

№34
(459)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 26 августа по 1 сентября 2024 года

ТЕЛЕК

36
КАНАЛОВ
ТВ

**ИСТОРИЯ
И ТРАДИЦИИ.
УСПЕНИЕ
БОГОРОДИЦЫ**

стр. 26

**ЦВЕТНИК
НА ДАЧЕ:
ЧТО СДЕЛАТЬ
В АВГУСТЕ**

стр. 29

**КОГДА ЖЕНСКОЕ
МОЛЧАНИЕ –
ЗОЛОТО?**

стр. 4

**КАК ВЫБИРАТЬ
И ХРАНИТЬ
МЁД**

стр. 5

**ГУБНАЯ
ПОМАДА
ОТАДОЯ**

стр. 8

**ОЛЬГА
МИНДЕЛЬ**

**ХОРОШИЙ ДИЗАЙНЕР –
ЭТО ХОРОШИЙ ПСИХОЛОГ**

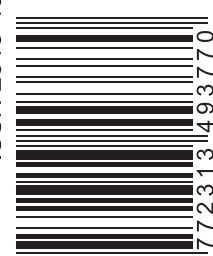
стр. 2

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА



Фото телеканала «Россия»
ISSN 2313-4933



24034
9172313493770

На телеканале «Россия» уже два года выходит проект «Большие перемены». Это семейная программа про то, как можно преобразить квадратные метры, поменять жилое пространство и как грамотно сделать ремонт.

Ольга МИНДЕЛЬ:

Хороший дизайнер – это хороший психолог»

Участники – самые обычные семьи, которые согласны на изменения в квартире или в доме и на перемены в жизни. Ведущие проекта – Ольга Миндель и Евгений Рыбов. Мы спросили Ольгу о том, как проходят съемки «Больших перемен» и что остается за кадром.

«Большие перемены»

– *Ольга, раскройте тайну, сколько на самом деле уходит времени на ремонт одной квартиры? Понятно, что в программе «Большие перемены» зрители видят всё в ускоренном ритме.*

– Месяц-полтора. Сложные истории могут делать и два месяца, но такое бывает редко.

– *Многое ли остаётся за кадром?*

– Все ключевые процессы мы стараемся показывать. А за кадром всегда – большая человеческая жизнь... (Улыбается.)

– *Как я понимаю, несколько выпусков с разными дизайнерами и ремонтными бригадами снимается одновременно?*

– Да. В одно время в работе бывает до 12 семей.

– *Легко ли попасть на передачу обычному человеку? Какие основные требования?*

– Основное наше желание – увидеть большое любящее сердце или сердца. Если человек живет с открытым сердцем – он наш!

С пониманием к героям

– *Были случаи, когда участники проекта оставались недовольны переменами? И как в таком случае улаживали конфликт?*

– Пару раз была немного неадекватная реакция. Но дело было не в интерьере, а в напряженных отношениях в семье. Если есть напряжение между людьми, оно прорвется в первой же тонкой ситуации. Мы стараемся с пониманием относиться к такому... Через некоторое время люди приходят в себя, извиняются... Мы вообще пытаемся тщательно выбирать людей. Но был случай, когда мы не стали продолжать



Ведущие программы «Большие перемены» Ольга Миндель и Евгений Рыбов.

проект после первой же съемки: все почувствовали, что героиня в напряжении и не готова к тому, что в ее доме что-то произойдет без ее контроля... Люди, которые по жизни контролеры и не могут довериться миру, не наши герои. Когда человек находится в доверии и любви – и проекты дизайнерские получаются очень удачные. Бывает порой, что люди щепетильные просят что-то поправить. Если это результат нашей недоработки, мы обязательно исправляем.

Успех – дело командное

– *А какие-то неожиданные, нестандартные ситуации на съемках?*

– Очень редко. Недавно снимали «Большие перемены» в деревне под Великим Новгородом, у поселка Чудово-Московское. Лида, наш отважный дизайнер из Санкт-Петербурга, следила за ведением ремонта. Для каких-то технических работ, не требующих профессионального мастерства, брала местных мужчин. Но у них же были и свои дела по хозяйству, а ремонт надо сдавать в срок. Бедная Лида зашивалась страшно! В итоге мы приехали в день съемок – и поняли, что, если не навалимся на доработку интерьера всей съемочной группой, съемки не будет. Женя Рыбов, соведущий программы,

вешал плафоны, режиссер раскатывал половицы, мы с дизайнером пилили ветки для декора, наволочки на декоративные подушки надевали, редакторы искали декор в старых вещах, забытых в деревенском доме... Вроде бы по мелочам, а работы много... Но мы все успели! И такой сплоченной и душевной съемки у нас еще не было! Даже шашлыки успели пожарить и дружно отпраздновать новоселье героя!

Дизайнерские приёмы

– *За всё время существования программы вы, наверное, видели множество различных интерьеров, которые попадали к вам на переделку. Какая самая частая просьба была к дизайнеру – или может, самая частая ошибка?*

– Ошибка дизайнера – не интересоваться тем, что герою не по душе и что у него на душе. У нас почти не было таких проколов. Бывали даже случаи, когда дизайнер сделал интерьер, и всей съемочной группе он показался каким-то странненьким. А герои заходили – и плакали от счастья! Потому что счастье для каждого человека разное. Хороший дизайнер – это хороший психолог. Он может раскрыть и визуализировать в материальном мире скрытые желания каждой души.

Мы стараемся работать именно с такими творцами. Мы не хотим никого переубеждать: мол, вам черный не нравится, но мы вам все равно все закачаем в черный. Зачем? Это же насилье. Не надо людям ничего доказывать и навязывать – надо найти для них самый комфортный и экологичный путь к лучшему будущему.

– *Вы для себя какие-то интересные дизайнерские уловки или советы подсмотрели?*

– Да, легкие декораторские приемчики переносу в свою жизнь. Например, одела недавно свою спальню в белый текстиль. Постеров много заказала: настроение по всей квартире меняю с их помощью. Мне важно, чтобы вокруг меня все время что-то менялось.



На съемках шоу «Пятеро на одного» для телеканала «Россия».

ПОДРОБНОСТИ

– *Вы вели разные программы на российском телевидении. Какое направление вам ближе всего?*

– Я любила время, когда вела программу о путешествиях для телеканала «Мама». Мы работали и путешествовали с дочкой. Это было очень счастливые время: мир был таким уютным... Мне нравилось чувство, что весь мир – наш общий дом, и все люди – свои, родные, что человеческие сердца всегда тянутся друг к другу, что бы ни происходило... Я же сама писала сценарии и во многие программы старалась «зашить» эту мысль: мы все, живущие

Инструкция к жизни

на этой планете, – одно целое! И не принимая этого, мы как будто уничтожаем самих себя.

– *Мы скоро увидим вас также в развлекательной игровой программе «Пятеро на одного» на телеканале «Россия» в качестве гостя. Расскажите про съемки.*

– Было очень по-настоящему – я как будто в семью попала. Я пыталась отгадывать ответы интуитивно. Кстати, один из постоянных игроков

в этом шоу Евгений Рыбов – мой соведущий по «Большим переменам». И он открылся мне там совсем с другой стороны! Видно, что в его дружеской мужской компании ему по-настоящему кайфово.

– *Есть желание сделать какой-то свой отдельный проект? О чём бы он был?*

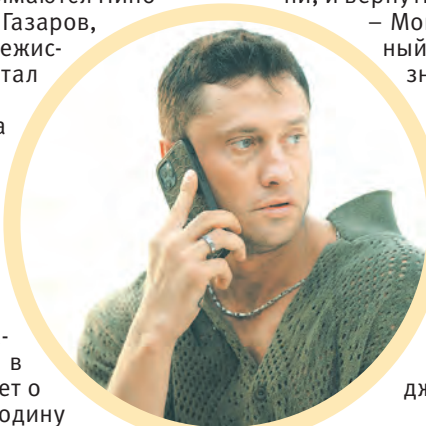
– Много идей... Я хотела бы делать проект о наших мудрых телах. Мы даже с подругой начали было делать интернет-канал, но пока

не пошло... Я верю, что через тело наша душа ведет с нами диалог. Но слышим ли мы его? Гасим чувствительность алкоголем, уничтожаем себя токсичной едой. Что-то колем себе в лицо, чтобы сохранить видимость молодости... И, как следствие, перестаем любить и слышать себя, когда наше тело стареет... Хочу, чтобы каждый человек услышал его, нашел инструкцию к своей жизни. Хочу сама стать таким человеком. Да будет так!

У Павла Прилучного – новая роль

Онлайн-кинотеатр KION приступил к съёмкам лирической комедии «Виноград» – с Павлом Прилучным в главной роли. В проекте также снимаются Нино Нинидзе, Софья Сеницына, Сергей Газаров, Марина Зудина и Егор Корешков. Режиссером-постановщиком сериала стал Владимир Щегольков.

Вся история разворачивается на фоне виноградников Краснодарского края, а главным героем лирической комедии оказывается Егор Антонов. Он успешный бизнесмен, но в одну секунду лишается всего: большой должности в корпорации, высоких заработков и любимой семьи. Теперь он владец убыточных виноградников в родной Анапе. Егор ничего не знает о виноделии, и возвращается на родину



спустя 20 лет. Здесь ему предстоит начать все с чистого листа, разобраться, чего он хочет на самом деле в жизни, и вернуть любовь.

– Мой герой Егор – умный, хитрый, обаятельный, успешный бизнесмен, который точно знает, как и где можно заработать, – рассказывает исполнитель главной роли Павел Прилучный. – Но, совершив ряд ошибок, он теряет и бизнес, и свою семью. И этот сложный жизненный этап становится для него началом на пути поиска себя настоящего. Мне кажется, это не самый очевидный мотив для мужского персонажа в современных фильмах, поэтому мне интересно работать с командой сериала.

Съемки проекта проходят в Сочи, Геленджике и Анапе.

Фото пресс-службы сериала

«Ну-ка, все вместе!» начинает новый сезон

Телеканал «Россия» объявил о старте съемок шестого сезона шоу «Ну-ка, все вместе!». Певцы со всей России и из-за ее пределов съедутся в Москву, чтобы показать свой талант на большой сцене и покорить легендарную сотню музыкальных экспертов. Бессменный ведущий – Николай Басков, а глава сотни – Сергей Лазарев.

Подготовка к съемке идет полным ходом. Команда монтирует знаменитую стену, на которой располагается вся сотня жюри. Стилисты подбирают образы каждому вокалисту. За кулисами распеваются конкурсанты, репетируя номера в павильоне «Мосфильма». Цель одна – поднять на ноги 100 человек на стене! А создатели шоу обещают, что в шестом сезоне зрителей и участников ждет немало сюрпризов и неожиданных встреч с новыми экспертами в сотне. Все секреты откроются позднее.

Где снимали сериал «Берлинская жара»

Завершились съемки шпионской драмы режиссера Евгения Лаврентьева «Берлинская жара». В сериале играют Гела Мехси, Алексей Филимонов, Кирилл Кяро, Анна Пескова, Андрей Мерзликин, Даниил Страхов, Мария Миронова и Виталий Кищенко. По сюжету, летом 1943 года советскому руководству становится известно о достижениях немецких физиков по созданию атомной бомбы. Задание завладеть секретной информацией о новом оружии, способном изменить ход войны, получает советский агент Франс Харتمان (его играет Гела Мехси), действующий под прикрытием. Начинается сложная многоходовая операция.

Съемки сериала проходили на улицах Санкт-Петербурга, Выборга, Кронштадта и других мест Ленинградской области, где команда воссоздавала Берлин 1940-х.

Фото онлайн-кинотеатра Wink



Шоу «Ты супер!» выйдет в восьмой раз

Международный вокальный конкурс для детей, оставшихся без попечения родителей – «Ты супер!», – стартует этой осенью на телеканале НТВ уже в восьмой раз. Впервые передача вышла в эфир в 2017 году и сразу же стала популярной: зрительские сердца растопили выступления детей, которые впервые ступили на большую сцену благодаря своему незаурядному таланту. Для многих из них появление в проекте стало судьбоносным, хотя далеко не все пошли дальше по музыкальной стезе.



В новом сезоне примут участие 50 конкурсантов. Ведущими конкурса, как и всегда, будут Анастасия Пак и Вадим Такменёв. Кресла жюри займут Ани Лорак, Люся Чеботина, Алексей Воробьев и Игорь Крутой.

– Все участники нашего конкурса для меня артисты, и оцениваю я их профессионально, – говорит Игорь Крутой. – Где-то я могу быть строг, но всегда абсолютно честен, потому что дети не терпят фальши.

Фото PR телеканала НТВ

«НашПотребНадзор» посетит регионы

Телеканал НТВ готовит к показу новый сезон популярного социального проекта «НашПотребНадзор». В нем ведущий Олег Солнцев вместе с командой специалистов проверяет качество самых обычных товаров, которыми мы пользуемся каждый день: продукты питания, бытовая химия, средства гигиены и многое другое.

В этот раз команда «НашПотребнадзора» среди прочих решила проверить консервированные продукты, в том числе и фасоль. И самое интересное: теперь проверка продуктов коснется не только магазинов Москвы, но и других регионов России.



