстранено, то это свидетельство стремления женщины к большей независимости, но при сохранении традиционного статус-кво в паре.



Касание

Во сне у супругов нет близких телесных контактов, но они как бы невзначай касаются друг друга ногами или руками.
 • **Что это значит?** Обычно так спят пары со стажем. Они доверяют друг другу, предоставляя полную свободу, но при этом сохраняют духовный контакт.

Психология человека такова, что он способен хорошо отдохнуть во сне, только когда он ощущает, что он в безопасности. Рядом со своей половинкой мы чувствуем себя в безопасности, поэтому у супругов, которые спят вместе, нормализуется артериальное давление, снижается уровень кортизола (гормона стресса) в крови, повышается иммунитет, устанавливается прочная духовная связь с партнером.



«Король кровати»

Один из супругов спит, раскинувшись на кровати, оттеснив другого на краешек или прижав к стене.
 • **Что это значит?** Тот, кто спит, раскинувшись на кровати, хочет показать партнеру, кто тут главный, самоувердиться. Скорее всего, этот человек ведет себя в отношениях эгоистично.



Поза ложек

Супруги дублируют положение тел друг друга: на одном и том же боку, ноги согнуты под прямым углом, как ложка к ложке в коробочке со столовыми приборами.
 • **Что это значит?** Как и поза спиной к спине, эта поза приходит на смену страстным переплетениям рук и ног молодоженов. В этой позе есть и проявление чувств, и необходимый для сна комфорт. При этом сзади размещается тот, кто является лидером в паре.



На расстоянии, отвернувшись друг от друга

В постели супруги сохраняют расстояние: их тела не соприкасаются, они развернуты в разные стороны.
 • **Что это значит?** Так спят супруги, когда поспорят. Если это не ссора, значит, в паре нет глубокой духовной связи либо оба партнера — отчаянные индивидуалисты, которым нужен максимум личного пространства.



На расстоянии, лицом друг к другу

Тела супругов не соприкасаются, но они развернуты по направлению друг к другу.
 • **Что это значит?** В этой паре партнеры ведут активную жизнь, являясь при этом хорошими друзьями и страстными любовниками. Их отношения прошли проверку временем. Таким отношениям можно только позавидовать.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Осторожнее с гостинцами!

У нас в стране принято идти в гости, взяв с собой что-то вкусненькое к чаю или приятную мелочь для хозяев. Например, женщинам часто приносят цветы. Но не вздумайте отправиться даже с самым красивым букетом в гости к китайке! Она воспитана в других традициях и воспримет такой подарок как оскорбление. Мол, ее дом настолько непривлекателен для гостя, что тот даже цветы принес, чтобы хоть как-то это исправить и украсить на свой вкус.



Сырные тонкости

Сыры начали готовить ещё 7 тысяч лет назад, и на сегодняшний день существует более 2 тысяч сортов и примерно 500 видов сыра. Самые известные знатоки и ценители сыров — французы. Со сладкими конфитюрами они едят мягкие плесневелые сыры, сорта с интенсивным вкусом выкладывают на нежную подушку из салатов, соленые с горчицей сыры окунают в цитрусовый конфитюр со специями или сладкий мед. Даже президент Шарль де Голль говорил, что трудно управлять страной, в которой имеется 246 видов сыра! Да, наверное, трудно. Но очень вкусно!



С любовью к кошкам

В особняке известного британского певца, вокалиста рок-группы Queen Фредди Меркьюри всё время жили кошки. Во время гастролей Фредди периодически звонил в Лондон. Кто-нибудь из домашних подносил к трубке телефона одну из кошек, и разговоры с домашними любимцами могли длиться часами. А чтобы питомцы постоянно были перед глазами, певец заказал жилет с их портретами. Надо отметить, что Фредди не гнался за породой и родословными. Практически всех своих кошек он в разное время забрал из приюта.



Посчитаем на пальцах

Почему в одних странах принята десятичная система счёта (десятками), а в других — двенадцатеричная (дюжинами)? Все дело в древних математических системах. Конечно, нашим предкам было удобнее всего считать, используя пальцы. На руках их десять — отсюда и навык считать десятками. Как ни странно, двенадцатеричная система тоже основывается на использовании рук. Только большие пальцы не участвуют в вычислениях, они пересчитывают фаланги оставшихся четырех «собратей»: четыре пальца, в каждом три фаланги — в итоге дюжина.

Светлана СИДОРЧУК



«Ледниковый период»: ЭМОЦИИ ЧЕРЕЗ КРАЙ

«Ледниковый период» в этом году отмечает 10-летие. Серьезная проверка, которую эта программа выдержала!

Не просто выдержала, а всем доказала, что «Ледниковый период» способен растопить сердца миллионов телезрителей. Поклонников у этого шоу хоть отбавляй. Среди них – наш корреспондент, который внимательно следит за тем, что происходит на ледовой арене, на сей раз – из-за кулис Малой спортивной арены Лужники, где проходят съемки любимого проекта.

Навка и Жулин теперь «жюрируют»

Закулисье – это всегда очень «вкусно», волнительно, трепетно, переживательно. Здесь кипит страсти не меньше, чем на льду. Только если на площадке эмоции «выдаёт» лишь выступающая пара, то за кулисами – все остальные. Поэтому именно здесь сосредотачивается сгусток эмоциональных переживаний. Все участники проекта внимательно следят за тем, что делают другие. Известная фраза о том, что главное не победа, а участие, тут не срывается. За первенство в ледовой схватке соревнуются олимпийские чемпионы, чемпионы мира и Европы, прославленные актеры, певцы, музыканты, шоумены... Правила остались те же: в паре с профессиональными фигуристами выступают «звезды». Среди



последних – Ирина Пегова, Влад Соколовский, Регина Тодоренко, Надежда Михалкова, Мария Луговая, Влад Топалов, Владимир Маркони, Ольга Бузова... За право называться лучшими вступили в борьбу и олимпийские чемпионы Роман Костомаров, Максим Маринин, Татьяна Волосожар, Екатерина Боброва и Дмитрий Соловьёв, чемпионы мира Алексей Тихонов и Мария Петрова, Маргарита Дробязко и Повилас Ванagas... А вот Татьяна Навка впервые оказалась за судейским столом, как и Александр Жулин. Помощниками главного затейника этого шоу Ильи Авербуха на сей раз выступили не

только верный ему тренер Елена Масленникова, но и Альбена Денкова и Максим Ставиский – постоянные участники «Ледникового периода»...

Дерутся на клешнях

У большого экрана за кулисами столпились участники, наблюдающие за тем, как танцуют Мария Петрова и Дмитрий Сычёв. Среди первых у экрана – супруг Маши Алексей Тихонов, который снимает жену на телефон, а в конце выступления даже аплодирует.

Надо сказать, что участники очень доброжела-

тельны и внимательны друг к другу, несмотря на соревнование. Так, из-за заниженных баллов Елены Исинбаевой для пары Домниной и Вольфганга Черни переживали все. Оксана – та и вовсе расплакалась: упала на ровном месте. Дело в том, что после четырех прокатов участники, набравшие меньше всего баллов, начнут выбывать, чего, понятное дело, не хочет никто.

– Это со стороны все выглядит благостно, – комментирует мои наблюдения всегда обаятельный Повилас Ванagas. – На деле все обстоит сложнее. Бывает, что и соримся друг с другом, и спорим, и

доказываем что-то. С моей партнершей, актрисой Марией Луговой, мы родились в один день и месяц, мы Раки по знаку зодиака, так что деремся с ней на клешнях. А если говорить серьезно, то Маша – настоящий трудоголик, готова тренироваться по 8-9 часов, а это колоссальная нагрузка и большой труд. Я ее даже останавливаю.

– Повилас все время улыбается, и потому посторонним он кажется «мягким и пушистым». Но в деле он очень жесткий, послаблений от него ждать не приходится, – делится впечатлениями о партнерше Мария.

Ревность делу не помеха

Но больше всех на катке проводит времени «отец» «Ледникового периода» Илья Авербух. Как заметила Татьяна Волосожар, «Илья находится на катке с 8 утра до 2-3 часов ночи. Он ревностно следит за всем, что происходит, у него все в поле зрения. Он гениальный менеджер и невероятно творческий человек. Уникальный». Неудивительно, что к Авербуху тянутся творческие люди, всегда готовые его поддержать. На сей раз в жюри кроме постоянных судей (Тарасова, Навка, Исинбаева. – Прим. ред.) были Дмитрий Хрусталёв и Андрей Бурковский.

Правда, судить им было сложно, поскольку ранее они тоже выходили на лед: Хрусталёв в паре с Яной Хохловой, Бурковский – с Татьяной Навкой. Ну, как им судить бывших партнерш и других участников шоу, если испытываешь даже некоторую ревность? Ревнует партнера и Татьяна Навка. После выступления Костомарова, который танцует в этом сезоне с Региной Тодоренко, она призналась, что ей «очень интересно смотреть на Рому со стороны, что он великолепен, и что ревнует его к партнерше»... **Наталья АНОХИНА**



Не про сложность, а про жизнь

Ложка дегтя – расстроенный Максим Маринин, который в паре с Надеждой Михалковой оказался в самом низу соревновательной таблицы. Максим переживает, что скоро им придется оставить проект, если их не поддержат зрители. Всегда сдержанная и внешне спокойная Надежда Михалкова своего настроения не выказывает, дает выговориться партнеру.

Зато Ирина Пегова не скрывает свойственного ей оптимизма, эмоции захлестывают ее через край. Вот кто умеет получать истинное удовольствие от того, что делает. Чем бы Ира ни занималась, она вкладывает столько энергии, что все ее образы получаются яркие. Она не только автор, но и участник праздника, который «творит» талантом. Партнер Алексей Тихонов старается ей не уступать. За годы «Ледникового периода» он очень вырос в актерском мастерстве.

– Надеюсь, что эта пара, как и другие, сумеет подарить номера, которые захочется потом пересматривать, – прокомментировала выступления участников шоу бессменный главный судья проекта, заслуженный тренер России Татьяна Тарасова. Такое высокое качество номеров очень точно объяснил Максим Маринин: «Мы «катаем» номера не про то, как сложно, а про то, как здорово жить!» И это, несомненно, одно из главных достоинств проекта. Он действительно жизнеутверждающий.

21 октября на телеканале Домашний в рамках линейки премьер «Фабрика мелодрам. Вторая волна» выходит комедийная мелодрама «Шанс на любовь».

Дарья ЕГОРКИНА:



«Полюби меня такой...»

– Дарья, вы сыграли в фильме «Шанс на любовь» роль Анжелы, красавицы, к которой приезжает жених из Америки. Расскажите, что за героиня ваша?

– Я очень люблю этот проект. Команда, атмосфера, сценарий, съемки – все сложилось в единое прекрасное кино. Мне хочется, чтобы его посмотрело как можно больше зрителей. Это настоящее творчество! Анжела, если мир де-

Нужно жить в гармонии с собой

лить грубо на белое и черное, относится к разряду отрицательных персонажей. Но мне нравится в ней, что она совершает плохие поступки не со зла, а от недостатка ума и желания быть счастливой. Из этих побуждений она, сама того не желая, доставляет проблемы другим людям. Для меня как для актрисы плюс этой роли был в том, что мне пришлось не оправдывать отъявленную стерву, а искренне ей сочувствовать. Ведь она делает зло не со зла, если так можно выразиться. Она сама чувствует, что поступает пло-

хо. Мне все время хотелось спросить у главного героя: ну почему, почему ты ее не любишь? Она же хорошая! Как в той песне: полюби меня такой, какая я есть. Это «полюбите меня, пожалуйста» я красной нитью протянула через всю роль.

Жизнь после карантина

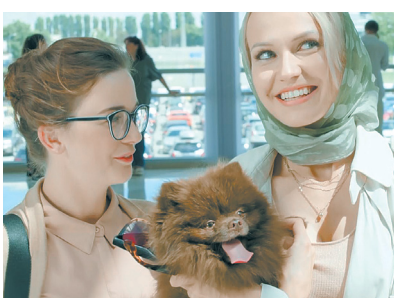
– После карантина начался активный съемочный процесс. Соскучились по работе? Не устаёте от резкой смены нагрузок?

– Актер всегда и везде актер. Мы не можем без работы, это можно сравнить с голодом – когда вы сильно хотите есть, представьте, что актеры всегда такие в отношении работы. Моя работа – это моя безумная любовь, без которой никак. Карантин, с одной стороны, был моментом передышки, накопления

Идеальный день начинается со здоровья

– Опишите ваш идеальный день? – Когда ты просыпаешься здоровым морально и физически. Для меня здоровье – не пустые слова. Я даже теперь всем на день рождения желаю здоровья, но не так, когда не знаешь, чего пожелать, а понимая ценность этого пожелания. Здоровье, поверьте, это не пустой звук. Быть здоровым – счастье. Всем желаю здоровья! А дальше день нужно провести с пользой для близких и себя. Лучше не сидеть дома, а куда-то выбраться всем вместе и познавать этот мир. А еще мой счастливый день – когда я на работе отлично сыграла какую-то сложную сцену, сама почувствовав это. Если я это сделала от души, от сердца, и все слилось в гармонию, то это тоже один из моих идеальных дней.

Актер всегда и везде актер. Мы не можем без работы, это можно сравнить с голодом.



актерских сил. Я это понимала, как и то, что он закончится и пойдет работа. Все аккумулировала и вложила в первый проект! Это был глоток воздуха! Восторг! Хотя я действительно устаю от резкой смены нагрузок. Еще один призыв: берегите свое здоровье, не нервничайте по пустякам. Я вот донервничалась, и теперь пожинаю негативные

последствия. За то, что мы треплем себе нервы, душу и сердце, приходится расплачиваться здоровьем. Поэтому нужно жить в гармонии с собой, тогда любая смена нагрузок не будет так тяжело восприниматься, а все пройдет легко, как и должно быть в молодости и счастливой жизни.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото: телеканала Домашний

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

Наверняка среди наших читателей много любителей сладкого. И сегодняшнюю большую викторину мы решили посвятить сахару.

1. Считается, что история появления сахара насчитывает более трёх тысячелетий и берёт своё начало в Индии. Упоминание о сахаре встречается в древнем индийском эпосе «Рамаяна», и своё название сахар получил благодаря индийскому слову «сладкий» – «саркара». Благодаря флотоводцу и исследователю Индийского океана – Неоарку европейцы узнали о тростниковом сахаре в 325 году до н.э. А как в Европе изначально называли сахар?

а) Белый камень.
б) Мед, сделанный без пчел.
в) Сладкая соль.

2. Сегодня известно, что сахар – один из основных спутников кариеса. 300 лет назад, в июле 1720 года, по распоряжению Петра I в Санкт-Петербурге открылась первая в стране сахарная фабрика. Несмотря на то что сахар портил зубы, он был очень популярным продуктом, особенно у людей богатых. Более того, плохие почерневшие, испорченные сахаром зубы какое-то время были даже модным признаком финансового

ВКУСНЫЙ И СЛАДКИЙ – И ВСЁ ЭТО САХАР

благополучия. Как писал в своей книге «Путешествие из Петербурга в Москву» Александр Радищев, «Прасковья Денисовна, его новобрачная супруга, бела и румяна. Зубы как...»