Регина Тодоренко отправилась в Китай

На телеканале «Пятница!» в новом телевизионном сезоне, который начнется уже в сентябре, стартует шоу «Запретный Китай». В нем ведущие Регина Тодоренко и блогер Лоренцо Баньяни проедут десять крупнейших городов страны и попробуют ответить на вопрос, как Китай всего за несколько десятков лет превратился в одну из ведущих экономик мира.

В новом проекте Регина Тодоренко впервые выступает не только ведущей, но и одним из продюсеров и идейным вдохновителем.

– Я впервые побывала в Китае шестнадцать лет назад: тогда я прилетела в Гонконг, – вспоминает Регина. – Он вообще не похож на остальную Китай и ощущается как отдельная страна. В этот приезд меня особенно поразили Пекин и Шанхай. Мы покажем индустриальный Китай. Меня восхитил автомобильный завод, на котором в производстве машин задействованы роботы: гигантские роботы протягивают друг другу детали автомобилей, колеса, создают рельефы будущих авто. Такой масштаб не может не восхищать. Мне хочется, чтобы зритель увидел это поскорее. В целом, в Китае много чего восхищает с момента, как ты попадаешь в отель. Тебя встречает робот-доставщик, который разносит еду по номерам.

Фото телеканала «Пятница!»

ТРАДИЦИОННЫЕ ЯПОНСКИЕ ГОЛОВОЛОМКИ

100 САМУРАЕВ

ЯПОНСКИЕ СКАНВОРДЫ

№ 8 2024

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!
МАГИЯ СИМЭНАВА
стр. 58

16+

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ДЕРЖИМ РАЗУМ В ТОНУСЕ!

КАРДОС

БОЛЕЕ **200 ЗАДАНИЙ**

СКАНВОРДЫ

ГОЛОВОЛОМКИ • КРОССВОРДЫ • АНЕКДОТЫ

Наш размер

Головоломки в каждом номере!

12+

ТЕПЕРЬ В ДВА РАЗА ТОЛЩЕ!

БОЛЬШИЕ КЛЕТКИ

ГВОЗДЬ НОМЕРА!
КИНОИСТОРИЯ

НАШ СКАНВОРД

Доменный номер СВ

196 страниц!

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!
Путешествие по России

Наше кино
история создания фильма
«Дядюшкин сон»

стр. 52

12+

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ
ОТДЕЛЕНИЯХ**

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА
НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ru¹

WILDBERRIES
wildberries.ru²



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:
Сканворды КАРДОС

¹ ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741. ² ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

СЕКРЕТ УСПЕХА

Если больничный совпал с отпуском

Наступление ежегодного отпуска – долгожданное событие. И в отпуске работники не застрахованы от возможных травм или болезней. Что делать, если во время отпуска пришлось открыть больничный?



ЗАБОЛЕЛ САМ

Согласно ст. 124 ТК РФ, больничный во время отпуска приводит к переносу этого отпуска на другой срок с учетом пожеланий работника. Отметим также, что возможен не только перенос отпуска, но и его продление. То есть работник может продолжить отдыхать столько дней после окончания отпуска, сколько он проболел. Исключением являются праздничные дни, на них отпуск не продлевается. При этом перерасчет отпускных бухгалтеру делать не нужно, а период нетрудоспособности оплачивается по установленным правилам.

УХАЖИВАЕТ ЗА РОДСТВЕННИКОМ

Если же работник во время отпуска взял больничный по уходу за ребенком (или другим членом семьи), то больничное пособие за дни болезни, которые совпали с отпуском, не выплачивается (п. 1, ч. 1 ст. 9 ФЗ от 29.12.2006 № 255-ФЗ), а отпуск на дни ухода за ребенком/родственником не продлевается и не переносится (письмо Роструда от 01.06.2012 № ПГ/4629-6-1). Но работодатель имеет право прописать в локальном нормативном акте, что уход за ребенком/родственником во время отпуска тоже дает право на его перенос или продление.

ОФОРМИЛ ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЁТ

А если работник оформил отпуск за свой счет и во время этого отпуска заболел, то больничное пособие за этот период не выплачивается. При этом, если в день выхода на работу из отпуска за свой счет он продолжает болеть, то с этого дня и будет начисляться пособие по временной нетрудоспособности.

Женщины разговаривают больше, чем мужчины. Это факт.

И это хорошо: высказываясь, женщина освобождается от ненужных эмоций, принимает решения и просто общается с миром. Однако далеко не все женские мысли следует произносить вслух. Особенно в присутствии любимого мужчины. Неосторожное слово может стать причиной конфликта или даже разрыва отношений. Давайте разберемся, в каких ситуациях молчание – золото.

Если речь заходит о бывших

Разговоры о бывших лучше не вести по нескольким причинам. Если отзываться о бывших негативно, можно предстать перед любимым капризной и требовательной мегерой. Если вспоминать их хвалебными словами, можно поколебать уверенность партнера в себе.

Поставьте себя на место мужа: было бы вам приятно узнать в подробностях о его бывших, с которыми ему было лучше, чем с вами?

Молчание – самый лучший ответ на бессмысленные вопросы.



Когда женщине лучше помолчать?

Если мужчина раздражён

Даже если причиной его раздражения стали не вы (у него неприятности на работе, долго проторчал в пробке, с другом поссорился), не стоит лезть с расспросами и уж тем более советами. Дайте мужчине возможность обдумать ситуацию. Вспомните мудрость из народных сказок: молодца нужно накормить, напоить и спать уложить. Захочет поделиться с вами своими мыслями и узнать ваше мнение – сделает это завтра.

Если родственники недовольны вашим мужем

Часто слышите неодобрительные комментарии ваших родителей по поводу поступков и характера своего мужчины? Можете использовать их по своему усмотрению: прислушиваться, игнорировать, принимать к сведению. Главное – не передавать эту информацию самому мужчине. Во-первых, ваши отношения никого не касаются. Если они делают вас счастливой, ничье мнение не может на них повлиять. Во-вторых, если вы согласны с родителями, зачем остаетесь вместе? Честнее будет расстаться и начать новый роман.

Если мужчина ошибается

Первая женская реакция – сказать язвительное «Я так и знала, что ты не справишься!» («Ох, права была моя мама, от тебя никакого толка!», «Я предупреждала, что этим все кончится» и так далее, вариантов множество).

Мужчина либо начнет нападать в ответ, либо вы окончательно разрушите его самооценку. Как любой человек, он имеет право на ошибку. Проявите великодушие!

Если случилась измена

Если измена была случайностью и вы хотите сохранить отношения с мужем, ни в коем случае не нужно облегчать свою совесть признаниями в измене. Если вы не были застуканы на месте преступления, лучше все отрицать. Мужчина никогда не простит предательства, даже если утверждает, что готов в такой ситуации «понять и простить».

Мы рассказали о пользе молчания в ситуациях, которые могут привести к словесной перепалке и ссоре. Но есть и такие случаи, когда всё хорошо, но болтать всё же не стоит.

Когда вы на первом свидании

Болтать без умолку, не позволяя собеседнику даже слово вставить, – не самая удачная идея для первой встречи. Режим активного слушания очень поможет расположить к себе вашего визави! Кстати, не стоит также задавать на первом свидании миллион вопросов, чтобы узнать как можно больше подробностей. Оставьте хоть что-то для последующих встреч.

Когда мужчина рассказывает о своих успехах

Лучше внимательно слушать и поддакивать, а не перебивать со словами «А вот я на прошлой неделе...» и рассказывать о своих достижениях. Это будет выглядеть как попытка конкурировать.

Когда мужчина разговаривает со своими друзьями

Когда вы болтаете с подружками о салонах красоты, рецептах и цветочестве, вам же не нравится слушать комментарии мужчин, которые в этом ничего не смыслят? Вот и ваши комментарии в их разговоре излишни.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Ситуации со знаком «+»

НА ЗАМЕТКУ

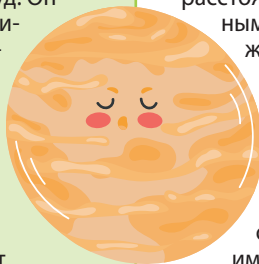
Почему хохочут крысы?

Конечно, грызуны не хохочут в голос, как люди. Они пищат. И чем громче писк, тем больше крысе нравится то, что с ней происходит. Например, для поднятия настроения животное можно пощекотать. Этот процесс нравится не всем, некоторые крысы (как и люди) щекотку не очень-то любят. В этом случае они будут молчать, чтобы показать, что предлагаемая вами игра – так себе...



Забастовка против машинок

Кажется, что любой портной был бы рад изобретению швейной машинки, но на деле это не так. В 1829 году французский портной Бартоломи Тиманье изобрел машинку, которая могла бы заменить ручной труд. Он получил заказ из Парижа на 80 штук. Но портные, узнав об этом, устроили забастовку. Люди боялись, что их ручной труд станет ненужным и их уволят.



А Меркурий ближе!

Невероятно, но согласно исследованиям, Меркурий расположен к Земле ближе всех. Если считать по удаленности орбит от Солнца, ближайшей к нашей планете является Венера. Но если делать замеры расстояний между небесными телами на протяжении долгого времени и вычислить среднее значение, то становится понятно, что самым близким к Земле соседом является именно Меркурий.

Откуда взялась полундра?

В произведениях про моряков и пиратов часто можно услышать возглас «полундра!». А откуда взялось это слово и что оно означает? Часто, когда матрос забирался на мачту корабля для проведения различных работ, он ронял какие-либо предметы. И, конечно, виновник спешил предупредить своих товарищей об этом. Нидерландские моряки в таком случае кричали: «Van onderen!», что значит «снизу». На русском флоте этот возглас трансформировался в слово «полундра».



Светлана СИДОРЧУК

Чтобы выбрать по-настоящему натуральный мёд, а также сохранить его полезные качества как можно дольше, нужно знать некоторые правила, о которых мы сегодня с удовольствием вам расскажем.

Выбирайте известные сорта

Растений, из нектара которых получают мёд, не так много: акация, каштан, гречиха, липа, подсолнух, дягиль и некоторые другие. Выбирая экзотические сорта, например, эвкалиптовый, апельсиновый или манговый, особенно не свойственного для классического мёда цвета (оранжевый, малиновый), вы сильно рискуете приобрести продукт, содержащий добавки.

Как выбрать и правильно хранить мёд



Пробуйте перед покупкой

Для некоторых сортов характерен горьковатый вкус, а наличие кислого неприятного оттенка говорит о начале брожения. Карамельный вкус может свидетельствовать о том, что мёд подвергался перегреву.



Оценивайте цвет и консистенцию

Каждый сорт мёда имеет свою окраску: липовый мёд – янтарного цвета, цветочный – светло-желтого, гречишный мёд имеет коричневый оттенок. Какого бы цвета ни был мёд, он всегда прозрачный, если не успел закристаллизоваться. Если вы заметили мутноватость или наличие осадка на дне банки, то лучше отказаться от покупки.

ДОКУМЕНТЫ – ОБЯЗАТЕЛЬНЫ!

При покупке, особенно на ярмарках, лучше спрашивать у продавца ветеринарно-сопроводительный документ (он обязателен) и сертификат соответствия (необязателен, но многие получают его добровольно). Из этих бумаг вы узнаете исчерпывающую информацию: место и год сбора мёда, информацию о пасеке, лабораторное подтверждение безопасности продукта.

Соблюдайте условия хранения

Хранить мёд лучше в темном, прохладном месте в герметично закрытой емкости при температуре не выше 20 градусов Цельсия. Идеальное место – кладовка или погребок, но нужно убедиться, что котлы и отопительные магистрали находятся на значительном расстоянии от места хранения продукта.

ДЕТАЛИ

- Качественный мёд должен медленно и непрерывно стекать с ложки, образуя горку на поверхности.
- Мёд может быть как жидким, так и закристаллизованным. Засахаривание с течением времени – нормальный естественный процесс, который не лишает мёд полезных свойств. При этом скорость кристаллизации индивидуальна для каждого сорта.

Мёд обладает свойством вбирать в себя влагу и запахи, поэтому может подвергаться брожению, которое нередко сопровождается появлением пузырьков. Для предотвращения брожения важно плотно закрывать крышку, не допуская проникновения внутрь воздуха.

Выбирайте подходящие ёмкости

Правильный выбор емкости для хранения мёда позволяет сохранить его на более длительный период.

- **Глиняные горшочки**, которые имеют плотно закрывающуюся крышку.
- **Стекланные баночки**, которые удобны и безопасны для хранения мёда. Стекло не вступает в реакцию с продуктами, не выделяет опасных веществ. Однако оно способно пропускать солнечные лучи, поэтому важно убирать прозрачные банки в темный ящик или покупать банки из стекла темного цвета.
- **Пластиковые контейнеры** можно использовать, только если они подходят для пищевых продуктов, плотно закрываются и не издают неприятного запаха.
- **Деревянные емкости** – отличный выбор, однако не все породы дерева отвечают необходимым требованиям для хранения мёда. Лучшим вариантом считается посуда из липы, березы и бука. А вот деревья хвойных пород, которые выделяют эфирные масла, абсолютно не подходят для нашей задачи.
- **Металлические контейнеры** – не лучшая идея для длительного хранения мёда. Во-первых, металл со временем может окисляться. Кроме того, попадая в организм человека, он может стать причиной отравления.

Светлана СИДОРЧУК

Забудьте про проблемы с венами ног!

Верните себе радость движения!



«На днях я разговаривала с мамой. Ей уже за 70. Мама жаловалась на ноги. Ей все тяжелее ходить. Даже до магазина во дворе дойти стало сложно. Мама думает, что это суставы. Но я уверена, что причина в венах. У нее синие из-за вен ноги, особенно внизу. Чего мы только не перепробовали. Но особого эффекта нет. Подскажите, что мне делать?!» Валентина

С возрастом мы всё больше теряем свободу движения, ноги начинают подводить, колени негибаются. Любая нагрузка становится мучением. При этом большинство грешит на суставы. Но причина проблем с ногами, особенно с возрастом, чаще всего в венах, а точнее, в клапанах вен! По артериям кровь под давлением движется вниз от сердца. А по венам – вверх к сердцу с помощью клапанов вен. Если клапаны плохо работают, венозная кровь просто не может подняться снизу-вверх. Она стекает в ноги, застаивается, густеет и растягивает вены. А стенки вен гораздо тоньше, чем у артерий. Поэтому проблемы с венами всегда начинаются с ног, и ноги страдают в первую очередь! Следом начинаются проблемы

с сердцем, легкими, мозгом! Это угроза здоровью и даже жизни! **НО ВЫХОД ЕСТЬ!**

- 1. Нужно позаботиться о работе венозных клапанов.
- 2. Поддержать каркас вен.
- 3. Наладить кровообращение.

Причем необходима работа и с поверхностными, и с глубокими венами одновременно. То есть двойное воздействие и изнутри, и снаружи! Для этого и был создан европейский комплекс **ФЛЕБОЗОЛ**, который ученые-разработчики назвали «Спаситель вен». В комплекс **ФЛЕБОЗОЛ** вошли два продукта со схожим составом – капсулы и гель. Это сделано специально, чтобы незаменимые природные клеточные регенераторы – лактоны и софорозиды – действовали одновременно

но, навстречу друг другу. Лактоны способствуют укреплению каркаса ослабленных вен и предотвращению истончения венозных стенок. Благодаря лактонам **ФЛЕБОЗОЛ** кровь становится более текучей, что способствует улучшению кровообращения и микроциркуляции. А софорозиды способны активизировать регенерацию и восстановление клапанов вен на клеточном уровне, устраняя их несостоятельность, чтобы облегчить движение крови снизу-вверх!

Хотите забыть про проблемы с ногами и вернуть себе свободу движения? Звоните прямо сейчас и узнайте где купить «Спаситель вен» **ФЛЕБОЗОЛ**.

Звоните нам прямо сейчас: 8-800-100-55-60
Звоните с мобильного: *2031

Реклама

Двойная выгода:
+ СКИДКА ПОДАРОК*
при покупке комплекса

Сделано в Европе

Код подарка: «РЕГЕНЕРАТОР ВЕН»
ВСЕ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ

* При покупке курса. БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение I, комн. 28. СГР № RU.77.99.11.003.R.000358.02.21 от 11.02.2021 г. Акция действует с 01.08.2024 по 01.03.2025 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Телеканал СТС представляет новое спортивно-развлекательное шоу «Семейные игры. Битва за олимп», в котором 18 семей со всей России поборются за 3 миллиона рублей.

Александр ПУШНОЙ:

Главное — популяризация спорта»

Каждая команда будет состоять из четырех родственников от 10 до 65 лет. Герои столкнутся с 5-метровыми смайликами, пройдут прозрачный лабиринт с закрытыми глазами, соберут пазлы 3 метра высотой, примерят 20-килограммовые костюмы сумоистов, прокатятся в 3-метровых зорбах и постреляют из гигантских пушек мячами. А помогать им — поддерживать, настраивать на победу, давать советы — будет ведущий проекта Александр Пушной, Валя Карнавал и Василий Артемьев. Роль главного арбитра досталась Марии Киселёвой. Накануне премьеры мы расспросили Александра Пушного о первых впечатлениях от съемок, о закулисье проекта, а заодно — о новом сезоне шоу «Уральские умельцы», в котором наш герой тоже появится.

«Я на стороне семей»

— Александр, как вам в целом идея такого телепроекта, как «Семейные игры. Битва за олимп»?

— Идея хорошая. Главное — это популяризация спорта среди семей, чтобы они не только на шашлыки выезжали, но и добавили в жизнь немножко спортивных игр.

— Это ваше первое спортивное шоу?

— Первое, поэтому я внимательно слушал, что говорит Василий Артемьев, ведь он этим занимается уже давно. Кстати, на съемках выяснилось, что Валя Карнавал пришла к нам из легкой атлетики. Мария Киселёва не нуждается в представлении, Василий Артемьев — чемпионше в регби. Они все как минимум кандидаты в мастера.

А я единственный в этой программе, кто имеет отношение к спорту ровно столько же, сколько наши участники, поэтому здесь я на стороне семей.

Гитар много не бывает

— А испытания не думали попробовать пройти?

— Да никогда в жизни, вы что, я всего боюсь! Повторять за участниками не берусь, даже попробовать не стал бы. Но кто знает, вдруг как посмотрю программу и пойму, что я просто колобок по сравнению с остальными ведущими, и займусь собой.

— Сейчас со спортом на «вы»?

— Когда-то давно, студентом, увлекался баскетболом. Недавно на даче соорудил баскетбольную площадку. Там же стоит теннисный стол. Иногда все это используется по назначению. Настольный теннис, как оказалось, жиросжигательная история. Я думал, нужно просто шарик перекидывать туда-сюда, но нет, нужно побегать, попотеть. Баскетбол — тоже классная история, когда играешь на одно кольцо с друзьями.

— Семья победителей телепроекта получит 3 миллиона рублей. Окажись вы на их месте, на что потратили бы приз?

— Ой, здесь все просто. Во-первых, возраст, вторых, у меня столько болезней... И одна из них совсем не лечится — музыка. Одна гитара, две или десять, в общем, как видите, все деньги ушли бы на это. Поэтому обычно мне

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Арбитр шоу Мария КИСЕЛЁВА: «Общение с родными — самое ценное»

— Новый телепроект очень нужен и актуален. Все мы сегодня говорим про здоровье и пользу спорта, что это важно для каждого человека в любом возрасте и продлевает жизнь. Приобщение к таким занятиям всей семьей, кроме оздоровления тела, несет очень важный смысл — сплочение. У нас такой бешеный ритм, всегда много дел, но общение с родными — самое главное и ценное. Об этом напоминают также Год семьи в России и семейный канал СТС.



сложно копить, но, к счастью, зарабатываю я больше, чем стоит это оборудование.

Очень просто о сложном

— Зрители СТС вас также увидят во втором сезоне шоу «Уральские умельцы», где вы составите компанию «Уральским пельменям». Как готовились к съемкам в шоу, в котором ведущие берутся повторить литературные сюжеты?

— Я посмотрел несколько выпусков. Вообще, по сравнению с программой «Галилео», которая была про науку, здесь все же больше про развлечения. Но с моим появлением теперь есть и научная составляющая. Моя задача как раз в том, чтобы объяснить, как все работает. Да, на простых примерах, да, на пальцах, но по делу. А то, что ранее присутствовало в шоу, будет и во втором сезоне: это и непосредственность «Уральских пельменей», и их дети, которых стало еще больше, и то, как они реагируют на, казалось бы, давно известные вещи. Например, если шарик надуть гелием, он взлетает.

— А с «пельменями» давно знакомы?

— Я знаю их с 96-го. Такое ощущение, что мы, как дальние-дальние родственники, наконец-то снова встретились. На самом деле в «Уральских умельцах» мое участие очень даже понятно: с моим научным бэкграундом логично, что меня позвали. А вот в «Семейных играх» мне было сложнее, потому что, как и говорил ранее, человек я совсем не спортивный. Но, может, как-то следом за Василием, Валей и Марией возьму и потянусь...

Премьера шоу «Семейные игры. Битва за олимп» — 24 августа в 11.00 на СТС.



ПОДРОБНОСТИ

Сказочные технологии

— Вы, как и «пельмени», получили техническое образование. Эти знания сейчас помогают?

— Да, я физфак окончил, даже в аспирантуре проучился год. Конечно, знания пригождаются. В «Галилео» для начала. В «Уральских умельцах» в меньшей степени, потому что там нужно объяснять на пальцах совсем примитивные вещи.

Но, как все мы знаем, чем глубже знаешь предмет, тем проще о нем говорить. Когда я рассказывал «пельменям» закон Архимеда в образе Архимеда, они могли задавать вопросы. И если Сокол понимал, о чем я говорю, значит, все хорошо.

— Есть такое литературное произведение, сюжет которого вам кажется абсолютно нелогичным?

— С «Колобком» не разобрался. Просто не люблю, когда тесто разговаривает. На самом деле все наши сказки нелогичные. Можете вспомнить «Куручку Рябу», где дед с бабкой не могли разбить золотое яйцо. Дальше что происходит? Мышка бежала, хвостиком махнула, яйцо упало и наконец разбилось. То есть выполнена задача, но дед с бабкой

рыдают. В чем смысл? Нет, лучше сказки не читать, особенно на ночь...

— В «Уральских умельцах» показаны необычные изобретения. Что особенно отметите?

— Например, качелеход, то есть на качелях качаешься и двигаешься вперед благодаря сохранению импульса. Помню аппарат, автоматически разрубающий дрова, или корабль, летающий на шариках.



На съемках проекта «Уральские умельцы».

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

Мышцы тела можно прорабатывать и без тренажёров и другого специального оборудования.

СТЕНА как опоры стройности

Для эффективной работы над созданием мышечного корсета достаточно... стены. Особенно хороши такие упражнения для новичков или тех, кто отправляется в путешествие и не планирует везти с собой спортивный инвентарь.

«Дворники»

Упражнение хорошо прорабатывает мышцы пресса.

Лежа на полу, закиньте ноги на стену, ягодицы прижаты к стене. Обе ноги медленно сдвигайте вправо на угол 35-45 градусов. Вернитесь в исходное положение. Теперь сдвигайте ноги влево на тот же угол. Вернитесь в исходное положение.

Выполните по 10 повторов для каждой стороны.

Отжимания

Укрепляются мышцы груди, плеч и рук.

Встаньте на расстоянии вытянутой руки от стены. Разведите руки на ширину плеч и упритесь ладонями в стену. Медленно опускайтесь к стене, сгибая в локтях руки, и вернитесь в исходное положение. При выполнении упражнения следите, чтобы спина была ровная, ягодицы не выпячивались назад. При правильном выполнении тело представляет собой прямую линию от плеч до пяток.

Выполните 2-3 подхода по 10 отжиманий.



Уже полгода, как записалась на фитнес – и никакого прогресса! Завтра схожу туда лично, узнаю, в чём дело.

Приседы

Упражнение поможет проработать мышцы ягодиц и бедер, икроножные мышцы, улучшит осанку.

Плотно прижмитесь спиной к стене, ноги поставьте на ширину плеч. Медленно присядайте до тех пор, пока бедра не станут параллельными полу. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Медленно вернитесь в исходное положение.

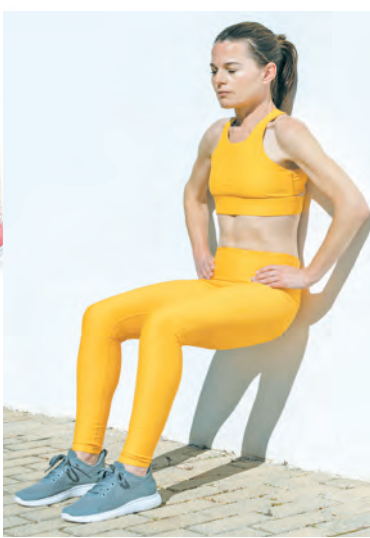
Выполните 2 захода по 10 приседов.

Заминка

Упражнение поможет расслабить и растянуть мышцы, чтобы улучшить кровообращение.

Встаньте спиной к стене, лопатки и ягодицы прижаты к стене. Руки свободно опущены вдоль тела. На выдохе медленно оторвите корпус от стены и, позвонок за позвонком, наклоняйтесь вниз, не отрывая пятки от пола. Сделайте вдох. И на выдохе так же медленно вернитесь в исходное положение.

Выполните 5-10 повторов.



– Я в шоке от того, как я устал за первую тренировку в этом фитнес-комплексе! Тренер: – Это была просто экскурсия по комплексу...

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

ЛЕГЧЕ, НО НЕ МЕНЕЕ ЭФФЕКТИВНО



Могут ли упражнения у стены стать полноценной альтернативой занятиям в зале? Выясним это у тренера Юлии Панкратовой.

– Юлия, правда ли, что

упражнения у стены выполняются легче, чем обычные, и поэтому менее эффективны?