- а)** Испанские белила (висмут).
б) Меркуриальные белила (ртутные белила).
в) Уголь.
- 3.** Тростниковый сахар попадал в Европу в основном морскими путями. Стоил он дорого, но пользовался большой популярностью. Европейцы активно искали заменитель тростникового сахара, экспериментировали и пытались получить сахар из других продуктов. Что помогло заменить тростниковый сахар в Европе?

- а)** Получение сахара из сахарной свеклы.
б) Замораживание меда.
в) Изготовление сладкого сиропа из клена.
- 4.** Кусковой сахар изготавливали на заводах, заливая сироп в специальные цилиндрические формы, где сироп остывал. Формы

были одной конструкции: основание плоское, верх заострённый. А по размеру формы различались. И куски в них «отличались» разные по весу: в 1 пуд (16 кг), полпуда и т.д. Как назывался такой кусок сахара?

- а)** Сахарная гора.
б) Сахарный колпак.
в) Сахарная голова.
5. Легкорастворимый сахар-рафинад (размер кубика 1x1 см) изобрёл в 1843 году швейцарец Рад, который работал управляющим сахарного завода в Чехии. Что побудило Рада изобрести рафинад в кусочках?
- а)** Травматизм при откалывании кусочков.
б) Высокая цена сахарных щипцов.
в) Трудности с транспортировкой и хранением.
- 6.** Сахар есть во многих продуктах. Тот, что содержится в наибольшей концентрации в сахарной свёкле, называют сахароза. А как называется натуральный сахар в молоке?

- а)** Галактоза.
б) Лактоза.
в) Сукралоза.
- 7.** У народа сложились и поговорки про сладкое лакомство. «Сахар-медович», «Одна рука в меду, другая в сахаре». А как начиналась короткая пословица у Владимира Даля: «...а сахару кус»?
- а)** Соломы воз.
б) Сена стог.
в) Горшков воз.

ОТВЕТЫ

1-б. «Предмет не сахар, а сахар» – это значит, что сахар не сладкий, а горький, или, как говорят, «сахарный стог».

2-в. «Сахарная голова» – это название кускового сахара, который был в виде головы человека.

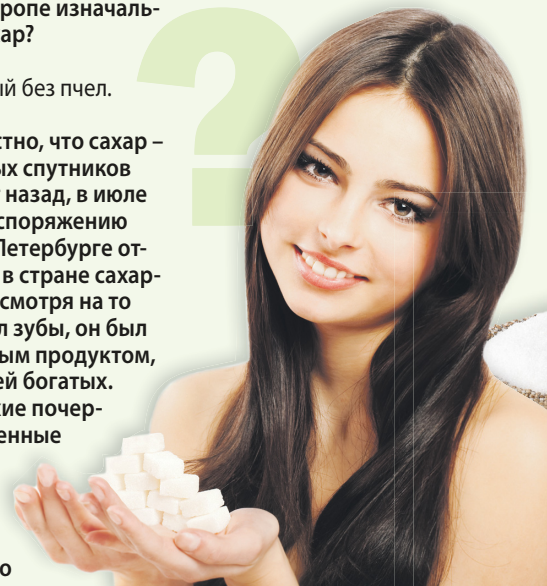
3-а. В 1755 году Оливье де Ларивер изобрёл рафинад, его назвали «сахарная голова».

4-в. Рафинад – это сахар, который был в виде головы человека.

5-в. Рафинад – это сахар, который был в виде головы человека.

6-б. Рафинад – это сахар, который был в виде головы человека.

7-в. Рафинад – это сахар, который был в виде головы человека.



Александра Большакова, известная по главной роли отважной красавицы Даны в сериале «Морские дьяволы», который много лет с успехом идёт на телеканале НТВ, родилась в Тюмени, но уже давно живёт и работает в Санкт-Петербурге.

Актриса поделилась секретом своего фирменного борща и рассказала, как готовит любимое блюдо многих петербуржцев – маринованную корюшку.

«К сладкому я отношусь спокойно»

– Александра, вы строги к себе в плане питания?

– Я считаю, что нужно за собой следить и контролировать питание...

– Какие меры вы принимаете для этого? Диеты – наше всё?

– В этом смысле я человек стихийный, и если понимаю, что выбилась из колеи, то ввожу ограничения: сокращаю прием мучных продуктов и сахара. Но когда нахожусь в норме, то периодически позволяю себе любимые шалости... К сладкому я отношусь совершенно спокойно. Но! Как только начинаешь себя ограничивать – именно в этот период тебе, как назло, хочется вкусного торта или конфет! Причем желание съесть что-то сладкое во время диет усиливается во сто крат – это я сейчас как раз за собой заметила. Вот ты живешь без диет – и совершенно спокойно проходишь мимо сладостей и тех, кто ест сладкое. И даже не понимаешь

Александра БОЛЬШАКОВА:

Я классно готовлю борщ



Кстати

Блюдо из детства

– Еще одно любимое блюдо из детства – яичница с помидорами, – продолжает свой рассказ Александра. – Это то блюдо, которое я привезла в Питер и готовлю его довольно часто. Сначала нарезаем лучок и слегка его обжариваем на сковороде. Чуть позже туда же бросаем колбаску и помидорчик. К луку, колбасе и слегка утомленному помидору добавляем яичко. Главное – не пережарить, чтобы блюдо не было сухим: оно должно быть достаточно жидким, чтобы туда можно было макать хлеб. Если это выходные и вам не нужно ни с кем общаться, обязательно добавляем сверху чесночок – но уже после того, как выключили огонь. И две минуты к плите не подходим. А потом открываем крышку, едим и наслаждаемся! И главное – никаких тарелок и вилок: кушаем сразу со сковороды ложкой! (Улыбается.)

Звезда сериала «Морские дьяволы» поделилась рецептами любимых блюд.

природу их вождения. Но как только ты сел на диету – пиши пропало! (Смеется.)

Салат и маринованная корюшка

– У меня в Питере много друзей, которые, как говорят, «понаехали» и привезли в Питер свою кухню, – рассказывает Александра Большакова. – Например, мои друзья-астраханцы, которые уже давно являются петербуржцами, го-

товят прекрасный астраханский салат, который я воспринимаю как питерскую еду. И они же научили меня готовить маринованную корюшку.

– Поделись и с нами рецептом!

– Сначала готовится специальный рассол: в кипящую воду добавляем соль, сахар, гвоздичку, лучок, морковь, перчик и уксус. Отдельно на сковороде жарится сама корюшка. Причем панировку мы делаем не из муки, а из манной крупы – тогда корочка на рыбке получается не клеклая, а как

сухарик. Да даже просто жарить корюшку я бы советовала тоже в манке, а не в муке. Далее укладываем корюшку красиво в банку или в пластиковый контейнер, заливаем ее приготовленным остывшим рассолом и убираем в холодильник примерно на денек. Получается убойно вкусно! Я обожаю эту прекрасную рыбку, пахнущую свежим огурцом. И даже моя шестилетняя дочка, которая в принципе не ест рыбу, к корюшке относится весьма благосклонно и уплетает ее за обе щеки. Относиться к корюшке

по-особенному – это чисто питерская история!

Секреты фирменного борща

– А какие блюда вы привезли в Питер?

– Я классно готовлю борщ. На мой борщ приходят подруги – и уносят его в контейнерах с собой кормить своих мужей.

– Поделись секретом его успеха!

– Один из главных секретов моего борща заключа-

ется в пассеровке свеклы. Во-первых, в зажарку к луку и моркови мы добавляем уже предварительно сваренную натертую свеклу. А во-вторых, после туда же нужно добавить одну-две столовых ложки 6-процентного уксуса и немного сахарку. И тогда у борща сохранится тот самый привлекательный бордовый цвет, которого так тяжело добиться – в других случаях в основном он получается розовый.

– Где вы научились так готовить борщ?

– О, это мною впитано с молоком матери – генетическая память, так сказать! (Смеется.) Моя мама готовит идеально, и как бы я ни старалась, у меня так не получается...

Какие продукты всегда на кухне

– Какие продукты чаще всего можно встретить на вашей кухне?

– Обязательно фрукты: яблоко, гранат. И овощи: сельдерей, моя любимая руккола. Я люблю полить ее маслом, сбрызнуть бальзамиком, посыпать перцем и съесть с куском сыра или курицы. Всегда есть кисломолочные продукты, мясо. Сейчас приеду домой, а у меня там лежит каре баранины. Я его поперчу, посолю и запеку – будет вкусный ужин. Для быстрого перекуса – яйца, колбаска – вареная докторская. Бросил ее на хлебушек, съел – и пошел дальше. А еще сейчас, в разгар сезонных простуд, специалисты рекомендуют есть селедку, которая богата витаминами и жирными кислотами. В общем, у меня – самый простой набор продуктов, и я не люблю, когда все сложно и намешано. Салаты я никогда не рублю мелко, для меня салат – это пучки зелени и овощи: помидоры, огурцы, сельдерей – разрезанные на четыре части...

Елена СОКОЛОВА

Фото из личного архива Александры Большаковой

ПОЧЕМУ я читаю «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»?



Ольга СОЛОМИНА,
г. Рязань

Стопку журналов «Планета здоровья» увидела на столике в спальне мамы, когда забежала к ней в гости. Сначала отнеслась скептически, обычно в подобной прессе сложно встретить что-то, кроме сомнительных «бабушкиных советов». Но полистала и была приятно удивлена. На страницах издания советы дают опытные врачи (это я не преминула проверить, посмотрев отзывы о них в интернете). Сложные темы изложены доступным и понятным языком. Сама, например, прочитала статью про меланому и сходила на дерматоскопию. А раньше о такой процедуре и не знала. Словом, отличное издание, все по делу.



Журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru». Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2961

Реклама 16+

Головные боли, онемение пальцев рук, некрасивый холмик на спине, второй подбородок, поплывший овал и отёки на лице – это только видимая и небольшая часть неприятностей, которые проявляются с возникновением холки, или «компьютерной шеи».

О том, как бороться с этим недугом современности, нам рассказала тренер по фитнесу Елена Евдокимова.



Причина – в груди

Для понимания сути проблемы необходимо знать о том, что же это такое – холка, «вдовий горбик», или «компьютерная шея».

Принято считать, что данное явление связано с малоподвижным образом жизни. Из-за постоянного сидения за гаджетами в неправильной для шеи позе в районе седьмого шейного позвонка возникает отложение солей. И потом вокруг нарастает подушка из жира.

На самом деле проблема намного глубже. Эти горбики образуются из-за хронического отека, связанного с постоянной травматизацией нижней части шейного отдела и верхней части грудного отдела позвоночника.

А происходит эта травматизация из-за мощной тяги связок, которые расположены внутри грудной клетки. Они прикрепляются от перикарда к шейным и грудным позвонкам с одной стороны и к диафрагме с другой.

Плохо работающая и спазмированная диафрагма тянет перикард вниз, создавая натяжение в области низа шеи.

Закрытый и малоподвижный грудной отдел, неправильное дыхание и неправильное положение головы являются главными причинами возникновения холки.

Дальше по цепочке можно добраться до первопричин: у кого-то это проблема со стопами, у кого-то с областью таза, а у кого-то и с психическим состоянием, стрессами и комплексами.

Когда проблемы «сели» на шею



Включаем в работу всё тело

Комплекс упражнений рассчитан на все тело и будет способствовать как исчезновению горбика, так и улучшению общего самочувствия.

1 Убираем спазм диафрагмы

Налаживаем дыхание, расслабляемся и успокаиваем нервную систему. Исходное положение – сядьте на стул, захватите руками сиденье и потянитесь макушкой вверх, спина прямая.

✓ Не меняя положения, сделайте три дыхательных цикла, на вдохе втягивая живот и раздвигая грудную клетку. На четвертом вдохе задержите дыхание на 10-15 секунд.

✓ Следующие три дыхательных цикла сделайте, направляя вдох в низ живота и надувая его. На четвертом вдохе задержите дыхание на 10-15 секунд. Следите, чтобы плечи не поднимались вверх на вдохе.

2 Улучшаем подвижность лопаток

Зачастую во время стрессовых ситуаций или когда нам холодно, мы хотим втянуть голову в плечи. Это движение становится привычным, и наступает постоянное излишнее напряжение верхней части трапециевидной мышцы. От этого шея укорачивается и выдвигается вперед. А

мышцы, которые отвечают за опускание плеч и лопаток вниз, наоборот, перерастягиваются и становятся слабыми. Исправим это.

Исходное положение – сидя на стуле, спина прямая.левой рукой держимся за сиденье стула. Правую руку опускаем вниз. Рука прямая.

✓ Подтягиваем правое плечо к уху.

✓ Тянемся рукой вниз, к полу, будто хотим дотянуться до него.

Делаем три повтора. Опустив руку вниз в третий раз, задержитесь в этом положении и выполните дыхательное упражнение первого этапа. Повторите упражнение на другую сторону.

Раскрываем грудную клетку

Мышцы груди очень сильные. Часто сильнее мышц средней части спины. Они тянут наши плечи вперед, а шею вперед и вниз. Помните, когда человек находится в стрессе, его плечи заворачиваются внутрь, как бы закрывая область сердца. Не зря эту зону называют зоной стресса. Поэтому данную группу мышц необходимо растягивать регулярно, чтобы мы могли дышать полной грудью, расправить плечи и поднять голову.

Для упражнения вам понадобится супертренажер – стена. Встаньте правым боком к стене. Прижмите часть руки от локтевого сустава

до кончиков пальцев к стене так, чтобы локоть находился на одной высоте с плечом.

Не отрывая локоть от стены, поверните корпус и голову влево, как будто отворачиваясь от руки. Почувствуйте натяжение в области груди и сделайте дыхательные упражнения первого этапа. Повторите упражнение на другую сторону.



4 Улучшаем подвижность шеи

При возникновении эффекта холки больше всего жалоб именно на боли. Из-за спазма мышц часто гудит голова. Необходимо учитывать, что эта часть тела очень уязвима и требует достаточно деликатного, бережного и внимательного отношения. Чрезмерное усердие может нанести вред.

Исходное положение – сидя на стуле, спина прямая. Руками держимся за сиденье стула, не давая плечам подняться вверх.

✓ Представьте у себя на макушке карандаш. Рисуем спираль на потолке. 10 кругов в каждую сторону.

✓ Потянитесь правым ухом вверх, к потолку. Задержитесь на 10-15 секунд. Затем потянитесь левым ухом вверх. Повторите упражнение 3-4 раза. Во время выполнения упражнения можно применить дыхательные упражнения первого этапа.

ВАЖНО!

Упражнения этого комплекса можно выполнять ежедневно. Вам не понадобятся специальные условия и инвентарь, а значит, вы можете делать их даже во время рабочего процесса. Выполняйте комплекс регулярно, и уже через неделю вы почувствуете, как расправляются ваши плечи, поднимается взгляд и раскрывается грудная клетка.