– При выполнении упражнений без стены, как правило, задействуется большее количество мышц. Но это не значит, что упражнения у стены хуже и менее эффективны. При тех же приседаниях мышцы ног прорабатываются в любом случае, а мышцы пресса и спины будут затронуты меньше. Стена хороша как упрощение. Особенно это касается новичков, у которых зачастую слабые мышцы, и на первых порах из-за этого сложно выполнять определенные упражнения (например, отжимания). Кроме того, на стену можно опереться, если не получается удержать баланс тела. В той же игре много упражнений, когда важно сохранять равновесие. И если не получается удержать равновесие в центре зала, то на первых порах можно воспользоваться стеной. Стену можно заменить стулом и держаться за его спинку.

– Существуют ли противопоказания для выполнения таких упражнений?

– Противопоказания есть только в том случае, если существуют противопоказания к занятиям фитнесом в целом.

Татьяна МИХАЛЁВА

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

Как жили без будильника

Мы настолько привыкли к часам с будильником, что не задумываемся, а что же раньше заменяло людям современные будильники?

1 Во времена промышленной революции утро начиналось с фабричного гудка. А до этого времени в Европе за несколько медяков в неделю можно было нанять человека, который, обходя квартал, будил «работодателя-клиента» в нужное (обозначенное) время. Чем и как он это делал?

- а) Звонил в колокольчик под окнами.
- б) Стучал поднятым над головой молотком по двери.
- в) Кричал в приоткрытое окно.



2 Для тех, кому было важно не проспать, до изобретения будильника существовало ещё одно достаточно простое и эффективное средство. На ночь надо было выпить большое количество воды. В нужное время человека будили природные позывы. К стати, первый будильник, который изобрёл Леви Хатчинс в 1787 году, мог звонить только в определённое время. И звонил он именно в четыре утра. Почему?

- а) Чтобы изобретатель успел собраться и прийти на работу вовремя.
- б) Чтобы жена изобретателя не проспала молочника со свежим молоком для детей.
- в) Чтобы разбудить соседей-рыбаков для постановки сетей.

3 Леонардо да Винчи изобрёл будильник, который щекотал ноги спящему. А Аристотель, чтобы, задремав днём, не проспать очередную великую идею, изобрёл свой способ проснуться. Какие предметы он использовал для сигнала пробуждения?

- а) Металлические шар и поднос.
- б) Камень и кастрюлю.
- в) Вербовку и сосуд с водой.

ОТВЕТЫ

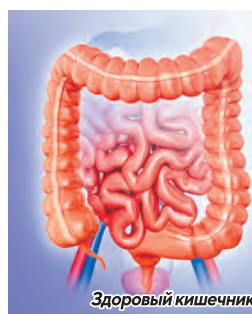
1-6. Профессия человека, который за плату будил клиентов на работу, называлась кноскер – «молоток вверх». Побудчик громко стучал специальным молотком в двери. **2-6.** Первый будильник звонил в четыре утра, т.к. изобретателю надо было в это время вставать на работу. **3-а.** Аристотель брал в руки металлический шар, а рядом устанавливал поднос. Как только ученый засыпал, рука разжималась – шар падал на поднос. Согласно легенде, этот шум будил ученого.

СМЕРТЬ ОТ ЗАПОРА – РЕАЛЬНОСТЬ! ЧТОБЫ ОТ ЗАПОРОВ НЕ ЛОПНУЛА ТОЛСТАЯ КИШКА, СРОЧНО ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ!

Думаете, запоры безобидны? Нет! У них могут быть два опасных последствия – отравление гнилостными ядами и разрыв толстой кишки. Например, именно из-за этого умер Элвис Пресли. Такое мнение выразил личный врач звезды Джордж Николс в книге «Король и доктор Ник».

Что происходит с кишечником во время запора?

При запоре в толстой кишке может собираться несколько килограммов кала. Они растягивают кишку. Если каловые массы долго не выходят, то становятся твердыми, как камни. Тяжелая кишка может сдавливать простату, матку, мочевой пузырь, желудок и другие органы. Возможно нарушение кровообращения и возникновение различных патологий. Если посмо-



Здоровый кишечник



Растянутый кишечник, как следствие запоров

треть на человека с запорами, у него часто серо-зеленый цвет лица, неприятный запах изо рта, метеоризм. Это может быть следствием гниения кала в кишечнике. Запоры могут приводить к головной боли, хронической усталости, тошноте и другим неприятным состояниям.

В запущенных случаях может потребоваться операция

По словам Николса, Элвис Пресли долго страдал от запоров и ничего с этим не делал. В итоге его кишка оказалась в настолько плачев-



ном состоянии, что могла помочь только колостомия – операция, во время которой удаляют часть толстой кишки, а ее конец выводят наружу по передней части живота. Но «король рок-н-ролла» не мог жить с торчащими кишками, поэ-

тому отказался от операции и умер.

Что может помочь победить запоры?

Надежный способ, который способствует устранению запоров, это прием эликсира «Рефектан». Благодаря уникальной природной формуле он содействует нормализации эвакуации каловых масс и вредных токсинов из организма. Также облегчение процесса дефекации снижает нагрузку на анальное отверстие, что содействует устранению геморроя, если он был. Люди, которые принимают «Рефек-

тан», отмечают, что их стул стал легким и регулярным, а самочувствие прекрасным!

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»
В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позво-

нившему **ПОДАРОК «РЕФЕКТАН»**

Для этого сделайте **2 простых шага:**
1. ПОЗВОНТЕ по телефону 8-800-302-30-30 и назовите промокод акции 4008

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

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует до 21 октября 2024 г.
ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!
Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И БАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Лутова Юлия Александровна. ИНН: 02770231387. ОГРНИП: 320028000047860. 450022, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Минигали Губайдуллина, д. 25/1, кв. 58. * С информацией об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

Сегодня губная помада – практически обязательный атрибут каждой женщины.

Однако так было далеко не всегда: и помада была совсем не помадой, и пользовались ею не только женщины.

Давайте же поговорим о губной помаде – ее прошлом и настоящем.

История в 5000 лет

История губной помады насчитывает как минимум 5000 лет. По мнению ряда ученых, впервые прототип губной помады в виде субстанции из измельченных до пудры минералов появился в Месопотамии.

В Древнем Египте на губы наносили кремообразную массу, в составе которой были высушенные водоросли, пчелиный воск или животный жир. Причем «красили» губы все поголовно: женщины, мужчины, дети. Делали это для защиты нежной кожи от палящего солнца и ветра. Нередко в состав этой древней «гигиенической помады» добавляли и красящий пигмент. Интересно, что у древних египтянок пигмент был, как правило, темных оттенков. В Древней Греции и Риме в состав краски для губ в качестве пигмента добавляли ядовитые, как мы теперь знаем, киноварь и сурик.

Веками помаду изготавливали на основе воска и жира с добавлением разных красителей, чаще растительного происхождения, и упаковывали в небольшие баночки. Первая похожая на современную помада в виде обернутого в шелковую бумагу карандаша появилась в Париже в 1883 году. Но только в 1915 году Морисом Леви был изобретен металлический контейнер для помады, что дало старт ее массовому производству.



Что стоит знать о губной помаде

Что теперь в составе

Сегодня состав губной помады гораздо сложнее, чем у ее древних предшественников. Помимо собственно окрашивания, современная помада способна ухаживать за губами – питать, увлажнять, насыщать витаминами и даже защищать с помощью специальных добавок от УФ-излучения.

Однако основой для помады по-прежнему остаются пчелиный воск, жиры и масла – как синтетические, так и натуральные. Так, в качестве жировой составляющей нередко используется спермацет – вещество, которое получают из жира кашалота. А самая популярная масляная составляющая – касторовое масло, обладающее ценными питательными свойствами и не склонное к окислению. Кроме того, в составе качественной современной помады обязательно есть ланолин.

Красящие пигменты современной губной помады абсолютно безвредны, несмотря на свое «химическое» происхождение. И конечно, в составе любой современной помады есть консерванты, без которых ее безвредность ограничивалась бы лишь парой месяцев.

НА ЗАМЕТКУ

Чтобы определиться с оттенком цвета у помады, лучше «примерять» его не на запястье, где

кожа намного светлее, а на подушечках пальцев.

Помада и кино

В XX веке помада стала массовым средством красоты во многом благодаря кино. За рубежом косметологи обзавелись специальными трафаретами для нанесения помады: «Укушенная пчелой», «Бутон розы», «Дуга Купидона»... Кстати, в советской комедии «Весна» режиссера Григория Александрова пародия на такие трафареты была использована. Актриса Вера Шатрова (играет Любовь Орлова) должна сыграть роль ученой, но она в то же время играет в оперетте главную роль, и быть в двух местах не может физически. И ассистент кинорежиссера подает идею, что ученого может сыграть и как две капли воды похожая на актрису сама ученая дама Ирина Никитина. И вот во время превращения ученой в саму себя гримерша главной героини останавливается на варианте помады и формы губ – «Сексопил № 4»...

Какие существуют губные помады

В зависимости от состава, помады имеют разное назначение:

- ♥ питательные (в таких помадах больше воска);
- ♥ увлажняющие (в их составе преобладают растительные масла и экстракты лекарственных растений);
- ♥ устойчивые;
- ♥ гигиенические;
- ♥ блески для губ.



КСТАТИ

Качество помады можно проверить очень просто: нужно провести пробником по листу обычной бумаги. Если оставленный след однородный, ровный, без комочков – значит, эта помада качественная.

Как выбрать помаду

Правильно подобранная губная помада способна заменить вмешательство пластического хирурга. При приобретении помады очень важно не ошибиться с выбором ее тона. К сожалению, далеко не всегда есть возможность перед покупкой нанести помаду на кожу губ, без чего точно определить «свой» оттенок невозможно. Но отчаиваться не стоит – лучше запомнить несколько важных нюансов. Во-первых, яркие оттенки помады, безусловно, подходят обладательницам смуглой (или загорелой) кожи. Закономерность очень простая: чем светлее кожа, тем светлее, мягче, нежнее должны быть оттенки губной помады.

Во-вторых, стоит обратить внимание на цвет зубов. Если у зубов желтый оттенок, следует быть аккуратней с помадами оранжевых оттенков. В этом случае лучше выбирать холодные красные тона, которые достаточно эффектно «отбеливают» зубы.

Срок годности

У любой губной помады два срока годности: первый – до вскрытия упаковки, второй – после. Первый составляет, как правило, около трех лет, второй – не более года.

Бывает, что определить срок годности не представляется возможным – когда, например, не сохранилась упаковка, на которой он был указан. В этом случае помаду следует внимательно рассмотреть и понюхать. Если помада слоится, «плывет» и/или неприятно пахнет – значит, пришло время с ней расстаться. И сделать это нужно без сожаления, потому что испорченная губная помада может только навредить.

ДЕТАЛИ

Определяемся с тоном

Блондинкам стоит обратить внимание на морковно-красный и разнообразные ягодные оттенки. Брюнеткам больше подойдут вишневые, винные, бордовые тона. Шатенкам лучше остановить свой выбор на классическом красном, коралловом, томатном оттенках. А для рыжих будто специально созданы амарантовые и красно-розовые помады.

Мужчина в магазине косметики, выбирая губную помаду своей даме, обращается к продавцу-консультанту:

– Какая губная помада вызывает наибольший восторг у женщин?

– Это неизвестно. Известно, какая помада вызывает наибольшую ярость.

– Очень интересно! И какая же?

– Та, которая на шее у вернувшегося с работы мужа.



Светлана ИВАНОВА. Редакция благодарит за помощь в подготовке материала Оксану Орлик

Если бы у меня появилась возможность начать жизнь с чистого листа, я не стала бы менять её глобально.

По большому счету меня все устраивает за исключением места проживания.

Неожиданное предложение

С недавних пор ощутила острую потребность находиться подальше от мегаполиса. О своей мечте рассказала приятельнице, которая в разговоре с другой своей подругой упомянула меня. Та, в свою очередь, поделилась новостью-пожеланием с кем-то еще, и в результате сарафанного радио передо мной приоткрылась новая дверь.

– Привет, это Лариса, мы с тобой вместе занимались на курсах, – голос в телефоне был мне знаком, также как и высветившийся номер. – Слышала, что хочешь переехать в деревню. Есть вариант.

От удивления моя обычная красноречивость замерла в глухой обороне. Я ведь только поделилась даже не планами, а эфемерной мечтой.

– Алло, ты меня слышишь?

– Слышу и ничего не понимаю. Какая деревня?

– Говорю то, что мне рассказали, – тараторила Лариса. – У дальней родственницы есть небольшой дом, она поехала к дочери, у которой родилась двойня. Похоже, это надолго. В общем, за домом надо присмотреть, бесплатно. Можно переезжать хоть завтра. Ты на машине? А то добираться далеко. Но места там чудесные: речка, лес, ягоды, грибы.

Последнее слово сработало триггером. Грибы – моя слабость, обожаю их в любом виде: жареные, соленые, маринованные. Но еще больше люблю их собирать – ведь это самый верный и надежный спо-

Грибной дождь

“ Если любишь, то любишь всего человека, какой он есть, а не каким я хочу, чтоб он был». Лев Толстой

час поужинаем, попьем чая, а потом пойдете. Он не стал отпираться. Молча снял куртку и присел на стул.



соб избавиться от стресса и гнета цивилизации. Лето в самом разгаре, грибы уже появились. Несколько дней назад на рынке я с щемлящим сердцем проходила мимо мужичка с корзинкой лисичек.

– Марина, ты здесь? Отвечь хоть что-нибудь.

– Я согласна присмотреть за домом некоторое время. Надо только оформить отпуск на работе.

Итак, в мою размеренную жизнь врывались перемены.

С тех пор избегаю знакомств

Как ни странно, отпуск мне одобрили моментально, видимо, мой усталый и отрешенный внешний вид возымел действие на руководство. Отъезд запланировала на ближайшее утро выходного дня.

На вокзале царил обычный суета, от которой я почувствовала давно забытый прилив энергии. Последний раз я здесь была лет пять-шесть назад, когда уезжала к Матвею.

У нас с ним не заладилось с самого начала. Мне хотелось свить свое гнездо, где буду хозяйкой, где будет звучать веселый детский смех. Но увя.

– Запомни, в этом доме главный – я. Все действия прошу согласовывать со мной, – доказывал Матвей свое превосходство и мою несостоятельность. – Ты потратила на какую-то ерунду уйму денег, моих денег.

Ты разочаровала меня. Рядом со мной должна быть красивая, уверенная, самодостаточная женщина, а не домашняя курица.

Он говорил все это настолько уверенно, правдоподобно и аргументированно, что я тогда по-

верила: со мной что-то не так. С тех пор избегаю новых знакомств. За невеселыми воспоминаниями дорога пролетела незаметно. Я вышла на незнакомой станции.

– Вам куда? – поинтересовалась миловоинная пожилая женщина.

Я назвала населенный пункт. Оказалось, что собеседница проживает там же. Когда она узнала, что я хочу поселиться в доме знакомой, нахмурилась.

– Не хочу вас пугать, но в том доме происходит что-то неладное. То блики от огня светятся в ночи, то шум непонятный. Не иначе как домовая там поселилась.

– Какие глупости, – улыбнулась я. – Думаю, мы найдем с ним общий язык.

Дом одиноких сердец

Дом стоял у самого леса. Покосившуюся калитку я открыла без труда, нашла под крыльцом ключ от дома, но деревянная дверь просела и никак не поддавалась. Внезапно услышала шум, который шел из глубины заросшего участка. В дальнем углу мелькнула темная фигура, от неожиданности и страха я вскрикнула. Меня заметили, фигура стала медленно приближаться ко мне.

– Не подходите или я закричу! – пятак назад, сказала я. – Вы кто?

– Не бойтесь меня и, прошу, не звоните в полицию. Я ничего плохого не делаю, живу во дворе.

Передо мной стоял заросший, в поношенной

одежде мужчина неопределенного возраста. Меня поразил его приятный, интеллигентный баритон – так разговаривают образованные люди.

– И давно вы здесь обоживались?

– Пару месяцев, как лето наступило. А вы хозяйка дома?

Я колебалась с ответом, не хотелось вступать в разговор с этим странным типом. Может, действительно стоит позвать на помощь соседей?

– Как вас зовут? – для начала поинтересовалась я.

– Евгений.

– Дверь в доме просела, не могу открыть.

– Если позволите, я посмотрю.

Пока мужчина ковырялся с дверью, я сидела на скамейке и размышляла о том, что мне делать.

– Принимайте работу, – прервал мои размышления Евгений.

В доме было прохладно и неудобно. Неожиданно для себя обрадовалась, что рядом есть живая душа. Я нашла чайник, посуду, заварила чай и отправилась на задний двор. Мужчины нигде не было. А у крыльца обнаружила полную корзину грибов. Евгений стоял у открытой калитки.

– Вы куда?

– Найду пустующий участок, это не проблема. – В город не хочется ехать.

– Подождите, – решительно сказала я. – Сей-

И я решила просто помочь

– Вы совсем не похожи на оумжа, почему живете на улице? Где ваш дом?

Многие годы он проработал в научном институте. Когда потерял жену, впал в депрессию, уволился с работы. Детей у них не было. А полгода назад к нему навела дальняя родственница супруги. Девушка втерлась в доверие, предложила продать квартиру и купить дом в пригороде. Мужчину согласился не раздумывая.

После продажи квартиры племянница скрылась в неизвестном направлении с деньгами. Так он оказался без квартиры и без денег.

– А почему вы не обратились в правоохранительные органы?

Евгений махнул рукой.

– Мы обязательно что-нибудь придумаем, а сейчас будем жарить ваши грибы, – сказала я.

У меня появилась новая цель в жизни – помочь человеку.

Прошел год с того дня, как я приехала в деревню. Думала, что пробуду здесь только месяц, но судьба распорядилась иначе. Евгений оказался добрым, работающим. Мы соединили наши одинокие сердца в том самом доме, который выкупили у родственницы моей знакомой после того, как Жене вернули деньги.

– Дождь закончился, грибной! Готовь корзинки, – зовет меня муж.

МАРИНА

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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



Судоку

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

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

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

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

1 ★★★★★

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

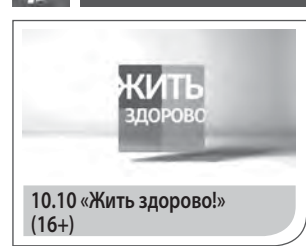
2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

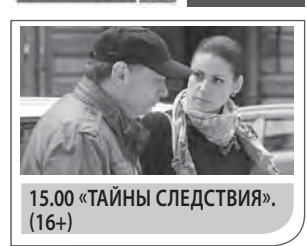
6			5						9	
	1			7					3	6
	9	3		6	1	7				
	3	9	2		5	6				
		1				9				
		5	7		9	8	2			
		4	3	5		2	6			
3	7			2					5	
	5				6					7

ПЕРВЫЙ



10.10 «Жить здорово!» (16+)
05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)

РОССИЯ 1



15.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)

НТВ



17.50 «ДНК». (16+)
04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

СТС



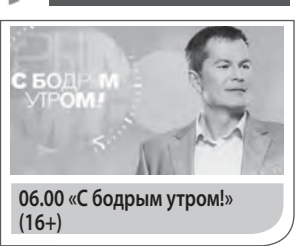
07.30 «Маша и Медведь». (0+)
06.00 Ералаш. (16+)
07.00 «Фиксики». (0+)

ТНТ



21.00 «ЖУКИ». (16+)
07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «Однажды в России». (16+)

REN



06.00 «С бодрым утром!» (16+)
05.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА
05.00 Гастротур. (16+)
05.40 Пятница News. (16+)
06.10 Секреты на кухне. (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ
05.00 Ранние пташки. «Жила-была царевна», «Тикабо», «Смешарики», «Простоквашино». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Георгий Победоносец. (16+)
00.50 Обыкновенная история. (6+)

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

ПЕРВЫЙ



05.00 «Доброе утро»

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

РОССИЯ 1



15.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

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

НТВ



04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)

04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

СТС



14.20 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

06.00 Ералаш. (16+)
07.00 «Фиксики». (0+)
07.30 «Маша и Медведь». (0+)

ТНТ



08.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «САШАТАНЯ». (16+)
19.00 «ПОКА НЕ РОДИЛА». (16+)

РЕН



10.00 «СОВБЕЗ». (16+)

05.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.40 Пятница News. (16+)
06.20 Секреты на кухне. (16+)

Ю

05.25 «Маша и Медведь». (0+)
10.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ

06.00 Дорожные драмы. (16+)
06.15 Дорожные войны 2.0. (16+)

МИР

05.30 (Не)Фантастика. (12+)
05.40 Время возможностей. Наука. (12+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 10.35 12.05 13.10 14.05 18.20

ПОБЕДА

04.50 «Путь к Победе» (16+)
05.50 «НАРКОМОВСКИЙ БОБОЗ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Жила-была царевна», «Тикабо», «Простоквашино». (0+)

МУЛЬТ

06.00 «Время малышей». (0+)
07.00 «Маша и Медведь». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Историада. (12+)
00.55, 05.05, 09.05, 13.05, 20.50 Бог войны. История русской артиллерии. (12+)

HISTORY

06.15 Критская операция: Эвакуация. (12+)
07.10 100 чудес света. (16+)

ЗДОРОВОЕ ТВ

06.00, 06.35, 09.40, 12.35, 15.35, 18.15, 21.15, 00.30

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

ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

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

РОССИЯ



15.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России

НТВ



22.20 «НЕВСКИЙ: ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА». (16+)

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

СТС



09.40 Уральские пельмени. (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
07.00 «Фиксики». (0+)
07.30 «Маша и Медведь». (0+)

ТНТ



12.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «САШАТАНЯ». (16+)
12.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)

РЕН



17.00 «Главные тайны мира». (16+)

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

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- 05.00 Гастротур. (16+)
05.30 Пятница News. (16+)
06.00 Секреты на кухне. (16+)

- 05.25 «Маша и Медведь». (0+)
10.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ДЕТСКИЕ

- 05.00 Ранние пташки. «Жила-была царевна». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)

- 06.00 «Время малышей». (0+)
07.00 «Маша и Медведь». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- 00.00 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
00.30 Элемент познания. (12+)

- 06.15 Освенцим: скрытые следы. (16+)
07.10 100 чудес света. (16+)



Вышний Волочек
104,5 FM

Губкин
104,0 FM

Задонск
103,9 FM

Липецк
97,9 FM

Москва и область
100,9 FM

Мосолово
101,0 FM

Орёл
95,6 FM

Осташков
99,4 FM

Ржев
102,4 FM

Рязань
102,5 FM

Смоленск
88,4 FM

Старый Оскол
104,0 FM

Тверь
89,4 FM

ДОСТУПНО
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU

12+

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ЕВАНГЕЛИЕ

«...и отрок исцелился в тот час»



Когда они пришли к народу, то подошел к Нему человек и, преклоняя пред Ним колени, сказал: Господи! помилуй сына моего; он в новолуния беснуется и тяжко страдает, ибо часто бросается в огонь и часто в воду, я приволил его к ученикам Твоим, и они не могли исцелить его. Иисус же, отвечая, сказал: о, род неверный и развращенный!

доколе буду с вами? доколе буду терпеть вас? приведите его ко Мне сюда. И запретил ему Иисус, и бес вышел из него; и отрок исцелился в тот час. Тогда ученики, приступив к Иисусу наедине, сказали: почему мы не могли изгнать его? Иисус же сказал им: по неверию вашему; ибо истинно говорю вам: если вы будете иметь веру с горчичное зерно и скажете горе сей: «перейди отсюда туда», и она перейдет; и ничего не будет невозможного для вас; сей же род изгоняется только молитвою и постом. Во время пребывания их в Галилее, Иисус сказал им: Сын Человеческий предан будет в руки человеческие, и убьют Его, и в третий день воскреснет. И они весьма опечалились. (Мф. 17: 14-23)

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 1 сентября, в воскресенье.

Этот евангельский рассказ недвусмысленно свидетельствует, что ученики Христовы не смогли исцелить больного ребенка. Самых учеников чрезвычайно поразила их собственная слабость, и это понятно: до этого случая у них не возникало подобных проблем, Христос сказал им исцелять, и они исцеляли, они успешно действовали по Слову Христову: «Больных исцеляйте, прокаженных очищайте, мертвых воскрешайте, бесов изгоняйте; даром получили, даром давайте» (Мф. 10:8). Евангелие от Луки передает радость апостолов от их успехов такими словами: «Семьдесят учеников возвратились с радостью и говорили: Господи! и бесы повинуются нам о имени Твоем» (Лк. 10:17).

Но здесь что-то пошло не так, что-то изменилось. По какой-то причине апостолы не смогли сделать то, что множество раз успешно делали до этого.

Сам же Христос объяснил причину, по которой апостолы не смогли помочь мальчику, очень просто: «По неверию вашему» (Мф. 17:20). И это звучит довольно странно, ведь то, что было ранее, ясно свидетельствует о

надлежащей вере апостолов, а потому-то они и могли совершать удивительные чудеса. Но несмотря на это мы слышим Христов упрек в неверии.

После Христова Воскресения ситуация изменилась: у нас нет свидетельств того, что апостолы не смогли кому бы то ни было помочь. Из этого можно сделать вывод о существовании как минимум двух типов или же двух уровней веры: первая – та, которая была у апостолов до Христова Воскресения, вторая – та, которую они обрели, лицом к лицу встретившись с Христом Воскресшим. В первом случае вера апостолов была несовершенной, на это указывает их непонимание Христовых слов о грядущих Страданиях, Смерти и Воскресении Спасителя. После же Воскресения вера апостолов обрела свою полноту, они перестали сомневаться, перестали не понимать, перестали бояться, такая вера стала возможна благодаря личной встрече с Христом Воскресшим и содействию благодати Духа Святого. И эта вера была совершенной, потому-то апостолы и перестали сталкиваться с невозможностью кого-либо исцелить.