Укрепляем мышцы спины

Исходное положение – сидя на стуле, спина прямая. Руки на затылке, локти вперед, взгляд направлен вперед.

Отведите локти назад и опустите лопатки вниз, к тазу. Выполните упражнение 5-10 раз.



КСТАТИ

С заботой о шее

Чтобы избежать появления холки, «компьютерной шеи», или «вдовьего горбика», выполняйте следующие рекомендации:

- 1 Старайтесь не мерзнуть. Укутывайте шею шарфом.
- 2 Поднимите монитор компьютера или экран смартфона до уровня глаз. Если работаете с ноутбуком, то отодвиньте его подальше.
- 3 Двигайтесь как можно больше и избегайте стрессовых ситуаций!



6 Расслабляемся

Этот этап лучше всего выполнять перед сном.

Исходное положение – лежа на спине. Руки вдоль тела ладонями вверх. Положите под колени подушку. Под голову – сложенный плед или полотенце. Под грудной отдел позвоночника – большое полотенце, свернутое в валик. Закройте глаза и расслабьтесь. Выполните дыхательные упражнения первого этапа.

Очень заманчивая идея – выпить чайку и похудеть, не правда ли?

Попробуем разобраться, так ли эти чаи на самом деле стройнят, как обещает их название? Как и сколько их пить и могут ли быть побочные эффекты?

Чудо-чай, килограммы сжигаем!



Мнение специалиста

Только без самодеятельности!

На наши вопросы отвечает диетолог Светлана Титова.

– Мы так часто слышим про лишнюю жидкость в организме. Что это такое?

У всех ли она присутствует?



– С отеками не понаслышке знакомо большинство людей. Появление отеков может быть следствием серьезных заболеваний почек, печени, сердечно-сосудистой системы, также это результат неправильного питания.

– Может ли только чай для похудения вывести лишнюю жидкость?

– Не изменив питания и постоянно употребляя специальные мочегонные чаи, проблему не решить, это разовый вариант. Состав подобных напитков, как правило, подбирается из мочегонных трав. Употребляя ими, велик риск вымыть из организма витамины и минералы. Употреблять специализированные напитки можно по рекомендации врача и в случае острой необходимости: наелись соленого, вы в состоянии ПМС, в знойный день.

– В какое время дня лучше принимать чай для похудения?

– Любые мочегонные препараты, в том числе и чаи, употребляются на голодный желудок, 1-3 раза в день по рекомендации специалиста.

Чем поможет чай?

Чай для похудения не избавляет от жиров и не помогут постройнеть на несколько десятков килограммов. Они скорее помогают очистить организм, обладают слабительным и мочегонным эффектом. Подобные чаи могут улучшить работу кишечника и других органов пищеварения, помогут снизить уровень холестерина, а также обладают общеукрепляющим действием. Если чай имеет горьковатый вкус, это качество поможет слегка притупить голод. Кроме того, чай может содержать в своем составе ингредиенты, которые действуют успокаивающе. Это в свою очередь влияет на хороший сон и смягчает желание бесконечно жевать.

Очень важно не воспринимать чай для похудения как волшебное средство, а использовать в комплексе с физическими нагрузками и правильным питанием.



Купила вчера кошке диетический корм для похудения, так она его не ест. Может, он так и работает?

Как выбрать?

Чтобы выбрать хороший, качественный чай, не ориентируйтесь только на цену. Недорогие чаи могут быть ничуть не хуже. На этикетке должен быть написан состав, срок годности, производитель, правила приема и противопоказания. Если же написано, что продукт подходит для всех, есть обещания сжечь жир или в состав входят ароматизаторы, стабилизаторы и т. п., от такой покупки лучше отказаться. Не стоит покупать чай с рук – неизвестен состав, и технология изготовления может быть нарушена. И еще очень важно: если на какой-то компонент у вас аллергия или вы плохо его переносите, чай с ним лучше не принимать.



Детали

Минус компаньоны

Каким бы качественным и проверенным ваш чай для похудения ни был, важно пить его только свежеприготовленным и исключить сахар, плюшки, тортики, конфетки и т.п.

Обратный эффект

Самостоятельное длительное применение чая для похудения, без контроля специалиста, приведет не к желаемой стройности и отсутствию лишней жидкости в организме, а к обезвоживанию, кожа станет более сухой и морщинистой, нарушится работа сердечно-сосудистой системы, печени, почек, пострадает микрофлора кишечника.

Татьяна МИХАЛЁВА

Открыта ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2021 года!

Дорогие читатели!

С 1 сентября по 20 декабря 2020 года открыта ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2021 года на газету «ТЕЛЕК Черноземье»*.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях



Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК Черноземье»* на 1-е полугодие 2021 года

1 месяц
160,42 руб.
6 месяцев (26 номеров)
962,52 руб.

Подписной индекс **П2912** в каталоге «Почта России»

Газета выходит 1 раз в неделю

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким.

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

- Выберите газету* (по индексу – П2912 или названию – «ТЕЛЕК Черноземье»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Деревья не меньше, чем люди, чувствуют заботу о себе. И в сезон урожая они смогут отблагодарить садовника за доброту и уход, щедро одарив его своими сочными плодами.

Основные периоды, когда деревья особенно нуждаются в заботе и уходе, – это весна и осень. Что же нужно сделать прямо сейчас?

Собрать листья и удалить гнилые плоды

Ранее мы уже рассказывали о противоположных точках зрения на уборку опавших листьев с участка, в том числе в приствольных кругах. Напомним: согласно одной точке зрения, опавшие листья можно использовать как укрывной материал, а противоположное мнение сводится к тому, что на листьях остаются вредители, которые могут перезимовать на этих самых листьях, чтобы в следующем сезоне безжалостно вредить и пожирать молодые плоды с новой силой. Опять же, избавившись от листьев, мы избавляемся не только от паразитов, но и от полезных насекомых. Так что выбор оставляем за вами, как лучше действовать в данной ситуации на своем садовом участке.

Хорошо полить

Осенний полив очень важен для роста и укрепления корневой системы плодовых растений, а также для их зимовки. Взрослому дереву в среднем понадобится около 10 ведер воды, а молодому достаточно 5. Причем не обязательно вылить их все за один прием. Можно сделать полив за несколько подходов. Также объем жидкости может варьироваться в зависимости от типа почвы. Обратите на это внимание.

Осенний уход за плодовыми деревьями



Беседуют соседки по дачным участкам.
– Что будешь делать зимой?
– Скучать по огороду.
– ?
– Дома такого нет. Огород – это же три в одном: и солярий, и фитнес, и тренажерный зал!



Обрезать и удалить больные и сухие ветки

Кроме обработки ствола дерева обязательно обратите внимание на его ветки. Скорее всего, они тоже нуждаются в вашей помощи. Проведите обрезку больных, сухих, надломленных веток, а также тех, которые загущают крону и не дают возможности солнечному свету проникать ко всем веточкам.

Очистить и обработать кору

Этот этап обработки некоторые садоводы могут проигнорировать, и напрасно. Очистка коры особенно актуальна для «взрослого» сада. Ведь со временем на стволах деревьев скапливается микрофлора, провоцирующая образование мха, лишайников, изменение цвета коры, ее растрескивание. Это самым неблагоприятным образом сказывается на дереве в целом, а также количестве и качестве его плодов. Поэтому осеннее ежегодное очищение коры дерева должно стать у заботливого садовода своего рода ритуалом. Для начала счистите все наросты на деревьях (мох, лишайники и другие налеты) скребком или металлической щеткой, по возможности не повреждая кору. Затем обработайте ствол дерева и крупные ветки раствором железного купороса (1 стакан средства на ведро воды). Эта обработка поможет дезинфицировать обработанные участки коры, а также удалит остатки нежелательной флоры.

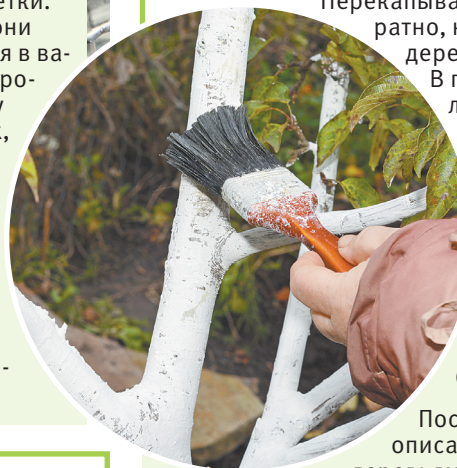
Если на дереве есть участки с отошедшей от дерева корой, то обработайте их садовым варом.

Перекопать почву и внести удобрения

Если вы сторонник уборки листьев, то сразу после их вывоза с участка (или сжигания) самое время перекопать почву в приствольном кругу каждого дерева, ведь в верхнем слое почвы вредителей также остается огромное количество. Надо не позволить им перезимовать в более глубоких слоях почвы. Но при перекопке обратите внимание, что заглубляться более чем на 15 см тоже не стоит.

Перекапывать следует очень аккуратно, не задевая ствол и корни деревьев.

В процессе перекопки желательно сразу внести удобрения. Осенью для этого лучше использовать органику, например, компост или навоз.



Покрасить стволы

После проведения ранее описанных этапов по уходу за деревьями пора перейти к покраске, а точнее, побелке стволов деревьев. Для проведения этого этапа часто используют белила или разводят известь. Один из вариантов приготовления раствора в домашних условиях: 2 кг извести + 400 г медного купороса. Эту смесь растворить в 10 л воды с добавлением клейстера для вязкости. Но для молодых деревьев клейстер использовать нельзя, т.к. их кора не сможет дышать. Для саженцев и молодых деревьев лучше приготовить смесь из 3 кг извести, 1,5 кг глины и 1 кг коровяка, которые нужно растворить в воде до консистенции сметаны. В настоящее время и в магазине можно найти специальные садовые краски. Побелка деревьев нужна для их дополнительной защиты. Она защищает от инфекций, солнечных ожогов, сохраняет целостность коры в основании дерева, которой в скором будущем придется переносить сильные перепады температур.

Защитить от грызунов

Чтобы защитить деревья от незваных гостей – мелких грызунов и зайцев, – нужно обернуть стволы на высоту около метра сеткой или материалом, подвязав веревкой. Нижний край при этом следует немного заглубить, чтобы грызуны не смогли подлезть под край материала. Кроме того, осенний период очень благоприятен и для посадки новых деревьев, поэтому омолодить ваш сад тоже самое время.

Подготовила Валерия ПАШЕЧКИНА

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий Готовим к зиме любимую дачу

Дачный сезон позади. Надо собрать остатки последнего урожая, привести весь участок в порядок... Словом, подготовить любимую дачу к зиме.

Ответы. Камешек слева вина, пещика, ошкочка, трыба, облянда, лопата, обруч на юбке, платок у кота, карма справа у дачи, цвет рубашки у икжбашки же.

РОССИЯ К
Культура

ТВЦ

ТВЦ

ТВ-3

ТВ-3

ДОМАШНИЙ

5

5-й КАНАЛ

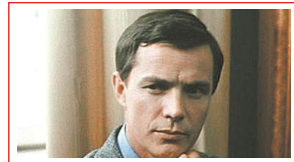
ТВ ГУБЕРНИЯ

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



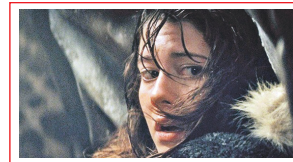
15.30
«ЗАМОРОЖЕННЫЙ»

- 06.30 Мультфильмы
07.55 «КОГДА МНЕ БУДЕТ 54 ГОДА»
09.25 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфиоровым»
09.55 «Мы - грамотеи!»
10.35 «ВЕСНА»
12.20 Больше, чем любовь
13.05 Письма из провинции
13.35 01.30 Диалоги о животных
14.15 «Другие Романовы»
14.45 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
15.30 «ЗАМОРОЖЕННЫЙ»
16.50 «Энциклопедия загадок»
17.20 «Война и мир Мстислава Ростроповича»
18.05 Пешком...
18.35 «Романтика романа»
19.30 Новости культуры
20.10 «МЫ ИЗ ДЖАЗА»
21.35 В честь Джерома Роббинса
23.10 «МЕЛОДИЯ НА ДВА ГОЛОСА»
02.10 «Искатели»



11.45 «ВЫСТРЕЛ В СПИНУ».
(12+)

- 05.35 «МЕНЯ ЭТО НЕ КАСАЕТСЯ...» (12+)
07.20 «Фактор жизни». (12+)
07.45 «Полезная покупка». (16+)
08.10 «Обложка». (16+)
08.40 «НОВЫЙ СОСЕД». (12+)
10.40 «Спасите, я не умею готовить!» (12+)
11.30 События
11.45 «ВЫСТРЕЛ В СПИНУ». (12+)
13.40 «Смех с доставкой на дом». (12+)
14.30 Московская неделя
15.05 Хроники московского быта. (12+)
16.00 Прощание. (16+)
16.50 «Олег Видов. Хочу красиво». (16+)
17.40 «ДОРОГА ИЗ ЖЁЛТОГО КИРПИЧА». (12+)
21.35 00.35 «ЧУДНЫ ДЕЛА ТВОИ, ГОСПОДИ!» (12+)
00.20 События
01.30 Петровка, 38. (16+)
01.40 «КОЛДОВСКОЕ ОЗЕРО». (12+)



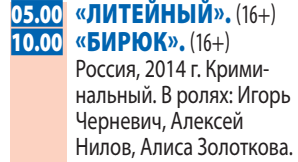
19.00 «НЕЧТО».
(16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
07.15 Новый день. (12+)
07.45 «РОЖДЕСТВЕНСКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ БЕТХОВЕНА». (0+)
09.30 «КОНТАКТ». (12+)
12.30 «КРИКУНЫ-2». (16+)
14.30 «ЧУЖОЙ-3». (16+)
17.00 «ЧУЖОЙ: ВОСКРЕШЕНИЕ». (16+)
19.00 «НЕЧТО». (16+)
США, Канада, 2011 г.
Ужасы. В ролях: Мэри Элизабет Уинстэд, Джоэл Эдгертон, Ульрих Томсен. Палеонтолог Кейт Ллойд получает приглашение от доктора Сандера Хэлворсона присоединиться к экспедиции норвежской научно-исследовательской команды в Антарктиду для исследований.
21.00 «СВЕРХНОВАЯ». (12+)
США, Швейцария, 2000 г.
Фантастика. В ролях: Джеймс Спайдер, Анджепа Бассетт.
23.00 «КРИКУНЫ». (16+)
01.00 «Тайные знаки». (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)



06.30 «Пять ужинов».
(16+)