Комментирует епископ Переславский и Угличский Феоктист

Конечно, Христовы ученики были в уникальной ситуации: они имели возможность видеть Христа Воскресшего лично. Но у нас есть примеры и иного рода, самый яркий из которых – апостол Павел, он ни разу не встречался со Спасителем в физическом мире, но Господь Сам открыл Ему Себя, и апостол Павел стал силой веры неотличим от всех прочих апостолов. Подобное происходило и со множеством святых, им тоже Господь открывал Себя так, что их вера становилась совершенной и действенной. Значит, Христос может привести к такой вере любого человека, а потому стоит всеми силами жаждать ее, искать и молиться о ее даровании.

Фото предоставлено радио «Вера»

ПОДПИСКА на 2024 год

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2024 года на издание «ТЕЛЕК Черноземье»



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П2912**

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость подписки на 2-е полугодие 2024 года*

на 1 месяца	на 2 месяца	на 3 месяца
212,27 ₺	424,54 ₺	636,81 ₺

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

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

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

Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «ТЕЛЕК Черноземье»



П2912

«ТЕЛЕК Черноземье»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

28 августа православные христиане встретят Великий двенадцатый праздник – Успение Пресвятой Богородицы, престольный праздник всей Русской церкви.

В этот день мы вспоминаем о событиях Богородичной Пасхи, когда свершился переход из одной жизни в другую, свидетельствуя о спасительном пути в Царствие Небесное. Приснодева – единственный человек, тело и душу которого воскресил Господь для Вечной жизни.

Празднуем Успение

Успение относится к двенадцатым праздникам, настолько важным, что празднуют его не один день. Подготовка к празднику начинается за две недели постом. В календаре Русской православной церкви есть дни предпразднства и попразднства этого великого праздника. Начинают празднование 27 августа, на богослужениях звучат молитвы и песнопения, рассказывающие о событиях Успения. А продолжают празднования до 5 сентября.

Жизнь Богоматери после Вознесения Христова

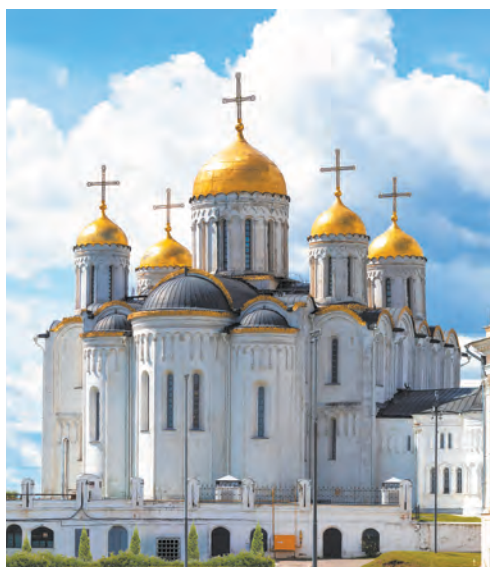
После Крестной смерти и Воскресения Спасителя Богородица, по свидетельству Священного Писания, пребывала в Иерусалиме. Во время гонений на христиан переселилась в Эфес (западное побережье Малой Азии). Позже в одно из путешествий Богоматерь посетила праведного Лазаря на Кипре, по Промыслу Божьему побывала на Афоне, благословив его как свой удел.

Вернувшись в Иерусалим, Богоматерь проповедовала Евангелие. Вспоминая о Сыне, Пречистая Дева молилась в местах, которые были связаны с важными событиями в жизни Спасителя, особо почитая и то место, на котором в последний раз видела Его – Елеонскую гору. (Напомним, именно с Елеонской горы Иисус Христос много лет назад вознесся на небо). И вот в одно из таких молений архангел Гавриил возвестил Богородице о предстоящей земной кончине и встрече с Сыном. И

Встречаем праздник Успения Богородицы



Дева Мария всячески слышит нас. Потому что в месте светлом, в стране живых прибывает Матерь Спасения». Святитель Иоанн Златоуст



КСТАТИ

Успенский собор

Знаменательно, что когда Андрей Боголюбский перенес свою столицу во Владимир-на-Клязьме, то начал возводить именно Успенский собор как главный храм Московской Руси. До возвышения Москвы собор был главным храмом Владимиро-Суздальской Руси, в нем венчались на великое княжение владимирские и московские князья. Этот памятник русского зодчества XII века послужил образцом для ряда более поздних соборов. И с этого времени по всем городам и весям начали строить соборы и малые храмы, посвящая их Успению Божией Матери.

вручил в залог святящуюся райскую ветвь, символ победы над тлением и смертью. Пресвятая Дева рассказала апостолу Иоанну Богослову о весте Гавриила и стала готовиться к встрече с Сыном. А в день Успения Богородицы в Иерусалиме чудесным образом собрались все апостолы, которые ранее разошлись с миссией Слова Божия по миру. Отсутствовал только апостол Фома.

Тайна, обернувшаяся встречей

В назначенный час, как и предрек посланник не-

симанском склепе, рядом с могилами родителей и Иосифа. Вход в пещеру по обычаю закрыли камнем.

Напомним, апостол Фома, который по Промыслу Божию не был при погребении Богородицы (он приехал с опозданием на три дня), страдал от того, что не смог проститься с Божией Матерью. Он слезно упросил отвалить камень гробницы, чтобы поклониться пречистому телу Девы Марии. Но, к всеобщему удивлению, тела Пречистой Девы не обнаружили. Остались только погребальные пелены. Православная церковь верит, что Богоматерь воскресла на третий день после Своего Успения – подобно тому, как некогда воскрес и Спаситель.

«Радуйтесь, ибо Я с вами во все дни»

К вечеру того же дня апостолы собрались за трапезой, соблюда обряд – одно место оставили неза-нятым, оставляя на нем в честь Иисуса Христа кусок хлеба, который по окончании съедали как Божье благословение. Ученики молились Спасителю, чтобы Он открыл им тайну исчезновения тела Пресвятой Девы. Трапеза завершилась, а перед ними на воздухе стояла Пречистая Богородица, окруженная ангелами: «Радуйтесь, ибо Я с вами во все дни». Перейдя в другой мир – горний, Пресвятая Дева не оставила людей, став для всех нас Милостивой Спасительницей и Заступницей.



Для всех Она была единственной опорой и утешением. Поэтому, конечно, живоносна и смерть Ее, переводящая в Небесную и бессмертную жизнь; и воспоминание Ее есть радостный праздник и всемирное торжество». Святитель Григорий Палама

Яблоки любят везде, во всех кухнях мира есть рецепты с использованием этого замечательного фрукта. Поэтому количество таких рецептов подсчёту не поддаётся.

Яблоки входят в состав салатов и закусок, первых и горячих блюд и, конечно, десертов. Яблоки отлично сочетаются с овощами, мясом, рыбой, птицей. Для приготовления первых и горячих блюд используют кислые яблоки, вкус которых гармонирует с любым мясом. Сладкие яблоки прекрасно дополняют салаты, являются отличной основой десертов и самой разнообразной выпечки.

Яблочный калейдоскоп



На уроке математики учительница задаёт вопрос:
– Если 3 кг яблок стоят 30 рублей, то что нужно сделать, чтобы узнать, сколько стоит 1 кг яблок?
– Посмотреть на ценник!



Свинина по-нормандски

Французская кухня.
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 235 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г свинины (шея)
- 400 мл яблочного сока
- 150 мл жирных сливок (или сметаны)
- 2 зеленых яблока
- 1 луковица ■ 1 морковь
- 1 стебель лука-порей
- 1 ст. л. крахмала ■ 1 ст. л. дижонской горчицы
- соль ■ 1-2 лавровых листа ■ растительное (оливковое) масло
- молотый черный перец



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо нарезать небольшими кусочками, лук – кубиками, морковь – тонкими кружками, порей – кусочками 3 см; яблоки разрезать на 6-8 частей, удалив сердцевину.
- 2 Мясо обжарить на растительном масле до уверенной корочки, переложить в кастрюлю с толстым дном.
- 3 На той же сковороде обжарить репчатый лук до прозрачности (2 минуты), добавить порей, жарить еще 1 минуту; переложить в кастрюлю к мясу.
- 4 Добавить в кастрюлю морковь и лавровый лист, влить подогретый яблочный сок, довести до кипения, тушить на небольшом огне под крышкой почти до готовности мяса (30-40 минут).
- 5 В небольшом ковшике соединить сливки (сметану) и горчицу, перемешать, всыпать крахмал, еще раз перемешать, томить на минимальном огне, постоянно помешивая, 2 минуты.
- 6 Добавить в кастрюлю яблоки, тушить до мягкости, влить соус, готовить, помешивая, до загустения (5-7 минут).

Суп с яблоками по-мавритански

Арабская кухня.
На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 26 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 куриная грудка ■ 1,5 л куриного бульона ■ 400 мл сливок 20 % ■ 300 г яблок
- 1 луковица ■ 2 стебля сельдерея ■ 1 ст. л. муки
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. порошка карри
- соль ■ молотый острый (кайенский, чили) перец



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриную грудку сварить в небольшом объеме воды до готовности (или приготовить на пару), нарезать кубиками.
- 2 Яблоки очистить, вырезать сердцевину, нарезать небольшими кубиками.
- 3 Лук и сельдерея нарезать мелкими кубиками.
- 4 В кастрюле с толстым дном обжарить до прозрачности лук, добавить сельдерея и яблоки, тушить до мягкости.
- 5 Добавить карри и муку, жарить 2 минуты (постоянно помешивая), влить горячий бульон (помешивая содержимое кастрюли венчиком), томить до загустения.
- 6 В готовый суп влить теплые сливки, добавить кусочки куриной грудки, перемешать и немедленно подавать.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

Для постного стола этот вкусный суп можно готовить на овощном бульоне, исключив из ингредиентов также куриное мясо.

Эльзасский салат

Французская кухня.
На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 73 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 отварное куриное филе
- 2 зеленых яблока ■ 2 маринованных огурчика ■ 1 белая луковица ■ пучок салатных листьев ■ 2 ст. л. растительного (оливкового) масла ■ по 2 веточки мяты и петрушки ■ 1-2 веточки тимьяна ■ по 1 ст. л. яблочного уксуса и дижонской горчицы ■ молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе разобрать на небольшие кусочки, лук нарезать тонкими полукольцами, огурцы и яблоки – маленькими кубиками, мяту и петрушку (только листики) мелко нарубить, с тимьяна снять листики, салатные листья порвать руками.
- 2 Сделать заправку: взбить масло, уксус и горчицу до состояния соуса, посолить, поперчить, добавить мяту, петрушку и листики тимьяна.
- 3 Соединить все ингредиенты, перемешать, полить заправкой.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

Свежий тимьян можно заменить 0,5 ч. л. сушеного.

Сельдь, маринованная с яблоками

Скандинавская кухня.
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 115 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 филе с/с сельди ■ 1 красное яблоко ■ 1 лимон
- 1 небольшая красная луковица ■ соль ■ 1,5 ст. л. белого винного уксуса
- 100 мл натурального йогурта ■ 0,5 ст. л. меда
- 1,5 ст. л. растительного (оливкового) масла
- 1 лавровый лист ■ 0,5 ст. л. нарезанного укропа
- молотый черный перец



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С половины лимона снять цедру (на мелкой терке), выжать сок.
- 2 Лук нарезать тонкими полукольцами, яблоки – небольшими кубиками, филе сельди – порционно; сложить все в миску, добавить лавровый лист.
- 3 Сделать маринад: соединить йогурт, лимонный сок, цедру, масло, уксус, мед и укроп, посолить, поперчить, хорошо перемешать.
- 4 Залить продукты в миске маринадом, убрать в холодильник минимум на сутки.

Пудинг из ржаного хлеба с яблоками (постный рецепт)

Британская кухня.
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 162 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г яблок ■ 250 г подсохшего ржаного хлеба
- 7 ст. л. меда ■ 100 мл растительного масла
- молотая корица и кардамон по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яблоки очистить, нарезать небольшими кубиками, переложить в сотейник, влить 2-3 ст. л. воды и половину меда, тушить, помешивая, до пюреобразного состояния.
- 2 Хлеб натереть на терке, подсушить на сухой сковороде до румяности, добавить масло, оставшийся мед и специи, хорошо перемешать, через 3-5 минут снять с огня.
- 3 В форму для запекания выложить половину хлебной массы, затем – яблочное пюре, сверху – оставшуюся хлебную массу; разровнять и сбрызнуть растительным маслом, запечатать форму фольгой.
- 4 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 25-30 минут, за 10 минут до готовности фольгу с формы снять.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

Пудинг можно подавать как горячим, так и холодным.

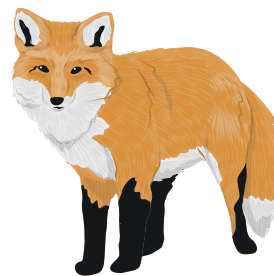
Для тех, кто не соблюдает пост, можно подавать пудинг с йогуртом, сметаной или взбитыми сливками.



– Мальчик, ты зачем залез на мою яблоню?
– Дяденька, у вас яблоко упало, я вешаю его на место!

Конечно, вы догадались – наша викторина посвящена лисицам. Это хищное млекопитающее семейства псовых встречается на территории Европы, большей части Азии, Северной Америки и Северной Африки. Относительно недавно лисицы были завезены в Австралию и там акклиматизировались.

Хитрые, рыжие и хвостатые



1 Всего в природе существует 12 основных видов лисиц. Среди них бенгальская лисица, афганская (бухарская) лисица. Есть степная лисица и лисица тибетская, есть лисица южноафриканская, американская и даже песчаная. Наиболее распространённый представитель – обыкновенная рыжая лисица. А как называют полярную лисицу?

- а) Корсак северный.
- б) Песец.
- в) Чернобурка.

2 Лисица – хищный зверь и живёт охотой, предпочитая ночь: особенно активна с полуночи до рассвета. Природа наградила этих животных отличным зрением в темноте, в их глазах есть особые клетки, которые отражают свет и удваивают яркость изображения. И слух у них отличный – зверь слышит шуршание мыши или червяка в траве. Есть даже выражение: мышкующая лиса. И это завораживающее зрелище. Зачем хищница во время мышкования (охоты на мышей) высоко подпрыгивает, ударяя о снег всеми своими лапами?

- а) Чтобы испугать мышей.
- б) Чтобы взбодриться перед поимкой мышей.
- в) Чтобы показать другим зверям, что мышь ее.

3 Считается, что главное в лисьей диете – насекомые, в том числе и вредители сельхозугодий: майские хрущи, саранча, кузнечики и различные жуки. На севере лисы не брезгуют ягодами, на юге могут пробежать по бахче в поисках треснувших арбузов и дынь. А эти ягоды даже попали в басню И.А. Крылова. Какая басня, напечатанная в Драматическом вестнике в 1808 году, была посвящена лисице и этой ягоде?

- а) «Лисица и виноград».
- б) «Лисица и терновник».
- в) «Лисица и черешня».

4 Конечно, такой хитрый зверь, как лиса, стал героем многих сказок. Например, всем нам с детства известна русская народная сказка «Лиса и журавль», рассказывающая о том, как лиса подружилась с журавлём и однажды надумала угостить его кашей. А вот в «Сказках дядюшки Римуса» Джоэля Харриса, которые были впервые опубликованы на русском языке в 1936 году (перевод М.А. Гершензона), собраны забавные истории о проделках разных животных, которые старый дядюшка Римус рассказывает маленькому мальчику Джоэлю. Как звали героя-лису в этих историях?

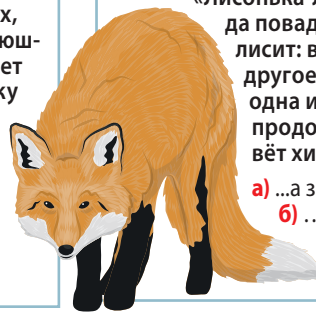
- а) Хитрый Лис.
- б) Братец Лис.
- в) Племянник Лис.

5 Длина тела лисицы обыкновенной – от 50 до 90 см, хвост составляет больше половины тела, от 35 до 60 см. В среднем вес одного животного – от 6 до 10 кг. А вот самая маленькая лисичка может быть длиной вместе с хвостом от 43 до 70 см, а весить 1,5 кг. Как называют этих маленьких представителей семейства псовых из рода лисиц?

- а) Лисовин.
- б) Фоксик.
- в) Фенёк.

6 Образ лисы часто используется в народных пословицах и поговорках. Вспомним некоторые из них. «Лиса и во сне кур считает», «Лисонька-лиса, шуба хороша, да повадочка плоха», «Лисой лисит: в одно ухо влезет, в другое – вылезет». Вот ещё одна известная поговорка, продолжите её: «Лиса живёт хитростью...»

- а) ...а заяц – ловкостью.
- б) ...а заяц – прыткостью.
- в) ...а заяц – осторожностью.



ОТВЕТЫ

1-б. Песец, или полярная лисица. 2-а. Если лисица учит мышь, то тихо подкрадывается, а потом высоко подпрыгивает, громко ударяя о снег всеми четырьмя лапами. Мыши, испугавшись шума, выскакивают из норки, а лисица их быстро ловит на снегу. 3-а. «Лисица и виноград». 4-б. Братец Лис. 5-в. Фенёк. 6-б. «Лиса живёт хитростью, а заяц – прыткостью».

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий
Надёжное плечо
всегда рядом!

Всегда приятно, когда рядом есть надёжное плечо друга. Всё проверяется в турпоходе: любовь, характер, взаимопомощь.

Ответы: изгиб дороги, величина горы слева, колпачок рюкзака, цвет и форма шляпки, цвет и форма рюкзака, форма и цвет рюкзака, форма и цвет рюкзака, форма и цвет рюкзака, форма и цвет рюкзака, форма и цвет рюкзака.

МЕШОК сканвордов



- В каждом номере собрано более 250 сканвордов, кроссвордов, кейвордов, чайнвордов, различных sudoku, филвордов, анаграмм, фотокроссвордов. Помимо различных головоломок в номере помещены блиц-тест «Найди 10 отличий» и японский сканворд.
- Кроме этого, страницы сборника подарят читателям много удивительных открытий. Например, наверняка многим будет интересно узнать, почему кетчуп продавали как лекарство, кто озвучивает динозавров в кино, есть ли реки в Антарктиде и многое другое.
- Каждый выпуск будет знакомить читателей с историей создания любимых фильмов. Мы узнаем, почему каскадёры используют в трюках сахарное стекло, что добавляют в волшебный омолаживающий грим и много других любопытных фактов о вещах, которые обычно остаются за кадром.
- Также в журнале читателей ждут советы на каждый день! Мы расскажем, как обычная пластиковая бутылка может спасти от комаров, из каких цветов делают вкуснейшие котлеты и многое другое.

Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 23 АВГУСТА

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ
НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА
НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Сканворды КАРДОС**

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.
² 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

В конце лета хлопот в огороде чуть меньше, а значит, есть время обратить внимание на цветники.

В августе большой выбор того, что можно посадить, пересадить и размножить, чтобы цветник заиграл новыми красками. На какие растения нужно обратить внимание?

Августовские хлопоты в любимом цветнике

Что рассадить?

● **ПИОНЫ, ДЕЛЬФИНИУМЫ, АСТИЛЬБЫ, ФЛОКСЫ, НИВЯНИК, ИРИСЫ, ПРИМУЛЫ** хо-

рошо размножаются делением корневища: достаточно острием лопаты разделить корневище на несколько деленок. Деленки отлично приживутся, если проводить процедуру именно в августе: уже нет сильной жары и достаточно влаги, поэтому новые посадки легко приживутся на новом месте. В августе можно делить и рассаживать все многолетники, которые цветут весной или в начале лета. Рассаживая пионы, важно обратить внимание на почки возобновления: они должны быть заглублены в почву на 5-7 см.

● **МОРОЗНИК.** Морозник – один из самых ранних первоцветов, который зацветает в конце зимы, когда вокруг еще лежат сугробы. Семена морозника созревают в июле-августе. Семенами можно сеять сразу же после их сбора. А вот делени-



– Папа, а что это?
– Это удобрения для растений.
– Чтобы они были добрыми?

ем куста морозник размножают в конце августа – сентябре.

● **ЭДЕЛЬВЕЙС** – милое растение для альпийских горок и японских садов. Оно также размножается делением кустиков. Деление можно проводить либо до цветения весной (в марте-апреле), либо в конце лета – в августе-октябре. Деленки рекомендуют рассаживать на расстоянии 15 см друг от друга.

Что посадить?

● **ХРИЗАНТЕМЫ** – одни из самых красивых цветов осени. Питомники специально выгоняют хризантемы для более раннего цветения в горшках, чтобы садоводы выбрали кустики нужного цвета. Обратите внимание, что очень красивые разновидности хризантемы мультифлоры не зимуют в нашем климате, их лучше выращивать как горшечную культуру и заносить в тепло в конце сезона. А вот корейская хризантема перезимует

и будет радовать вас еще не один сезон. Высаживать кустики из контейнера необходимо в солнечный день. После посадки обязательно хорошо пролить. Если почва в цветнике бедная, в лунку перед посадкой лучше добавить универсальное удобрение для цветов.

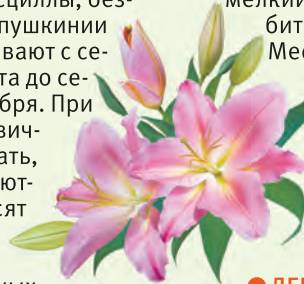
● **ГАЗОН.** Не многие знают, что август даже больше подходит для посева газона или укладки рулонного газона, чем начало лета: еще достаточно тепло, много дождей, сорняки растут не так

активно, да и риск губительной жары уже миновал. После посадки газона его нужно регулярно поливать (в жару, если таковая вернется, два раза в день). После всходов или укладки газона нужно подстричь несколько раз до наступления холодов. Осенью траву обязательно освободить от опавших листьев.

● **ЛУКОВИЧНЫЕ** (нарциссы, гиацинты, крокусы, мускари, сциллы, безвременники, пушкинии и т.д.) высаживают с середины августа до середины сентября. При посадке луковичных важно знать, что они абсолютно не переносят сырости и легко загнивают во влажных местах или при переувлажнении. Поэтому высаживайте луковичные там, где не скапливается дождевая вода осенью и талая по весне. Посадочную ямку разрыхлите, добавьте дренаж, внесите удобрения, установите луковицу вертикально на глубину, равную трем размерам луковицы, засыпьте слоем плодородной почвы. Поливать посаженные луковицы нужно только в том случае, если

установился засушливый период, тщательно пропитывая почву.

● **ЛИЛИИ.** Роскошные и эффектные лилии высаживают в августе-октябре. Луковицы закапывают в землю на глубину 7-15 см (зависит от размера луковицы). Лунки располагают на расстоянии 15-30 см. В посадочной ямке обязательно должен быть дренажный слой для отвода воды (песок, мелкий керамзит, битый кирпич). Место для посадки должно быть таким, чтобы там не скапливалась дождевая и талая вода.



● **ДЕКОРАТИВНЫЕ КУСТАРНИКИ** (барбарис, спирея, дерен, гортензия, чубушник, пузыреплодник, снежнаягодник и др.) отлично приживутся, если вы посадите их во второй половине августа. Влажная и прохладная погода даст возможность им хорошо укорениться до наступления морозов и порадовать вас пышным цветением в новом сезоне. Следите за тем, чтобы «новички» получали регулярный полив.

НА ЗАМЕТКУ

Соседи для гортензии, чтобы не было претензии

У садоводов часто возникает вопрос: какие многолетние растения посадить рядом с гортензиями, чтобы композиция была гармоничной?

Главный принцип выбора компаньонов

Гортензии влаголюбивы и предпочитают расти в кислой или слабокислой почве, в полутени. Такие условия подойдут не всем многолетникам, поэтому, подбирая компаньонов, оценивайте возможности роста именно в таких условиях.

Декоративные задачи

Продумайте заранее, какого эффекта вы хотите добиться:

– оттенить и дополнить цветовую гамму соцветий гортензии;
– создать эффектное обрамление или аккуратный передний край композиции;
– ввести контрастные текстуры и фактуры;



– украсить композицию с гортензиями в начале сезона, пока гортензия не цветет.

Самая лучшая компания

✓ **ПАПОРОТНИКИ.** Они дополняют композицию с гортензиями линиями, фактурами, окрасами, формами.
✓ **ХОСТЫ.** Орнаментальные кустики хост упорядочат и подчеркнут красоту гортензий.
✓ **ПОЧВОПОКРОВНИКИ.** Решают задачу заполнения почвы вокруг куста и создания фона для гортензий барвинки, плю-

щи, пахисандра верхушечная, темная живучка.

✓ **МАНЖЕТКА** со своей светлой зеленью «подсветит» композицию и сделает ее более воздушной.
✓ **ЗЛАКИ.** Хаконехлоа, просо, мискантус, фалярис тростниковый придадут ансамблям с гортензией модное звучание.
✓ **БЕЛОЦВЕТКОВЫЕ ПАРТНЕРЫ.** Астильбы, анемоны, физостегия, лилейники, ирисы и флокс метельчатый белых оттенков подчеркнут монохромность композиции. Ограничиваться белым не обязательно, можно сочетать и нюансные оттенки, добываясь более выразительных цветовых комбинаций.

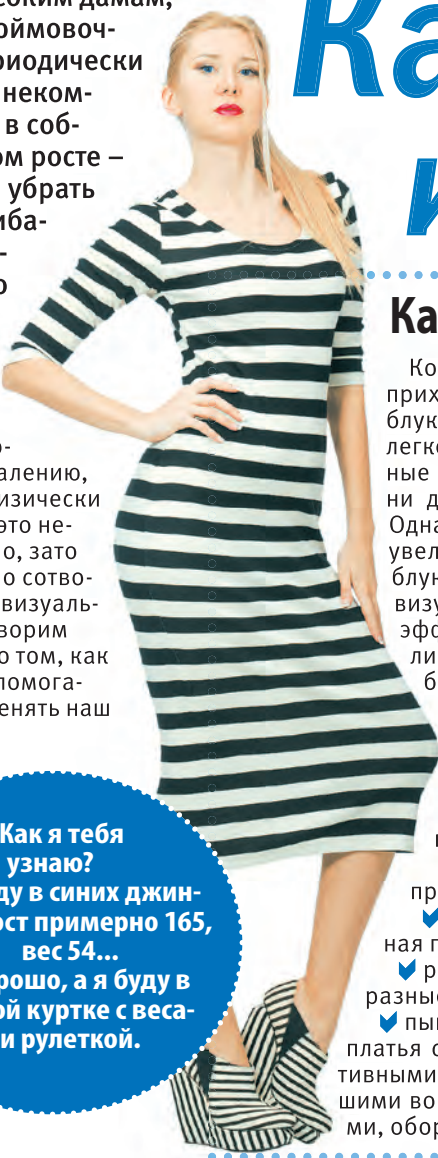
Как высоким дамам, так и дюймовочкам периодически бывает некомфортно в собственном росте – хочется убрать или прибавить несколько сантиметров.