- 06.30 «Пять ужинов». (16+)
06.45 «ХИРУРГИЯ. ТЕРРИТОРИЯ ЛЮБВИ». (16+)
10.50 «В ОДНУ РЕКУ ДВАЖДЫ». (16+)
14.55 «СКОЛЬКО ЖИВЁТ ЛЮБОВЬ». (16+)
Россия, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Вячеслав Чепурченко, Ольга Павловна, Алексей Фёдоров. Учителнице математики Вере Алексеевне трудно найти общий язык с отчаянным хулиганом и второгодником Сашей. Одиннадцатиклассник рискует остаться без аттестата даже со второй попытки.
19.00 «ЛЮБОВЬ ПРОТИВ СУДЬБЫ». (16+)
22.45 «Про здоровье». (16+)
23.00 «ЛЕРА». (16+)
01.10 «ХУДШАЯ ПОДРУГА». (16+)
04.15 «УДИВИ МЕНЯ». (16+)
05.50 «Домашняя кухня». (16+)
06.15 «6 кадров». (16+)



05.00 «ЛИТЕЙНЫЙ». (16+)
10.00 «БИРЮК». (16+)

- Россия, 2014 г. Криминальный. В ролях: Игорь Черневич, Алексей Нилов, Алиса Золоткова. Олег Бирюков по кличке «Бирюк» - бывший опер убойного отдела, майор в отставке. Десять лет назад он ушел из милиции, так как при задержании преступника погибла заложница...
13.35 «КОНСУЛЬТАНТ. ЛИХИЕ ВРЕМЕНА». (16+)
23.55 «БИРЮК». (16+)
03.05 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ-2». (16+)
★ ЗВЕЗДА
05.35 «БУХТА ПРОПАВШИХ ДАЙВЕРОВ». (16+)
09.00 «Новости недели»
09.25 «Служу России». (12+)
09.55 «Военная приемка»
10.45 «Скрытые угрозы». (12+)
11.30 «Секретные материалы». (12+)
12.25 «Код доступа». (12+)
13.10 «Нулевая мировая». (12+)
18.00 Главное
19.25 «Легенды сыска». (16+)
22.45 «Сделано в СССР». (6+)
23.00 «Фетисов». (12+)
23.45 «ЧЕРНЫЙ ОКЕАН». (16+)

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 Колобанга. Только для пользователей интернета + Дракоша Тоша. (0+)
11.00 Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Буран» - «Южный Урал». (12+)
12.45 «Агентство хороших новостей». (12+)
13.00 «Территория успеха». (12+)
13.30 «Формула здоровья». (12+)
14.00 «Губернские новости». (12+)
14.15 «ПРИШЕЛЬЦЫ З». (12+)
16.15 «Здоровая среда» (12+)
17.15 «Компас потребителя». (12+)
17.30 «СНЕГИРЬ». (16+)
19.30 «Губернские новости». (12+)
19.45 «В ДОМЕ». (16+)
21.30 Фильм-концерт группы Наутилус Помпилиус «30 лет под водой». (16+)
23.00 «Ты в эфире». (12+)
23.30 «Футбол губернии». (12+)
00.00 «Малая сцена». (12+)
01.00 «Записки из провинции». (12+)
01.15 «В ДОМЕ». (16+)
03.00 «Интервью». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ: МАТЧ ТВ
06.00 Профессиональный бокс. (16+)
07.00 11.35 01.00 Все на Матч! ВШШЕ: СИЛЬНЕЕ». (6+)
09.00 «ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ: ВШШЕ: СИЛЬНЕЕ». (6+)
11.00 Спецрепортаж. (12+)
11.30 Новости
12.55 Баскетбол. «Локомотив-Кубань» - УНИКС. Единая лига ВТБ
14.50 Формула-1. Гран-при Эмилии-Романьи
16.55 Регби. Грузия - Россия. Чемпионат Европы. Прямая трансляция
18.55 Футбол. «Тамбов» - «Динамо» (Москва). Тинькофф Российская Премьер-лига
21.00 «После футбола»
22.55 Футбол. «Валенсия» - «Хетафе». Чемпионат Испании
02.00 Формула-1. Гран-при Эмилии-Романьи. (0+)
04.00 «Место силы». (12+)
04.30 «Утомленные славой». (12+)
05.00 «Мо Салах. Фараон». (12+)
- EUROSPORT 1
00.05 Снукер. English Open. 1/2 финала. (6+)
02.05, 10.30 Белоспорт. «Вуэльта». 11-й этап. (12+)
03.30, 04.00 Автогонки. WTCC. Хунгароринг. (12+)
04.30, 10.00, 19.30, 20.00, 20.30 Автогонки. WTCC. Арагон. (12+)
05.00, 07.00 Теннис. «Ролан Гаррос». (6+)
09.30 Автогонки. WTCC. Хунгароринг. Обзор. (12+)
12.00 Теннис. АТР 250. Нурсултан. 1/2 финала. (6+)
13.00 Теннис. АТР 250. Нурсултан. Финал. Прямая трансляция. (6+)
15.00 Теннис. АТР 500. Вена. 1/2 финала. (6+)
16.00 Теннис. АТР 500. Вена. Финал. Прямая трансляция. (6+)
18.00 Теннис. АТР 250. Нурсултан. Финал. (6+)
19.00 Олимпийские игры. «Живые легенды» (субтитры). (6+)
21.05 Снукер. English Open. Финал. (6+)
22.00 Белоспорт. «Вуэльта». 12-й этап. (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- TV1000
06.45 «БРАТЬЯ ГРИММ». (12+)
08.50 «Я, ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)
10.15 «ВСПОМНИТЬ ВСЁ». (16+)
12.20 «СУМЕРКИ». (16+)
14.30 «СУМЕРКИ. САГА. НОВОЛУНИЕ». (12+)
16.45 «СУМЕРКИ. САГА. ЗАТМЕНИЕ». (16+)
19.00 «СУМЕРКИ. САГА. РАССВЕТ: ЧАСТЬ 1». (12+)
21.00 «СУМЕРКИ. САГА. РАССВЕТ: ЧАСТЬ 2». (12+)
23.00 «ИСТОРИЯ ОДНОГО ВАМПИРА». (16+)
00.50 «БЕЛФЕГОР - ПРИЗРАК ЛУВРА». (12+)
02.40 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (16+)
05.00 «ПРИНЦЕССА-НЕВЕСТА». (6+)
- TV1000 РУССКОЕ КИНО
06.35 «ДЕВУШКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ». (16+)
08.05 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
09.55 «Я ХУДЕЮ». (16+)
11.40 «ЛЮБОВЬ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ». (16+)
13.35 «ВОЙНА ПОЛОВ». (16+)
15.10 «Три богатыря и Морской царь». Мультфильм. (6+)
16.35 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
17.55 «Три богатыря. Наследница престола». Мультфильм. (6+)
19.25 «ЛЮБОВЬ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ». (16+)
21.15 «ТЁМНЫЙ МИР: РАВНОВЕСИЕ». (12+)
23.00 «ДЕНЬ ДО». (18+)
00.35 «ЯГА. КОШМАР ТЁМНОГО ЛЕСА». (16+)
02.10 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВИЙ». (16+)
- ДОМ КИНО
06.40 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
08.10 «СВАТЫ». (16+) Сериал. Россия, 2008 г. В ролях: Людмила Артемьева, Анатолий Васильев
11.50 Лучшее за 15 лет. «БАЛБОЛ». (16+)
13.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
16.45 «СВАТЫ». (16+)
20.30 Лучшее за 15 лет. «БАЛБОЛ». (16+)
22.30 «УБОЙНАЯ СИЛА» (16+)
00.35 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРИЙ». (16+)
02.15 Золотая коллекция киностудии Горького. «ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ». (12+)
03.50 «ДЖУНГЛИ». (12+)
05.10 Золотая коллекция киностудии Горького. «КОРОЛЬ-ОЛЕНЬ». (6+)
- СУПЕР
06.00 «Машини сказки». Мультсериал. (0+)
07.00 «СВАТЫ». (16+) Мультсериал. (0+)
08.55 Прогноз погоды. (0+)
09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
11.00 «КАЗААМ». (12+)
13.00 «БРАТЯ ПО ОБМЕНУ». (12+)
13.55 Прогноз погоды. (0+)
14.00 «БРАТЯ ПО ОБМЕНУ». (12+)
17.00 «ЭВАН ВСЕМОГУЩИЙ». (12+)
19.00 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ». (16+)
21.30 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (12+)
23.30 «ДЖУНГЛИ». (6+)
01.00 «ОСТРОВ ВЕЗЕНИЯ». (12+)
02.30 «ЭТО ЛЮБОВЬ». (16+)
- КИНОКОМЕДИЯ
01.45 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)
04.20 «ЛЮБОВЬ С АКЦЕНТОМ». (16+)
06.15 «СЕРДЦЕЕД». (16+)
08.15 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)
09.55 «ВЫШИБАЛА». (18+)
11.35 «ТАКИЕ РАЗНЫЕ БЛИЗНЕЦЫ». (12+) Комедия, США, 2011 г.
13.15 «СИДНИ УАЙТ». (16+)
15.20 «ЖИЗНЬ, КАК ОНА ЕСТЬ». (12+)
17.30 «ДРУГ НЕВЕСТЫ». (16+)
19.30 «ГОРЬКО». (16+)
21.25 «ГОРЬКО-2». (16+)
23.20 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ УВЕ». (16+)
- SONY CHANNEL
06.00 «НА ИСХОДЕ ДНЯ». (16+)
08.15, 09.15 Правила моей кухни. (16+)
10.15, 11.00, 11.45, 12.30, 13.15 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)
14.00, 14.45, 15.30, 16.15, 17.00, 17.45, 18.30, 19.15 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+)
20.00 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) США, 1979 г. В ролях: Дастин Хоффман
21.50 «КЛИК: С ПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ». (16+)
23.40 «ВАЛЕНТИНКА». (16+)
01.35, 02.25, 03.10, 03.55 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)
04.40 Четыре свадьбы. (16+)
05.30 Голливуд за кадром. (16+)
- ФЕНИКС+ КИНО
08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «БИЕНИЕ СЕРДЦА». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «ЖЕНСКИЕ МЕЧТЫ О ДАЛЬНИХ СТРАНАХ». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (18+)
15.00, 23.00 «ИНКВИЗИТОР». (16+)
00.00, 01.00 «ГРОМОВЫ. ДОМ НАДЕЖДЫ». (16+)
02.00, 03.00 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+)
07.00 «СПАСИТЕ НАШИ ДУШИ». (16+) Сериал. Военно-шпионский детектив, Россия, Украина, 2008 г. В ролях: Екатерина Гусева, Юрий Цурило, Илья Рутберг
- СТC LOVE
06.00 «Котопёс». Мультсериал. (0+)
06.45 «Сказочный патруль». Мультсериал. (0+)
07.55 «Ми-ми-мишки». Мультсериал. (0+)
08.25 «СКАЗКИ НА НОЧЬ». (12+) Фантези, США, 2008 г. В ролях: Адам Сэндлер, Кери Рассел, Гай Пирс, Расселл Брэнд, Ричард Гриффитс
10.30 «НОЧЬ В МУЗЕЕ». (12+) Фантастическая комедия, США, Великобритания, 2006 г. В ролях: Бен Стиллер, Джейк Черри, Карла Гуджино, Робин Уильямс
12.45 Ералаш. (0+)
22.55 Сердца за любовь. (16+)
04.45 «Сказочный патруль». Мультсериал. (0+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ
05.00 Золотая лихорадка (16+)
08.00 Ждите ответа. (16+)
09.00 «ЯНАМУЗТВ». (16+)
10.00 Мир в одной тарелке. (16+)
10.30 DFM - Dance chart. (16+)
11.30 Русский чарт. (16+)
12.25 «10 самых». (16+)
13.00 У-Дачный чарт. (16+)
14.00 «Судебные тяжбы звезд». (16+)
- 15.00 Прогноз по году. (16+)
16.00 Дискотека МУЗ-ТВ на Новой волне-2019. (16+)
18.35 Про-обзор. (16+)
19.00 «Ради всего спиртного». (16+)
20.00 Live в кафе. (16+)
20.40 «Наши за пределами Рашии». (16+)
21.50 «Дискотека Авария». (16+)
23.40 «10 Sexу». (16+)
00.40 Top 30. (16+)
02.35 Love hits. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
05.00, 03.25 И будут двое... (12+)
06.00, 06.30, 07.00 Монастырская кухня. (0+)
07.30, 08.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
08.30, 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
09.30, 04.15 Благоверный князь Даниил Московский. Цикл: День Ангела. (12+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
13.00 Встреча (субтитры). (12+)
14.00, 02.20 Я очень хочу жить. Дарья Донцова. (16+)
14.45 Дорога. (0+)
15.45 Еж против свастики. (12+)
16.45 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
18.00, 00.05 «Главное» с Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (0+)
19.30 «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ». (12+)
21.10 «Парсуна» с Владимиром Легойдой. (12+)
22.10, 01.25 Щипков. (12+)
22.45 Лица Церкви. (6+)
23.00 День Патриарха. (0+)
23.15 Res Publica (субтитры). (16+)
01.55 Пилигрим. (6+)
02.55 Я хочу ребенка. (12+)

Православный календарь

1 ноября
Неделя 21-я по Пятидесятнице. Глас 4.
Прор. Иоиля.



Мч. Уара и с ним семи мчч., учителей христианских. Перенесение мощей прп. Иоанна Рыльского. Блж. Клеопатры и сына ее Иоанна. Сщмч. Садока (Шах-Дуста), еп. Персидского, и с ним 128 мучеников. Собор святых Архангельской митрополии. Сщмч. Сергия пресвитера.

Поста нет.

«Гордость есть ложное, преувеличенное мнение о своих совершенствах, истинных или мнимых, соединенное с обидным унижением других...»
Прав. Иоанн Кронштадтский

(Продолжение. Начало в № 42.)

Когда Василиса уснула, я накрыла её пледом и тихонечко вернулась на кухню.

Немного постояла в темноте у окна, перебирая в голове мысли, стараясь расставить их по местам и найти верное решение. А затем, обругав себя за нерешительность, взяла Василисин телефон, нашла нужный номер и нажала кнопку вызова.

Одна мечта на двоих

Василиса? Что-то случилось? – мужской голос в трубке мобильного звучал встревоженно. – Женя, нет, это Галя – подруга Васи, то есть Василисы. Жень, Василиса ночует у меня, задержи ее утром, увези подальше и сделай самой счастливой. Слышишь? И еще, купи ей краски и альбом.

Женька не стал задавать лишних вопросов, появившись на пороге моей квартиры рано утром с двумя букетами. Одарил ими нас с Васьюкой, забрал мою растерянную и ничего не понимающую подружку, усадил в свою не оцененную Васюкиной мамой «дешевую колымагу» и укатил в рассвет.

А я ходила по собственной квартире и улыбалась. Искренне надеюсь, что Василиса не станет глупить, не бросит Женьку и станет наконец счастливой.

Галя, ты представляешь... – подружка позвонила мне через три дня и, глотая слова от эмоций, рассказала, что они с Женей на море. – Представляешь, оказывается Женкина давняя мечта – жить на побережье. Как и у меня. Это так удивительно! Мы сейчас подыскиваем себе домик. Ну то есть Женька подыскивает, а я рисую. Галь,

«Слушай маму, и будешь счастлива»

«Любовь – это единственное, что делает человека – сильнее, женщину – красивее, мужчину – добрее, душу – легче, а жизнь – прекрасней! Фридрих Ницше»



рисую, представляешь? Женька мне подарил и краски, и холсты, и мольберт. Я уже лет восемь кисти в руки не брала, а сейчас словно сумасшедшая, все подряд рисую-рисую. Вот только мама... – голос Василисы заметно погрузнел.

Так, стоп, – обрвала я подружку, пока та не погрузилась в пучину самоедства, – я заеду к Наталье Осиповне, мы поговорим, и я тебе позвоню. Хорошо?

Закрыла перед носом дверь

Два дня я набиралась смелости, чтобы заехать к Наталье Осиповне, как обещала Василисе. Не сказать, чтобы я очень боялась ее, но и назвать общение с этой дамой приятным и комфортным язык не поворачивался.

Ничего не хочу знать об этой предательнице, – с порога осадила меня женщина, когда я наконец решила побывать у нее и заехала после работы.

Наталья Осиповна, но Василиса счастлива, у нее все хорошо, и она очень скучает, – попыталась достучаться я до строгой дамы, которая так и не пригласила меня войти.

Она работу бросила, – с горечью проговорила женщина, – меня бросила, уехала. А я всю жизнь на нее положила, даже замуж после смерти отца ее непутевого второй раз не пошла, все для нее. И чем она мне отплатила? Связалась с каким-то пигмеем безродным.

А если ей хорошо с ним? Что же теперь, от счастья ради родословной отказываться? Самито вы, Наталья Осиповна, больно ли породисты? – в

сердцах выкрикнула я и тут же пожалела о своей несдержанности.

Женщина захлопнула передо мной дверь с такой силой, что от просвистевшего сквозняка волосы на моей голове разлетелись в стороны. Ну вот, все испортила, а обещала Василисе все уладить с ее мамой...

Не переживайте, она со всеми такая строгая и непрístupная, – раздался сбоку от меня мужской голос.

Я обернулась и увидела, как из соседней квартиры выходит молодой человек с ключами в одной руке и мусорным пакетом в другой.

Да я и не переживаю, – пожалала я плечами, – я подруге просто обещала.

Василисе? – почему-то обрадовался мужчина. – У нас бабули во дворе гудят, что она за границу с каким-то иностранцем сбежала.

Что-о-о? – не поверила я своим ушам.

Мужчина рассмеялся весело и заразительно.

Я же сказал, бабули. Удивляюсь, как они девчонку еще на Марс с инопланетянином не отправили. Но, если честно, – мужчина посерьезнел, – я за Василису рад очень. Жалко было смотреть, как она перед матерью родеет и боится слово поперек сказать. Пару раз даже заступался за нее, когда Наталья ее отчитывала, но, кажется, только хуже сделал.

Важные перемены

На свадьбу к Василисе Наталья Осиповна так и

не приехала. А зря. Домик они с Женькой превосходный купили. Старенький, но крепкий. Зато вид из окна какой!

Вот тут у нас гостиная будет, мы ее с кухней объединим, стену ломаем. А тут спальня. А там еще две небольших комнатки, их мы под детские оставить решили, – Василиса взахлеб рассказывала о своем новом жилье.

Какая веранда! – оценила я, присев на краешек перил.

Это Женечка постарался, – с гордостью проговорила Василиса, – сказал, что мне тут писать картины будет уютнее всего.

Василиса светилась, выглядывая совершенно необыкновенно.

АчтоувассФёдором? – заговорщическим шепотом спросила она, стрельнув взглядом в сторону наших мужчин, ведущих беседу в дальнем конце сада.

Я покраснела и, прижав враз похолодевшие ладошки к полыхнувшему щекам, взглянула на подружку. Похоже, та была рада, что мы стали встречаться с ее соседом-заступником.

Кажется, я беременна, – сообщила я.

Итытоже? – обрадовалась Василиса.

Мы радостно завизжали, обнялись и запрыгали по веранде, чем привели в полное недоумение наших мужчин.

Улыбка ей очень идёт

Свадьба у Василисы вышла очень красивая. А через месяц ребята приехали к нам с Фёдором, чтобы отгулять уже на нашей. Василиса ездила к маме, но та не пустила ее дальше порога. Выгнать не выгнала, но дала понять, что общаться не хочет. Не захотела она ехать к Василисе и через полгода, когда та родила своего первенца Никиту. И только три года спустя Наталья Осиповна смягчилась. Решилась погостить у дочери, ставшей в одночасье многолетней мамой, родив девочку-двойняшек.

Она им колыбельные поет, – счастливо шептала в трубку мобильного Василиса, делясь со мной новостями, – а вчера пироги пекала и Женьку самозабвенно угощала, представляешь?

Я была рада за подружку. Она сумела-таки нарисовать свое счастье. Самыми яркими и радостными красками нарисовать, как могла только она. И пусть иногда для этого приходилось прятаться под одеяло и идти наперекор мнению самого близкого человека. А Наталья Осиповна тоже счастлива. Правда-правда, я сама видела, как она улыбается. И улыбка ей очень идет.

ГАЛИНА

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 3х3 цифры не повторялись. Для примера приводим одно задание и его решение.

Partial Sudoku puzzle grid with numbers 7, 3, 9, 8, 4, 1, 2, 6, 3, 1, 8, 4, 9, 2, 6, 3, 5, 6, 7, 8, 3, 9.

Completed 3x3 Sudoku grid solution.

Large 9x9 grid of numbers for the puzzle solution.

Sudoku puzzle 1 with a 3x3 grid containing numbers 4, 7, 1, 2, 8, 9, 9, 3, 8, 1, 4, 2, 1, 5.

Sudoku puzzle 2 with a 3x3 grid containing numbers 8, 4, 6, 9, 2, 5, 8, 7, 8, 5, 9, 2, 5, 6, 9, 8, 2.

Sudoku puzzle 3 with a 3x3 grid containing numbers 4, 6, 8, 7, 9, 5, 3, 2, 5, 9, 8, 2, 1, 6, 9, 4, 2, 9, 3, 6, 2, 8, 9, 2, 8, 7.

					Помощь, содействие						"Стремлянка" к самолету	См. фото	"Сказочные" братья
"Черт-полох" в меню	Древние восточные шашки	Величина, которую надо найти	"Патрон" для игрушечного пистолета	"Поваленный ветром" шрифт	"Мерси" артиста за овации	Муж тёти	Ощетинившаяся прическа	Другое имя совиного попугая	Год черных платьев для вдовы	"Стремлянка" к самолету	См. фото	"Сказочные" братья	
		Наряд устами тинейджера				Ослик или ...			Ненужный «подарок» от предка	Скрипачка ... Мэй	Место, где дышанье сперло		
Рабочая "спираль" в мясорубке	Контора "белых воротничков"			Сиреневая краска для век	Артиллерист в Малиновке			Неустойчивость					
Курорт на южном берегу Крыма	Смягчающая добавка в мыло	Мелкодырчатая посуда кухарки						Паразит в матрасе обитателя ночлежки	Судно для переправы автомобилей				
		Бегемот гуляющий по Лимпопо								"Соляная" мера веса	Дерево чемпионов и кулинару	Летняя "заготовка" среди повозок	
	Квазимодо - герой его романа		Рассказал про Гека Финна	Столица Адыгеи			Уменьшение активности	Хитросплетение канатов от матроса			Фасонистая роскошь		
	Конструктор "в пупырышках"	Атмосфера любви							Пушкин в детстве				
			Газ грозовой свежести	Модельер Кензо ...			"Калоша" для колеса машины	"Чипсы" из вытопленного сала	Невысокая горная цепь	Повзрослевший поросенок			
	Захват ноги в борьбе	Тишь да гладь, когда тебя не трогают			Орган с раковой	"Наглядность" в паспорте	"Портить товарный ..."	Рыбье "чревоудничество"					
				"Салон" грузовика для взвода солдат				Фритюр					
Лирический жанр трубадуристов	Так в прошлом называли Тайвань	Закавыка в "простой" загадке			Пай-мальчик, что воды не замутит								
				Случай, обстоятельство				Азарт по максимуму					





Т	Е	Л	Е	К	Ж	В	А	Р	У	О	В	О	Ц	У	Н	О	П	Н	А	К			
И	К	В	К	Ч	Ф	И	О	К	Ш	Е	Л	А	В	С	Т	В	И	Ц	П	А	Е		
В	П	С	Т	Д	А	Ш	М	И	Т	И	Р	Л	С	Э	Л	О	М	И	Л	А	В		
С	Л	Э	Л	О	М	И	Л	А	В	С	Э	Л	О	М	И	Л	А	В	С	Э	Л	О	
М	Э	И	В	Т	В	К	П	В	Л	И	Ф	О	Ц	У	Н	О	П	Н	А	К	Ж	В	
И	Ш	А	К	Ш	И	К	И	Л	Ш	К	Е	Н	П	Р	А	Л	А	В	С	Э	Л	О	
Л	Т	Р	А	Л	А	В	С	Э	Л	О	М	И	Л	А	В	С	Э	Л	О	М	И	Л	А





СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 26 ОКТЯБРЯ ПО 1 НОЯБРЯ


СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 26 ОКТЯБРЯ ПО 1 НОЯБРЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
 Овнов ожидает всплеск активности, который поможет переделать массу дел. Причем не только на работе, но и дома. Судьба может подкинуть вам романтическое знакомство. Хорошенько продумайте тактику общения с новым поклонником. Советы близких будут кстати.


ЛЕВ (23.07 – 22.08)
 У Львов появится шанс за получить лакомый проект, который обещает неплохую выгоду. Но придется потрудиться в поте лица. Не драматизируйте семейные конфликты, скоро все наладится. Плюс немного терпения – и в желаемое русло войдет личная жизнь.


СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
 Стрельцам будет непросто настроиться на работу. Но вскоре вы войдете в привычный ритм и все сумеете. Не пытайтесь контролировать каждый шаг любимого человека, так вы рискуете его потерять. Лучше спросите совета на эту тему у близких, которым доверяете.


ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
 Финансовое положение Водолеев стабилизируется – судьба подкинет шанс заработать. Старшие члены семьи будут нуждаться в вашей заботе, не скупитесь на доброту. Перемены ожидаются и в личной жизни – может появиться новый поклонник. Присмотритесь.


ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
 У Тельцов может появиться отличный шанс поправить финансовое положение. И очень кстати, потому что от этого во многом зависят отношения в семье. Стоит постараться, чтобы близкие ни в чем не нуждались. Любимого человека не заставляйте ревновать.


ДЕВА (23.08 – 23.09)
 Девам стоит осознать, что только вы являетесь хозяином своей судьбы. Это поможет сделать верные шаги навстречу своему счастью и благополучию. Щедрее делитесь хорошим настроением с членами семьи, а романтическим – со своей половинкой.


БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
 Вас ожидает успех в коллективных бизнес-проектах, если вы будете максимально честны со своими партнерами. В выходные не помешает хорошенько отдохнуть в компании близких людей. Звезды обещают романтическое знакомство пока одиноким Близнецам.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
 Деловые поездки и переговоры обещают хорошие результаты в скором будущем. А вот чтобы избежать семейных неприятностей, старайтесь не принимать решения в одиночку. Научитесь слышать мнение других. Любимому человеку говорите больше ласковых слов.

РАК (22.06 – 22.07)
 Раков стороной обойдут серьезные неприятности. А вот мелких проблем будет хоть отбавляй. Не бойтесь просить помощи у близких. Да и сами по возможности подставляйте плечо. Уделяйте больше времени любимому человеку, чтобы он не чувствовал себя одиноким.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
 У Скорпионов есть шанс перейти на более высокооплачиваемую работу и помочь в нуждах близким людям. Ваша задача – разглядеть его в череде событий. Не стоит бояться перемен и в личной жизни. Ваше стремление быть счастливым вполне оправданно.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
 Козероги будут оказываться в нужное время в нужном месте, в контакте с нужными людьми. Ловите удачу за хвост, но в суете повседневности не забывайте оказывать поддержку семье. Отношения с любимым человеком обещают быть безоблачными и нежными.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
 Вы будете харизматичны и обаятельны. А потому окружающие станут тянуться к вам, добываясь вашего расположения. Вы уверены в себе и сможете возглавить в том числе семейные проекты. И, конечно, с противоположным полом проблем у вас не возникнет.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»



- «Беличий хвостик», испачканный в краске.
- В них детали чувствуют себя зажато.
- Бечевка, чтобы богатый улов нанизывать.
- И Юрий Деточкин, и Джеймс Бонд по роду занятий.
- «Принц и ...» – рассказанная Марком Твенем история о сыне короля и бедняке, которые поменялись местами.
- Небольшой дефект, который может сильно сказаться на цене изделия.
- Самый популярный символ на эмблемах портовых городов.
- Оруженосец-телохранитель великого князя или царя на Руси, а также медный корабельный колокол – все одним словом.
- Основал этот вид спорта учитель Кано, назвав его «мягкий путь».
- «Вьется ... золотая придорожная. Ой ты, радость молодая, невозможная».

Ответы: 1. Кисть. 2. Тиска. 3. Кукуан. 4. Аргент. 5. Нишиль. 6. Изъян. 7. Якорь. 8. Рында. 9. Дзюдо. 10. Дымка.

Даже у хорошей хозяйки иногда пригорают сковороды.

Мы собрали для вас разные способы чистки пригоревших сковородок любого типа: чугунных, из нержавеющей стали, из алюминия, с антипригарным покрытием. Вам нужно только выбрать рецепт, который подходит к вашей ситуации.

Сковорода пригорела? Мы исправим это дело!



Лайфхак. Если Золотую Рыбку положить на сковородку, то количество желаний увеличивается до пятидесяти.



Алюминиевая сковорода без покрытия

Для ухода за алюминиевыми сковородами без покрытия нежелательно использовать щелочные и кислые растворы – иначе можно повредить поверхность. Поэтому алюминиевые сковороды (да и все другие типы сковородок) лучше очищать способом кипячения с содой. Налейте в сковороду 1 л воды и добавьте 100 г соды, прокипятите 10 минут.

● **КСТАТИ.** Сковороды без покрытия можно очистить сразу и изнутри, и снаружи, если наполнить металлический таз содовым раствором из расчета 100 г соды на литр воды, погрузить в него сковороду целиком и прокипятить в течение 20 минут (или в течение 1-2 часов, если загрязнения «вековые»). Раствор размягчит нагар, и вы легко его смоете после остывания обычным способом.

Керамическая сковорода

Керамическая сковорода пригорает редко, но это если вы ее не царапаете и не роняете. Чтобы не повредить поверхность, ее нужно чистить кремообразными средствами для посуды и мягкими губками или использовать вместо них... зубную пасту!

● **КСТАТИ.** Если керамическая сковорода начала пригорать раз за разом, значит, покрытие повреждено и восстановлению не подлежит. Сковороду придется заменить.



Сковорода из нержавеющей стали

Нержавейка не боится кислоты, поэтому очистить со сковороды нагар можно лимонной кислотой. Растворите 10 г кислоты в 300 мл воды, прокипятите раствор в сковороде пару минут, остудите, затем промойте под проточной водой.

● **КСТАТИ.** Недавние пятна можно удалить, прокипятив посуду в обычной газировке «Кола».

Чугунная сковорода

Если пригорела чугунная сковорода, удалите остатки пищи, насыпьте на дно 100 г соли, налейте 100 мл уксуса, доведите раствор до кипения и добавьте 2 чайные ложки соды. Кипятить раствор на медленном огне нужно до прекращения реакции. Снять сковороду с огня, дать остыть и помыть при помощи неабразивной губки. Даже несмотря на то что чугун устойчив к царапинам, после обработки абразивом сковорода может начать сильно пригорать.

● **КСТАТИ.** После чистки нужно прокалить сковороду на среднем огне в течение полчаса, засыпав дно слоем соли, чтобы она не пригорала в дальнейшем.



Тefлоновая сковорода

Любое антипригарное покрытие нельзя чистить при помощи абразивов. Лучший вариант – прокипятить с мыльным раствором (мыло лучше взять хозяйственное) в течение 20 минут. После мытья сковороду нужно просушить, натереть маслом и протестировать. Если пища опять пригорает, значит, истончился антипригарный слой и сковороду пора отправлять в утиль.

● **КСТАТИ.** После чистки тефлоновой сковороды капните в нее каплю растительного масла и смажьте дно при помощи бумажного полотенца, чтобы сохранить антипригарный слой.

Подготовила Светлана СИДОРЧУК



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

ДОСТУПНО
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...КТО ИМЕЕТ УШИ СЛЫШАТЬ, ДА СЛЫШИТ!»

Вышел сеятель сеять семя свое, и когда он сеял, иное упало при дороге и было потоптано, и птицы небесные поклевали его; а иное упало на камень и, взойдя, засохло, потому что не имело влаги; а иное упало между тернием, и выросло терние и заглушило его; а иное упало на добрую землю и, взойдя, принесло плод сторичный. Сказав сие, возгласил: кто имеет уши слышать, да слышит! Ученики же Его спросили у Него: что бы значила притча сия? Он сказал: вам дано знать тайны Царствия Божия, а прочим в притчах, так что они видя не видят и слыша не разумеют. Вот что значит притча сия: семя есть слово Божие; а упавшее при пути, это

суть слушающие, к которым потом приходит дивавол и уносит слово из сердца их, чтобы они не уверовали и не спаслись; а упавшее на камень, это те, которые, когда услышат слово, с радостью принимают, но которые не имеют корней, и временем веруют, а во время искушения отпадают; а упавшее в терние, это те, которые слушают слово, но, отходя, заботами, богатством и наслаждениями житейскими подавляются и не приносят плода; а упавшее на добрую землю, это те, которые, услышав слово, хранят его в добром и чистом сердце и приносят плод в терпении. Сказав это, Он возгласил: кто имеет уши слышать, да слышит!



Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 1 ноября, в воскресенье.



Комментирует священник Дмитрий Барницкий

Отрывок содержит в себе одну из самых знаменитых притч Иисуса Христа. Это притча о сеятеле. Сеятель – это Бог, семя – это Его слово, которое обращено к каждому из нас. Речь идет не просто о различных звуковых сочетаниях, которые зафиксированы в текстах. Спаситель под словом подразумевает Божественную благодать, в которой Господь открывает Себя миру в целом и каждому человеку в отдельности. И нередко она посещает нас именно через слово о Творце, которое мы слышим от других людей, или благодаря

самостоятельному чтению духовной литературы. Земля – это человеческое сердце, средоточие всех наших жизненных и духовных сил. Подобно настоящей почве, оно может иметь определенные свойства. Именно от них зависит, как благодать будет взаимодействовать с человеческой душой в каждом отдельном случае.

Если мы внимательно присмотримся к тексту, то увидим, что благодатное слово Бога приняли все люди, вне зависимости от их внутреннего расположения: и тот, сердце которого словно почва грунтовой дороги, и тот, у которого оно словно заросло сорняками, и тот, у кого его поверхность камениста. Иными словами, каждый раз в жизни может испытать высокий духовный опыт. Почувствовать, что Бог рядом. Однако удержать это благодатное присутствие дано не всем. Притча говорит о том, что способны к этому оказались лишь те, чье сердце доброе и чистое.

Окакой доброте и чистоте идет речь? Евангельская чистота – это свобода от страстей, тех внутренних нарывов, которые делают нашу душу узкой, сморщенной и высохшей, не способной принять в себя Бога, Которому нужен простор. Подобная чистота не бывает врожденной. Выражаясь языком этой притчи, никто из нас не может похвастаться идеальным сердечным рельефом. Эта доброта и чистота целенаправленно достигается. Что бывает в результате этого труда? Душа человека приносит плод веры. Вера – это не просто мое согласие с набором определенных утверждений. Подлинная вера есть не что иное, как живое и личное знание Бога, Который поселяется в чистой и просторной душе. И чем усерднее наша внутренняя работа, тем динамичнее это общение, значит, тем сильнее вера, а вместе с ней надежда на Бога, любовь к Нему и всем тем, кто нас окружает.

ДОРОГА К ХРАМУ

О ПОМИНОВАНИИ ПО ЗАПИСКАМ

? В церкви лежат листочки «Об упокоении». Я молюсь об упокоении дома – не подаю записок в храм. Домашнюю мою молитву Бог слышит? Или лучше подать записку в храм? Капитолина Фёдоровна

Бог слышит все молитвы, которые идут от сердца и совершаются с верой. Но поминовение на литургии по запискам – является самым важным поминовением. В начале литургии, на проскомидии, священник вынимает частички из просфор за людей, о которых подавались записки. Потом, в конце литургии, эти частички высыплются в чашу с Телом и Кровью Спасителя со словами: «Отмый, Господи, грехи поминавшихся зде Кровию Твоею честною, молитвами святых Твоих». Эта традиция поминовения христиан, как живых, так и усопших, во время Божественной литургии идет еще от апостольских времен и по причине соединения с самым главным таинством Церкви имеет особую силу.

Фото предоставлено радио «Вера»

Тёплый свитер или джемпер – обязательная примета каждой осени. Казалось бы, что ещё можно изобрести для этой практически классической одежды?

Тем не менее каждый сезон дизайнеры стараются предложить новые решения, многие из которых остаются популярными годами.

На пьедестале – мех

Предлагаем обратить внимание на джемперы из меха. Поскольку сам этот материал – искусственный или натуральный – достаточно эффектен, крой таких джемперов предельно прост. Никаких особых воротников или декольте, никаких украшений: прямой крой, простой вырез, но смотрится даже очень-очень. Чаще используется искусственный мех. Более сдержанный вариант мехового джемпера – трикотажный джемпер, отделанный мехом. Меховыми могут быть карманы, воротник, манжеты или целые рукава. Такой джемпер легко сделать даже собственными руками, что только приветствуется современной модой. Цвет мехового джемпера может быть любым, но в особом тренде серые, коричневые, бордовые оттенки и все варианты черного цвета.

Наш словарь

ДЖЕМПЕР – трикотажная плечевая одежда без застежек или с застежкой сверху, покрывающая корпус и частично бедра, надеваемая через голову.
ПОЛУВЕР – плотно облегающий (но не всегда) корпус джемпер без воротника и без застежек, обычно трикотажный или вязанный.
СВИТЕР – вязаная одежда для верхней части тела без застежек, с длинными рукавами.

Выбираем модный свитер



Модные детали

Помимо остромодных тенденций, никуда не исчезли и классические джемперы и свитера, которые мы носим в офис и другие присутственные места. Напомним, их задача сегодня – или вписаться в общий образ, или выделиться эффектной деталью. Такой деталью могут стать рукава, форма которых может быть самой разнообразной – от очень пышных до фантазийных, длина – предпочтительнее укороченная.

Еще одна интересная не новая, но исключительно эффектная деталь – декоративная шнуровка. В этом сезоне шнуровка выполняется широкой лентой – трикотажной или атласной. Конечно, такая яркая деталь не для офиса, но для дружеской вечеринки – то, что нужно.

И свитер, и платье

Еще одно предложение, на которое модницам стоит обратить особое внимание, – это платье-свитер. Платье-свитер – прекрасная альтернатива и собственно платью, и свитеру, к которому еще нужно подобрать пару. Длина платья-свитера – чуть выше колена, объем может быть любым – от практически обтягивающего до оверсайз. Но предпочтительнее свободный крой, который подходит даме с любой фигурой. Выполнено платье-свитера может быть как из сравнительно тонкого трикотажа, так и из толстой шерсти крупной вязки. Детали фасона – самые разнообразные: например, воротником может быть и классический «гольф» под горло, и свободный «хомуток», а вырезом – и «лодочка», и небольшое декольте и т.д. Цвет допускается какой угодно, однако в приоритете двухцветные платье-свитера (черно-белое и черно-серое), а также нежные темно-пудровые, пастельные оттенки.

Кстати Оверсайз для всех

Уже упомянутый нами оверсайз очень актуален и в модных джемперах и свитерах. Чтобы джемпер оверсайз красиво и мягко обволакивал фигуру, а не топорщился, он должен быть выполнен из качественной шерсти: ангоры, кашемира, альпака. При выборе цвета для свитеров оверсайз обратите внимание на ореховый, коралловый, бордо.

Светлана ИВАНОВА

– Ты в курсе, что для того, чтобы связать один свитер, нужно три овцы!
– Что ты говоришь?!
А я даже не знала, что они умеют вязать.



СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

26 октября	Восход: 7 ч. 07 м. Заход: 17 ч. 07 м. Долгота дня: 10 ч. 00 мин.	
27 октября	Восход: 7 ч. 09 м. Заход: 17 ч. 05 м. Долгота дня: 9 ч. 56 мин.	
28 октября	Восход: 7 ч. 10 м. Заход: 17 ч. 03 м. Долгота дня: 9 ч. 53 мин.	
29 октября	Восход: 7 ч. 12 м. Заход: 17 ч. 01 м. Долгота дня: 9 ч. 49 мин.	
30 октября	Восход: 7 ч. 14 м. Заход: 16 ч. 59 м. Долгота дня: 9 ч. 45 мин.	
31 октября	Восход: 7 ч. 16 м. Заход: 16 ч. 57 м. Долгота дня: 9 ч. 41 мин.	
1 ноября	Восход: 7 ч. 17 м. Заход: 16 ч. 55 м. Долгота дня: 9 ч. 38 мин.	

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 26 ОКТЯБРЯ ПО 1 НОЯБРЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

26 ОКТЯБРЯ
В 1930 году, 90 лет назад, в Ленинграде состоялась премьера балета Дмитрия Шостаковича «Золотой век».

27 ОКТЯБРЯ
В 1672 году состоялся первый спектакль в Комедиальной хоромине – первом в России театральном здании.

28 ОКТЯБРЯ
В 1908 году в Петербурге вышел на киноэкраны первый в истории России художественный фильм – «Понизовая вольница».

29 ОКТЯБРЯ
В 1863 году на международной конференции в Женеве основан Международный Красный Крест.

1 НОЯБРЯ
В 1918 году был создан Российский коммунистический союз молодежи (День рождения комсомола).

30 ОКТЯБРЯ
В 1888 году Джон Лауд получил первый патент на шариковую ручку. В 1907 году русский физик Борис Львович Розинг получил патент на «Способ электрической передачи изображений на расстоянии», то есть телевидение. В 1941 году началась героическая оборона Севастополя (1941-1942 гг.).

31 ОКТЯБРЯ
В 1811 году был основан Императорский Царско-сельский лицей. В 2011 году на Земле родился семимиллиардный житель (согласно расчетам Фонда народонаселения ООН).

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

26 ОКТЯБРЯ. Вениамин, Иннокентий, Никита, Антон, Николай.
27 ОКТЯБРЯ. Назар, Николай, Прасковья.
28 ОКТЯБРЯ. Денис, Пётр.
29 ОКТЯБРЯ. Алексей, Георгий, Евгений, Иван, Кузьма.
30 ОКТЯБРЯ. Александр, Антон, Юлиан.
31 ОКТЯБРЯ. Андрей, Лука, Сергей.
1 НОЯБРЯ. Герман, Иван, Фёдор.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

26 ОКТЯБРЯ ■ Международный день школьных библиотек
28 ОКТЯБРЯ ■ День бабушек и дедушек в России ■ День создания армейской авиации России
29 ОКТЯБРЯ ■ Всемирный день борьбы с инсультом
30 ОКТЯБРЯ ■ День инженера-механика в России ■ День тренера
31 ОКТЯБРЯ ■ Всероссийский день гимнастики ■ День сурдопереводчика в России

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

На Параскеву Грязнуху не бывает сухо

26 октября отмечали праздник Иверской иконы Пресвятой Богородицы. Погоду определяли по поведению петухов: раннее утреннее пение означало потепление. По количеству грязи **27 октября**, в день Параскевы Грязнухи, судили о том, когда наступит зима. Если распутица столь велика, что отпечаток лошадиного копыта тотчас заливается водой, значит, до зимы осталось четыре недели.

28 октября о грядущей погоде было принято судить по поведению домашней птицы: куры скребутся – к дождю. **29 октября** погоду определяли по ветру: юго-западный ветер су-

лил ненастье, а короткие порывы – дождь. На Осия Колесника, **30 октября**, погоду определяли так: кошка спит – к теплу, гусь крыльями машет – к дождю, рыбки из воды выскакивают – к непогоде.

В Луков день, **31 октября**, следили за поведением животных: лошадь фыркает – к теплу, кошка пол царапает – к сильному ветру. Если **1 ноября**, в Иванов день, пойдет дождь, то ждали снега к концу месяца.

Продам хамелеона синего. Нет, красного. Нет, зелёного. О! Круто. Нет, не продан.



ТЕЛЕК Черноземье

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



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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.
Тел. 8-495-937-41-31
Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.
Билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.
Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.
Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220
Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.
Тел. (495) 933-95-77, доб. 237,
e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.
Ведущие менеджеры отдела рекламы: ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В., КОВАЛЬЧУК Е.В.
Тел. 8-495-933-95-77, доб. 142, 206
Ведущие менеджеры по работе с рекламными агентствами: ЖУЙКО О.В., ГРИГОРЬЕВА Л.А.
Тел. 8-495-933-95-77, доб. 147, 273
Дизайнер НАЙДЕНОВ А.А.
Телефон рекламной службы: 8-495-933-95-77, доб. 225, e-mail: reklama@kardos.ru

№ 43 (259).
Дата подписания в печать: 01.10.2020 г.
Дата производства: 20.10.2020 г.
Дата выхода в свет: 21.10.2020 г. Тираж 49 350 экз.
Отпечатано в АО «Прайм Принт Воронеж» (АО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48А, Тел.: +7. (473) 246-52-70
Заказ 8577. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.
Тираж этого номера 952 690 экз.
Рекомендованная цена в розницу 23 рубля. Еженедельная семейная газета для читателей 12+
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»
Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media
Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

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

Плащ – универсальная одежда для межсезонья, поэтому вряд ли он когда-нибудь выйдет из моды. И это понятно, ведь главное преимущество плаща – его функциональность, это одежда для защиты от дождя и ветра.

Конечно, дизайнеры стараются в каждом сезоне разработать особые коллекции, придумать новые формы, изобрести интересный крой, переосмыслить детали и декор. Однако основа, на которую они опираются, остается неизменной. А основа – это два классических плаща, от которых и произошло все сегодняшнее многообразие. И название этих плащей: тренкот и макинтош.

ПЛАЩИ

И ИХ УДИВИТЕЛЬНЫЕ ИСТОРИИ



Тренкот (тренч)

Двубортный плащ (его еще именуют тренчем) шили из водоотталкивающей ткани с раскленными книзу полами и подкладкой (часто отстегивающейся). Этот плащ имеет широкий отложной во-

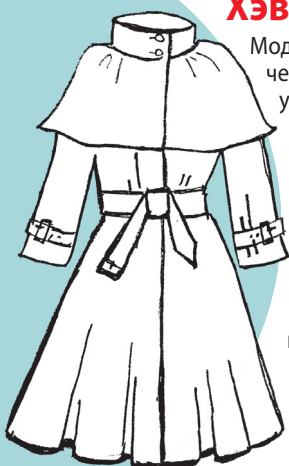


ротник, большие накладные карманы с клапанами, погончики на плечах, шлицу, отлетные кокетки спереди и сзади, пояс с пряжкой. Считается, что прародителем-изобретателем тренкота был производитель мужской одежды Томас Берберри. Однако это и так, и не совсем так. Берберри в 1876 году создал габардин – водонепроницаемую ткань, защитные свойства которой достигались покрытием специальным составом лишь отдельных нитей, а не всего полотна.

За счет этого ткань не утяжелялась и отлично пропускала воздух. Как сказали бы дизайнеры сейчас, дышала.

А в 1895 году Берберри создал из этой ткани одежду для военных – это было легкое пальто цвета хаки с рукавом реглан, поясом и без застежки. Его назвали тренкот – в дословном переводе «траншейное пальто». В нем было удобно двигаться и легко слиться с местностью – тренч стал отличной маскировкой.

Современный классический тренкот не стал копией изобретения Берберри, свою окончательную форму он обрел только в XX веке.



Хэвлок

Модная новинка с классической основой. Как мы уже упоминали, мода не стоит на месте и постоянно придумывает новые формы, но берет при этом за основу нестареющую классику.

Именно так появился на подиумах оригинальный фасон, напоминающий тренкот или английский плащ, но с пелериной вместо привычных кокеток. Имя фасон получил от классической же формы мужского пальто в виде недлинной пелерины из шерсти, которое и сегодня носят на фрак или смокинг, – хэвлок.

Разговор двух братьев.
– Почему ты сегодня надел мой плащ?!
– Потому что был дождь. Или тебе бы понравилось, если бы промок твой новый костюм?!



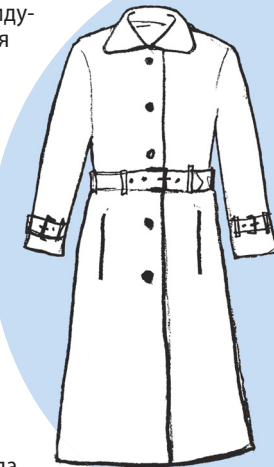
Макинтош

Длинный плащ из водоотталкивающей ткани (прорезиненной, пропитанной латексом и т.п.) прямого силуэта с длинной шлицей на спине. Имеет небольшой отложной воротник, расположенные под углом прорезные карманы и пояс. На поясе и рукавах – пряжки, которые в классическом исполнении должны быть одинаковой формы.

Удивительно, но свое название этот классический плащ получил не от имени дизайнера или портного, которые придумали и сшили этот плащ. Плащ стал называться макинтошем по имени человека, который изобрел непромокаемую ткань.

А ткань эту изобрел Чарльз Ренни Макинтош из Шотландии. Он был химик по профессии. Согласно легенде, в своей лаборатории он долго экспериментировал с каучуком и однажды случайно испачкал им рукав своего пальто.

Попав под дождь, Макинтош заметил, что испачканный рукав остался сухим. В 1823 году Чарльз запатентовал первую в мире непромокаемую ткань и начал производство одежды из нее. Однако у этой одежды было несколько очевидных недостатков: в частности, при нагреве она делалась липкой. И тогда Макинтош придумал сажать ее на подкладку из хлопка. Одежда пользовалась спросом, особенно популярно было пальто из непромокаемой ткани с небольшим отложным воротничком и длинной шлицей. Именно за этой моделью и закрепилось со временем название «макинтош».



Английский плащ

Однорортный вариант тренкота, не обремененный большим количеством деталей, появился в середине XX века. Он сразу стал популярен среди модниц, предпочитающих женственность излишним мужским проявлениям в costume. Как правило, английский плащ лишен погончиков, пряжек на поясе и рукавах, клапанов на карманах.

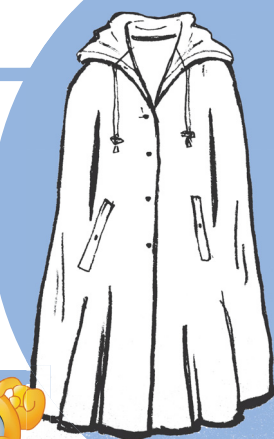
Меньше требований у английского плаща и к цвету: если тренкот предпочтительнее выбирать классических или хотя бы ярких расцветок (хаки, черный, серый, белый, синий, красный и т.д.), то английский плащ может быть даже нежных пастельных оттенков.



В бюро находок мужчина объясняет, что забыл плащ в автобусе.
– Не могли бы вы подробнее описать автобус?
– Ну конечно! За рулём его сидела яркая блондинка в облегающем синем свитере и колготках в крупную сеточку.

Кейп

Еще один очень модный фасон плаща, заимствованный у пальто. Кейп – это фактически накидка с застежкой и прорезями для рук вместо рукавов. Выполненные из теплых тканей кейпы уже несколько сезонов исключительно популярны в качестве демисезонной одежды. А кейп из непромокаемой ткани может стать интересной заменой классическому плащу.



– Идут два человека в длинных плащах. Как определить, кто из них никогда не носил плащ?
– Это тот, у которого плащ заправлен в штаны.

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 вообще, я никого в свою квартиру не пускаю, – недоброжелательно надула губки пухленькая брюнетка в коротком шелковом халатике и изящных тапочках с пушистыми помпонами.

– У нас ордер на обыск, – вздохнула Вера.

Они всем отделением уже неделю гонялись за сбежавшим из тюрьмы вором-рецидивистом. И вот поступила информация, что он скрывается в квартире бывшей подружки. Подружка оказалась с характером и уже десять минут держала оборону, не позволяя следователю и оперативникам проникнуть внутрь своего жилья.

Ордер у них, – уперла она руки в бока, – а у меня тесто для пирогов на расстойке, окна открывать нельзя. И полы я только что помыла, а вы все с улицы, в грязной обуви. Это мне кто потом

...И ВКУСНЫЙ ПИРОЖКОВЫЙ ДУХ



будет порядок наводить дома после обыска вашего? Пушкин?

Так, послушайте, – Вера старалась не терять самообла-

дания, но чувствовала, что получается у нее плохо, – вы сейчас препятствуете проведению следственных мероприятий, если не хотите продолжить беседу в участке, подвиньтесь и дайте нам пройти.

Женщина нехотя отступила, освобождая дверной проем.

В квартире действительно вкусно пахло сдобой, было жарко, чисто и уютно. Но никого, кроме хозяйки, обнаружить здесь не удалось.

А здесь у вас что? – Вера подергала за ручку плотно закрытой двери одной из комнат.

– Эта комната отца, – сухо отчеканила женщина, – после смерти матери она перешла ему по наследству. Он запретил туда заходить и трогать его вещи. Я и не захожу. Отец уже четыре года не появляется, я четыре года не заходила в комнату. Мне чужого не надо.

Женщина стала вдруг отстраненной и подчеркнуто равнодушной. По всему было видно, что отчуждения с отцом у нее натянутые.

– А ключ от комнаты есть у вас? – поинтересовалась Вера.

– Нет у меня ключа, – отчеканила дама быстро, будто ждала этого вопроса.

– А мне кажется, вот он, – Вера подняла руку вверх и сняла с дверной притолоки ключ.

Открыв дверь, следователь вошла в комнату. Вся мебель была закрыта про-

зрачной пленкой, под которой можно было разглядеть старинный столик на нем газетой, разложенный диван с брошенным на него пледом, большой пузатый шкаф с кривыми ножками, трюмо с раздавленным на стене комаром, оставившим после себя кровавое пятно, стопки книг в углу, перевязанные плотной бечевкой.

– Ну вот, – выдохнула хозяйка квартиры, – я же говорила, здесь никого нет, барахло отцовское и все.

– Да, вещей немало, – согласилась Вера, – и все-таки я думаю, что вы лукавите.

Чего это? – недоуменно посмотрела на следователя дама, тяжело задышав.

– Уверена, что ваш бывший ухажер, а ныне преступник в бегах, был здесь, а возможно, и сейчас находится в этой комнате.

Любовь АНИНА



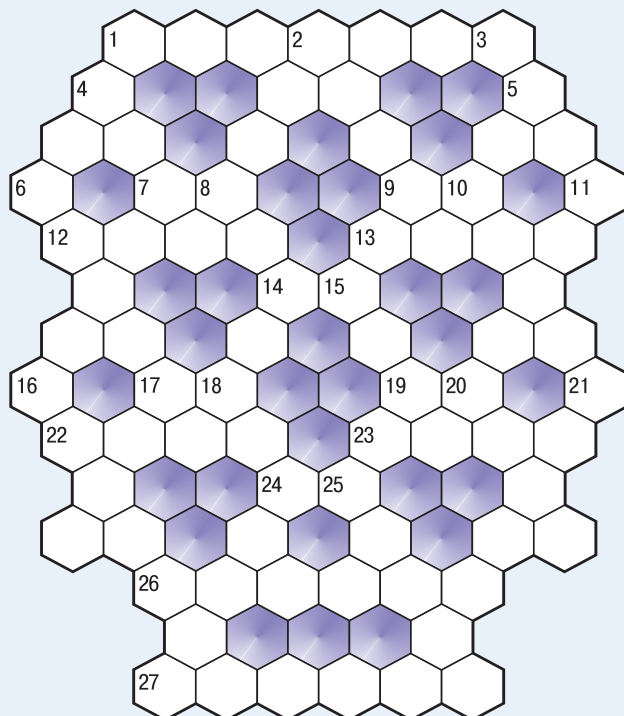
Как Вера догадалась об этом?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 42: старичок в жилетке сообщил, что, как только услышал шум в доме соседа, сразу все бросил и побежал вызывать полицию. Но замок сарая оказался закрыт – тугой, старый замок. Скорее всего, мужчина в сарае и не был, а ждал момента, когда уйдет сосед, чтобы забраться к нему в дом через открытое окно.

Рис. Ирина Светловская

КРОССВОРД «ТРИ ДОРОГИ»



бра. 3. Контора «белых воротничков». 4. Зверь в лесу живет рогатый, мы зовем его сохатый. 6. Детская «слепая» игра, развивающая поисковые таланты. 8. Один из напитков, текущих по усам, но не попадающих в рот в присказках. 10. Абориген Камчатки. 15. «Летчик над тайгой точный ... найдет, прямо на поляну посадит самолет». 16. «Звукооператор» на подводной лодке. 18. Краска, которой индийцы расписывают ноги. 20. «Я поцелуюми покрою ..., и очи, и чело». 25. Волокно для заделки щелей.

Справа-вниз-налево: 1. «Желтый ... уходит в море, горизонт рвется нить» (из песни Киркорова «Марина»). 2. Вспомни, зеленеющие под снегом. 5. «Письмо», которое пришло по телефону. 7. Взаимы у банка. 9. «Слезы» березы по весне. 11. «Но тут лиса бежала, а может, не бежала. А может, это ... злой, а может, и не злой» (из мультфильма «Пластилиновая ворона»). 14. «Опиум» от Ива Сен-Лорана. 17. «Шар» пара, валящего из бани. 19. Современных музыкальных стиль. 21. Денежная единица Республики Гватемала, введенная по реформе 1925 г. 24. Контурное изображение.

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

межуют малый – быть может, это место для меня» (из песни «Журавли»). 23. Какой жанр породил Монтень? 26. «Мантия» швабры. 27. «Ложа» подсудимых в зале суда. Слева-вниз-направо: 2. Боролся с хищениями народного до-

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Бывает трикотажное и железнодорожное. 12. Отправляется на randevu с мадемуазель. 13. Злостный сорняк. 22. «Летит, летит по небу ... усталый, летит в тумане на исходе дня. И в том строю есть про-

Рп. 21. Кеталь. 24. Абрикос. 5. Факс. 7. Скута. 9. Сох. 11. Струс. 14. Духи. 17. Клуб. 19. Озма. 20. Уста. 25. Память. Справа-вниз-налево: 1. Пляж. 2. Офи. 4. Лось. 6. Жмурки. 8. Мед. 10. Коряк. 15. Курск. 16. Акустик. Эссе. 26. Тренинг. Слева-вниз-направо: 2. ОБХСС. 3. По горизонтали: 1. Полотно. 12. Мсье. 13. Осот. 22. Клинт. 23.

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

■ 8 (985) 304-48-02 Охранному предприятию требуется контролёр торгового зала для работы вахтой в городе Курск и Курской области, благоприятные условия труда, заработная плата от 950 рублей за смену, авансирование, своевременные выплаты. Тел.: 8 (985) 304-48-02

■ 8 (960) 635-10-41 Охранному предприятию требуется контролёр торгового зала для работы сменным графиком в городе Воронеж (магазин «Пятёрочка»), благоприятные условия труда, заработная плата от 1000 рублей за смену, авансирование, своевременные выплаты. Тел.: 8 (960) 635-10-41

Требуется бригада сварщиков (металлоконструкция). г. Липецк. Все расходы по дороге и транспорту берёт на себя организация. Жильё, спецодежду предоставляем. З/п от 100 000 руб. и выше. Тел.: 8 (916) 452-88-52

■ 8 (985) 802-39-26 В компанию «Эко-город» срочно требуются монтажники лифтов КМЗ в г. Киров на монтаж 90 лифтов. Тюбинг 9 этажей. Монтаж уже идёт. Оплата 200 000 руб. за лифт, предоплата, оплата проживания. Тел.: 8 (985) 802-39-26, Анатолий

АВТО

■ 8 (929) 503-47-61 Срочно выкупим ваш Автомобиль на выгодных условиях за наличный расчёт. Тел.: 8 (929) 503-47-61

ХОТИТЕ РЕКЛАМУ

В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»? ЗВОНИТЕ!

8 (903) 792-47-73

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ reklama@kardos.ru

ЦЕНА

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

КАК ОПЛАТИТЬ

1. Через «Робокаску»: 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 3010181040000000225, 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

LEOMAX

Акция*
«Счастливы
ШАНС»100 000 рублей
уже ищут своих владельцев!
Оформи заказ по телефону:
8 (800) 500-2954
и ВЫИГРАЙ!

Реклама

Складные очки «Фокус Плюс», 2 шт.

лот 43063 999.-

- Визуальное увеличение до 160%.
- Оставляют руки свободными.
- Складная конструкция.
- Подходит мужчинам и женщинам.

Материал: пластик. Расстояние между дужками: 13,5 см. В комплекте: очки с футляром — 2 шт.

2 шт.



Умные очки «Анти-блик»

лот 18502 990.-

- Улучшают видимость на дороге днем и ночью при вождении.
- Убирают блики на воде во время рыбалки.
- Защищают глаза во время работы с опасными инструментами.
- Можно надевать поверх обычных очков с диоптриями.

Материал: оправы и линз: ПВХ. В комплекте: очки, чехол, салфетка для ухода. Длина дужек: 13 см. Размер очков: 15x5x5 см (в сложенном виде).



Триммер «Аполлон»

лот 40804 1290.-

- Подравнивание стрижки, усов, бороды и бакенбардов.
- Удаление волос в носу и ушах.
- Встроенная подсветка.

Материал: пластик, металл, резина, нержавеющая сталь (лезвия). Работает от 2 батареек типа AAA (в комплект не входят). Мощность: 10-12 Вт. Размер: 12x2x4 см.



Усилитель звука «Острый слух»

лот 41319 1999 999.-

- Может усиливать звуки до 40 дБ.
- Портативный усилитель звука, 3 батарейки типа LR44 (1,5 В), ушные силиконовые вкладыши в трех размерах, пластиковый контейнер для хранения, инструкция. Размер: 53x50x18 мм. Вес: 10 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ПРИБОРОМ.



Наколенник «Двигайся легко», 2 шт.

лот 45295 999.-

- Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги.
- Уменьшает нагрузку на сустав.
- Не нарушает кровоток.
- Незаметен под одеждой.

Материал: 68% нейлон, 32% спандекс. Размер универсальный. Высота: 28 см. Максимальный обхват ноги до 50 см.



Фиксатор голеностопа «Легкий шаг», 2 шт.

лот 46869 999.-

- Фиксирует голеностоп.
- Способствует уменьшению нагрузки и напряжения мышц.
- Способствует снижению неприятных ощущений в голеностопах.

Материал: нейлон, спандекс, латекс. Размер: универсальный. Высота: 22,5 см. Обхват: 24 см (в нерастянутом виде).



Дрель-шурупверт «Профи» 26 в 1 (трансформер)

лот 19169-01 1590.-

- Работает от аккумулятора.
- Рукоятка дрели-шурупверта поворачивается на 180°.
- Встроенная подсветка освещает рабочую зону.
- 26 бит в комплекте заменяет множество инструментов.

В комплекте: дрель-шурупверт с аккумулятором, зарядное устройство, биты плоские — 5 шт., биты крестовые — 4 шт., биты шестигранные — 4 шт., биты четырехгранные — 2 шт., биты-сверла — 2 шт., насадки — 8 шт., бита-переходник — 1 шт., кейс для хранения, инструкция. Материал: ударопрочный пластик, металл.

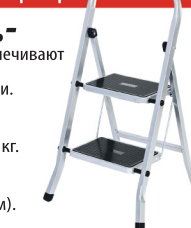


Стул-стремянка «Помощница»

лот 16693-01 1999.-

- Удобство и безопасность обеспечивают высокий поручень, широкие нескользящие ступени и ножки.
- Имеет складную конструкцию и небольшой вес.
- Выдерживает нагрузку до 120 кг.

Материал: сталь, пластик. Размеры: 83x46x46 см (в сложенном виде); 88x46x6 см). Размер ступеньки: 30x20 см.



Нательные иконы

лот 65778 990.-

1. «Казанская Божья Матерь»

лот 65780 990.-

2. «Святая Матрона Московская»

лот 65781 990.-

3. «Святой Николай Чудотворец»

Материал: прессованная янтарная крошка, латунь с гальваническим покрытием «под золото», нейлон (шнурок). Шнурок с замочком. Размер подвески: 2,2x3,1 см. Длина шнурка: 45 см + 5 см (доп. звенья).



Нательная икона «Николай Чудотворец»

лот 59621-01 990.-

Материал: сплав не драгоценных металлов, золотое покрытие. Тип плетения цепочки: «панцирное». Размер подвески: 1,8x3,4 см. Длина цепи: 51 см + 4,5 см (доп. звенья). В комплекте: икона, цепочка, бархатный мешочек.



Комплект «Рубиновая страсть», 2 шт.

лот 67802-02 999.-

Материал: сплав не драгоценных металлов; покрытие — розовое золото 24 карата (нанесение гальваническим способом); вставка — кристаллы, имитирующие рубины. Тип замка у серег: «французский». Длина: 3,5 см (серьги); 2,4 см (подвеска); 50 см + 6 см доп. звенья (цепь).



Парфюмерная вода «Клима», 50 мл

лот 46717 999.-

- Верхние ноты: апельсин, бергамот.
- Ноты сердца: ландыш, ирис, кориандр, иланг-иланг.
- Базовые ноты: древесный мох, амбра, табак, анималистические ноты.



Платье «Жизель»

лот 89373 2490 1990.-

- Приятный для тела материал не ограничивает свободу движений.
- Свободный крой платья легко скроет все особенности фигуры.
- Произведено в России.

Материал: 60% вискоза, 35% ПЭ, 5% эластан. Размер: 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64. Длина по спинке для 50-го размера: 115 см.



Термобелье «Нежные объятия»

лот 43363 990.-

- Незаметно под одеждой.
- Согревает и моделирует силуэт.
- Материал: 60% вискоза, 30% нейлон, 10% спандекс. Размер универсальный: от М(44) до 4XL(56). Цвет: сиреневый, дымчатый, «капуцино» (укажите при заказе).



Термобелье «Аляска»

лот 45536 от 990.-

Материал: 85% вискоза, 10% нейлон, 5% спандекс. Размер универсальный: 44-56 (жен.), рост: 155-170 см; 48-58 (муж.), рост: 170-185 см. Цвет: черный.



Термоноски «Аляска», 2 пары + 2 пары в ПОДАРОК!

лот 45368 990.-

- Трехслойное строение материала: внутренний слой нейтрализует размножение бактерий, средний — сохраняет тепло, а наружный — обеспечивает влагообмен.
- Износостойкие.

Материал: 70% хлопок, 27% ПЭ, 3% спандекс. Размер единый: 34-41 (жен.), 40-46 (муж.). В комплекте: 2 пары + 2 пары в ПОДАРОК!



Швейная машинка «Помощница»

лот 19266 1999 1490.-

- Поможет подшить, подбруить, прострочить и сшить что-то новое.
- Компактный размер.
- В комплекте: 6 шпулек, 1 запасная игла, 1 нитевдеватель, инструкция. Управление: электромеханическое. Работает от адаптера DC 6V или от 4 батареек типа AA (в комплект не входят). Мощность: 6 Вт. Скорость шитья: 400 стежков/мин.



Матрас-топпер «Соната Комфорт»

лот 27848 от 1699.-

- Анатомический эффект.
- Гипоаллергенный и экологичный.
- Не поглощает влагу и запахи.
- Сохраняет форму и устойчив к деформации.

Толщина: 5 см. Материал: стеганный чехол — 100% ПЭ; наполнитель — холкон. Расцветка в ассортименте. Размеры: 70x200 см, 90x200 см, 120x200 см, 140x200 см, 160x200 см (укажите при заказе).



Комплект постельного белья «Хаски»

лот 17605 от 1999.-

Материал: 100% хлопок (бязь). Наволочка (2 шт.): 70x70 см. Размеры: 1,5-спальный, 2-спальный, Евро.



Чехлы для мебели «Новая жизнь»

лот 16084 5499 4999.-

- Берегут новую мебель от повреждений.
- Чехлы легко растягиваются до любого размера. Комплект на диван и 2 кресла — 5 цветот.



Комплект штор «Дивный сад»

лот 27796-01 2999 1999.-

Материал: атлас. Размер: 145x260 см (2 шт.).



Покрывало «Дивный сад»

лот 27796-02 1999.-

Материал: атлас. Наполнитель: синтепон. Размер: 200x220 см.



Авточехлы «Новая жизнь»

лот 17220-01 2990.-

- Специальная ткань «вилокс» защитит ваши сиденья от грязи и протирания.
- В комплекте: 2 чехла для передних сидений, 5 чехлов для подголовников, 2 чехла для заднего сиденья с молнией по центру для подлокотника, сумка для хранения. Подходит для кресел любой модификации (размеры уточняйте по телефону у оператора).



Светильник «Суперсвет», 2 шт.

лот 18868 990.-

- Легкий монтаж там, где нет проводов.
- Датчик движения.
- Материал: ПВХ. Диаметр: 9 см. Яркость: 180 Лм. Работает от 3 батареек AAA (в комплект не входят).
- Датчик движения/освещения: дальность срабатывания до 10 м. Крепление: двухсторонний скотч. В комплекте: светильник, 2 шт.



Беспроводной прожектор «Ястреб»

лот 18930 990.-

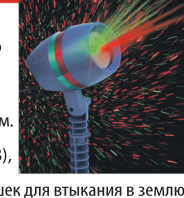
- Работает без перерыва до 10 часов, без подключения к электросети.
- Освещает площадь до 40 кв. м.
- Заряжается за 3 часа от дневного света.
- Яркость 600 Лм. 48 светодиодов. Материал: ударопрочный пластик. Радиус действия датчика движения: до 5 м, угол 120°. Размер: 123x95x47 мм. Автоматически отключается через 15 секунд. В комплекте: прожектор, крепление (винт — 1 шт.), инструкция.



Проектор «Звездный дождь»

лот 15808 2499.-

- Световое декорирование вашего дома внутри и снаружи.
- 4 режима работы.
- Влаго- и морозоустойчив.
- Материал: пластик. Размер: 12x9,5 см. Длина шнура: 2 м. В комплекте: проектор, блок питания (100-240 В), 2 варианта крепления: подставка для использования в доме и колышек для втыкания в землю.



Термос со стеклянной колбой

лот 27687 999.-

- Надежный металлический корпус.
- Наливание напитков посредством помпы.
- Вакуумная колба из высококачественного стекла сохраняет температуру в термосе: для горячей воды — до 9 часов, для холодной — до 12 часов.

Материал: металл, стекло, пластик. Объем: 1,9 л. Узор: «птичка», «анемоны» (укажите при заказе).



Комбайн «Здоровье+»

лот 28089 1999.-

- Заменит терку, шинковку и шнековую соковыжималку.
- Готовит салаты, соки, соусы и др.
- Материал: пластик, нержавеющая сталь. В комплекте: база для комбайна, насадка-овощерезка с толкателем и двумя насадками, насадка-соковыжималка (шнековая), ручка, инструкция. Размер: 29x18x20 см.



Мультирезка «Миг» 5 в 1

лот 28464 999.-

- С помощью насадок аккуратно нарежет ломтиками, кубиками или дольками любые ингредиенты.
- Контейнер с крышкой сохранит нарезку свежей.
- Материал: нержавеющая сталь, пластик. Размер: 21x7,5x5 см. В комплекте: мультирезка, 3 насадки с лезвиями из нержавеющей стали, рамка-переходник, контейнер с крышкой. В наборе: 2 шт.



Электродуховка «Русская печь+»

лот 24280 3999.-

- За счет особой циркуляции горячего воздуха блюда получаются как из русской печи.
- Просто, быстро, экономично и вкусно.
- Материал: сталь. Мощность: 625 Вт. Напряжение: 220 В. В комплекте: 2 противня, электродуховка, шнур питания, инструкция. Цвет: красный, черный. Размер: 40,5x25,5x31 см. Вес: 6 кг.



Блинница Leomax Provanco («Прованс»)

лот 21725-07 1999.-

- Понадобится всего одна капля масла.
- Облегченный нагревательный элемент равномерно нагревает поверхность.
- Материал: пластик, металл, антипригарное покрытие. Диаметр: 20 см. Мощность: 650 Вт. Напряжение: 220 В. В комплекте: погружная блинница, емкость для теста, инструкция с рецептами. Цвет в ассортименте без возможности выбора.



Сковорода «Кантри»

Сковорода с крышкой

лот 29437-01 24 см 1199.-

лот 29437-02 26 см 1399.-

лот 29438-01 24 см 1399.-

- 6-тислое антипригарное покрытие (Италия), устойчивое к порезам и царапинам.
- Эргономичная бакелитовая ручка.
- Материал: алюминиевый антипригарным покрытием, стекло. Толщина металла: 1,8 мм. Произведено в России. В комплекте: сковорода/сотейник, стеклянная крышка.



Контейнер с подогревом «Вкусный обед»

лот 22931 990.-

- Можно взять домашнюю еду с собой и разогреть в любое время.
- Удобно для школьников и пожилых людей.
- Материал: пищевой пластик, металл. Напряжение: 220 В. Мощность: 40 Вт. Время разогрева: 15 мин. Размер: 23x17x10,5 см. В комплекте: контейнер 1,05 л; съемная секция 0,45 л; ложка; сетевой шнур.



Набор «Молочный гриб»

лот 44852 999.-

- Живой продукт для улучшения микрофлоры пищеварительной системы организма.
- В комплекте: молочный гриб, стеклянный кувшин (1 л), инструкция, книга рецептов.



Набор «Чайный гриб»

лот 44338 999.-

- Поможет оздоровить организм и поддержать его защитные свойства.
- В комплекте: чайный гриб, стеклянная банка (3 л) с дозатором, инструкция.



Набор ножей «Сила гранита», 6 предметов

лот 22462 990.-

- Лезвия из высококачественной нержавеющей стали с покрытием Granite, бакелитовые ручки.
- Продукты не прилипают к поверхности лезвий.
- В комплекте: поварский нож (длина лезвия: 20 см); разделочный нож (длина лезвия: 20 см); нож для хлеба (длина лезвия: 20 см); универсальный нож (длина лезвия: 12,5 см); нож для овощей (длина лезвия: 9 см); овощечистка. Не подходит для мытья в посудомоечной машине!



Электрическая ножеточка LEOMAX «Острые грани» (беспроводная), 2 шт.

лот 21703 999.-

- Наточит ножи, ножицы, отвертки и другие инструменты.
- Есть поддон для опилок.
- Материал: пластик, металл. Работает от 4 батареек типа AA (в комплект не входят). Размер: 6x8,5x14 см.



ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

*Срок проведения акции с 21 октября 2020 г. по 18 февраля 2021 г. Максимальное количество денежных призов — 25 по 4000 руб. Получение призов до 30.06.2021 г. переводом через «Почту России». Организатор акции и дистрибьютор: ООО «Товары Почтой». ОГРН 1187746282789, 105318, г. Москва, ул. Ибрагимово, дом 31, корпус 47, кабинет 104, 1 этаж. E-mail: catalog@leomax.ru. Товары, подлежащие сертификации, сертифицированы.

Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. 8 (800) 500-2954 (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. *0 правилах проведения акции, количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте www.leomax.ru