Как визуально изменить рост



К сожалению, физически сделать это невозможно, зато возможно сотворить это визуально. Поговорим сегодня о том, как одежда помогает нам менять наш рост.

– Как я тебя узнаю?
– Я буду в синих джинсах, рост примерно 165, вес 54...
– Хорошо, а я буду в светлой куртке с весами и рулеткой.



Как подрасти дюймовочке

Конечно, первое, что приходит на ум, – это каблук. Высокие каблуки легко добавляют желанные сантиметры, и это ни для кого не секрет. Однако вполне реально увеличить рост и без каблуков – правда, чисто визуально, но не менее эффектно. Достаточно лишь правильно подобрать гардероб.

Но сначала – о том, что противопоказано дюймовочкам, которые хотят казаться выше. Это:

- ❌ вещи с крупным принтом;
- ❌ широкая поперечная полоска;
- ❌ разбивка силуэта на разные цвета;
- ❌ пышные, объемные платья с крупными декоративными элементами (большими воротниками, воланами, оборками и т.п.);

❖ широкие юбки до середины икры и до щиколоток (потому что зрительно укорачивают ноги).

А теперь – о том, что поможет зрительно «подрасти». Вещи, визуально увеличивающие рост:

- ❖ продольные линии края;
- ❖ мелкий принт или однотонная одежда;
- ❖ вертикальная полоска;
- ❖ мелкие детали (пуговицы, кармашки и т.п.);
- ❖ монохромный образ;
- ❖ сужающиеся книзу платья и юбки;
- ❖ прямые средней ширины или расклешенные от бедра брючки;
- ❖ укороченные топы и жакеты;
- ❖ подчеркнутая или завышенная талия;
- ❖ светлая полоса в центре (например, белая блуза или топ под темным костюмом);
- ❖ обувь телесного цвета;
- ❖ обувь с острым мыском.

Как видим, ассортимент достаточно широк, чтобы каждая невысокая красавица нашла подходящие вещи и составила прекрасный гардероб, добавляющий ей «недостающие» сантиметры.

Как зрительно уменьшить рост

В этом случае можно использовать антирекомендации для дюймовочек и делать все ровно наоборот: «разбивать» силуэт на отдельные части с помощью одежды разных цветов (например, белый верх – черный низ – красные туфли), выбирать широкую поперечную полоску и крупный принт, широкие юбки до середины колена или по щиколотку, пышные платья с крупным декором. Но это еще не все.

Хорошо работают на зрительное уменьшение роста брюки с отворотами, расклешенные от колена, и капри. Платье любой длины лучше носить с широким поясом контрастного цвета. Такой пояс «разрежет» фигуру пополам, что зрительно уменьшает рост,

и бонусом создаст эффект «песочных часов».

Очень хорошо работают на уменьшение роста удлиненные топы, свитера, жакеты и т.д., но только в случае, если верх и низ кардинально различаются по цвету. Еще один простой вариант – большая сумка (мешковатая, объемная, шопер и т.п.).

Маленькая дамская сумочка только подчеркивает высокий рост, поэтому лучше презентовать малышку знакомой дюймовочке.

Обувь лучше подбирать такую, которая закрывает большую часть стопы, либо с хлястиками на лодыжках. А чтобы стопы казались меньше, мыски обуви в идеале должны быть круглыми.

Такие нехитрые приемы помогут вам хотя бы визуально избавиться от «лишних» сантиметров и почувствовать себя еще увереннее.

Подготовила Светлана ИВАНОВА

Плодородная часть почвы	См. фото						Порт на реке Иртыш	Карамельно-ореховая тянучка				Опера с партией Радамеса	Праотец на генеалогическом древе	Водная "перемычка" двух рек
Имя писателя Рида	Труба триумфа	"Муху в уголок поволок"	Сквозной след от зубов	Их снимают для черчения выкройки	Присущий лампочке пыл			"Потолок ледяной" у сугроба	Гений оперетты ... Кальман					Палочка древнего писаря
		Хвостатый пиджак для дирижера					И Мельпомена, и Клио	Вогнутый потолок тоннеля				Колючие речные рыбки		
Примитив в руках пахаря	Предмет павлиньей гордости			Сосед Вьетнама	Трус чуть что - сразу в ...				"Бугорок" на скале					Финал каменного века
		Смит-звезда Голливуда						След печати на бланке	Немецкий легковой автомобиль "колючка"	Патефонная "колючка"	Застекленный проем за шторой			
"Пони" среди буйволов	Борется с болезнями			Богатырское умение гнуть подковы	Размер оплаты							На маскараде скрыты за масками		Сюда идут париться
		Сорняк - "двойник" одуванчика						Список продуктов в рецептуре блюда	Так древние греки называли Дунай	Подружка Лунтика в красном платье	В нем семь пядей у мудреца			
Поставил фильм "Экипаж"	Раньше их выбирали по святам	"Штамп" на теле рабочего быка	Поэт верхом на дельфине (миф.)	Напарник Оси в поиске стула	Загородные участки с домиками					Плоскость пня				
"... бритвы" Ивана Ефремова	Композитор ... Островский						Они спокойно сидят на гвоздях	Ароматная добавка в чай	Араб для средневекового европейца	Шуточка в кинокомедии	... Пушкарева ("Не родись красивой")			
		Покупка мульт-Шарика на зиму						Диалог о цене с продавцом						
Из них состоит поезд	Азиатский манул для домашней кошки			Фильм о сантехнике Борщове	Изготовитель ситца и парчи					"Жгучия и прекрасная"				
		Буква, что шла за фитой						Звук тормозов						

ТЕЛЕК

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

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 26 АВГУСТА ПО 1 СЕНТЯБРЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
В личной жизни Овнов не все гладко. Ваше стремление все расставить на свои места не увенчается успехом, будет трудно собраться с мыслями. Не стоит торопиться. Возьмите паузу и хорошенько обдумайте свои решения. И дальше с успехом двигайтесь к намеченным целям.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Благоприятный период у Львов для движения вперед. Вы почувствуете прилив сил. Ставьте новые цели и идите к ним. Ваши усилия будут вознаграждены. Не исключено, что результаты вашего труда положительно скажутся на улучшении взаимоотношений с близкими.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Многие Стрельцы будут не столь оптимистичны. Не стоит поддаваться тревоге. Собирайте в себе все силы и найдите повод для радости. Не давайте втянуть себя в конфликты, избегайте пустых споров. Часть работы поставьте на паузу. Семья поддержит вас.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
У Водолеев может появиться отличная возможность приблизить желаемое. Но для этого нужно сделать выводы из ошибок прошлого. Проявляйте меньше эмоций, сохраняйте спокойствие. В ближайшее время вы можете познакомиться с очень интересным человеком.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Эта неделя принесет Тельцам много движения, переговоров и суеты. В некоторые моменты лучше оставаться на месте и не стремиться догонять уходящий поезд. Так будет правильнее для вас и окружающих. Не забывайте, что вашим близким нужны внимание и забота.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Девам лучше не торопиться с выводами. Спешка может все усложнить. Сделайте паузу. Избегайте необдуманных решений. Не давайте обещаний и не идите на поводу у эмоций. Дипломатия и деликатность – те качества, которые откроют для вас любые двери.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Жизненная сила Близнецов высока. Ваше умение очаровывать всех вокруг сыграет вам на руку. Хороший день для творческих людей. Вы придете к хорошему результату, и ваш труд будет оценен. Проведите больше времени в кругу семьи – это поможет снять нервное напряжение.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Весам стоит ждать хороших новостей или приятной встречи. Посвятите время индивидуальному творчеству, домашним делам, общению с любимым человеком. Старайтесь поддерживать оптимистичное настроение в любой ситуации.

РАК (22.06 – 22.07)
Круг друзей Раков, вероятно, расширится. Обязательно помогите тем, кто просит вашей помощи. Вы будете щедро вознаграждены. Будьте собой, прислушайтесь к себе, взвешивайте силы, обдумывайте поступки. Вам могут покориться даже самые неприступные вершины.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Новые встречи подарят Скорпионам много положительных эмоций. Вы давно не были на светских мероприятиях. Подумайте, куда можно отправиться вечером. Обязательно возьмите с собой кого-то из друзей или близких. Но не спешите жить, обдумывайте каждый свой шаг.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козерогам не стоит расстраиваться из-за возможных стрессовых ситуаций. Ваши встречи с близкими будут проходить в душевной атмосфере. Всегда смотрите на проблему не только со своей точки зрения. Помните, что вина всегда лежит на обеих сторонах.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Звезды сулят Рыбам успех. Но не переборщите со своей самоуверенностью, это может спровоцировать рост проблем и напряжения в отношениях с близкими. Не спешите принимать важных решений. Вероятно, что всплыть будут былые обиды, и вы можете разочароваться в ком-то из друзей.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

Слова в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую показывает серый треугольник.

1. Зубная ... – самая прочная ткань человеческого организма. 2. Мохнатая воспитанница каюра. 3. «Комбинат питания» в квартире. 4. Шерстяная на ногах. 5. На пальцах птицы. 6. Большая компания на площади. 7. Книга про девочку шведской писательницы Астрид Линдгрен «... Длинный Чулок». 8. Свинка из мультсериала. 9. Загадочные линии Наска, интригующие ученых со всего мира, расположены на пустынном ... на территории Перу. 10. Существует легенда, что Великобритания падет, когда вороны покинут ... эту лондонскую крепость.

Ответы. 1. Эмаль. 2. Лайка. 3. Кухня. 4. Носки. 5. Котги. 6. Топка. 7. Пемпи. 8. Пемпа. 9. Плато. 10. Таур.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 26 АВГУСТА ПО 1 СЕНТЯБРЯ

ЧИСЛОВОЙ КРОССВОРД

В числовом кроссворде все буквы заменены на числа. Одинаковым буквам соответствуют одинаковые числа, различные – разные. Одно слово уже вписано в сетку.

По горизонтали: Масса. Оверлок. Пирог. Ингальяция. Речь. Узы. Салют. Ритм. Шифр. Место. Укус. Предплата. Спил. Агротехник. Нерв. По вертикали: Квант. Архаизм. Поляк. Ария. Столетие. Карьера. Пикантность. Рюш. Фрау. Утро. Серебро. Копье. Сплав. Бляха. Отлив.

11	7	1	15	7	10	10	7				
5	13	3	2	6	5	11	2	8	11		
7		19	6	1	9	2	5	18	7		
9	12	18	7	6	14	25	9	14	6	2	
8		9	11	11	11	2	3	26	17		
22		16	21	27	10	7	6	24	8	3	
2	9	8	15	10	12	23	9	22	2		
7		2	15	3	10	8	5	3	7		
16	11	5	10	2	12	20	5				
5		1	2	3	4	5	6	7	8	7	
10	1	9	6	20	10	14	6				
17		7	18	2	5	8	3	19	12	9	11
12	3	2	13	5	17	7				13	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27												

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

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



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

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

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

КАК ОПЛАТИТЬ

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

Скидки уточняйте у менеджера

АВАРИЯ

Шёл 1990 год. Тот день должен был стать для меня самым счастливым. Я ехал в райцентр забирать из роддома жену с новорождённым сыном. И так торопился, что не сразу заметил автомобиль, выехавший мне навстречу. От столкновения мне удалось уйти. Но машина улетела в кювет. Очнулся я уже в больнице.

Вердикт врачей: «Ходить не будет». Травма позвоночника, повреждены коленные суставы.

Надо сказать, в 90-х медицина находилась в полном упадке. Мною просто не хотели заниматься.

Все, кроме одного доктора. Только после института, молодой, амбициозный. Он, что называется, горел своей профессией. Именно тот врач сказал: «А давай попробуем новый метод?» Мы решили рискнуть: терять-то нечего... И начали заниматься.

ДОКТОРА СКАЗАЛИ: «ХОДИТЬ НЕ БУДЕТ!»

БОЛИ В СПИНЕ. Что помогло мне встать на ноги после тяжёлой аварии?

ВОЛШЕБНЫЙ КАБИНЕТ

В волшебный кабинет моего лечащего врача люди заходили на костылях или с палочкой. А после курса процедур выходили без. Своими ногами. Кто-то лечил спину, кто-то поясницу, тазобедренный сустав; был пациент и с неврологическими болями. Кого только не встретишь в очереди. Но, по признанию доктора, я был самым тяжёлым.

В кабинете стоял большой аппарат с электродами. «Это аппарат для нейростимуляции нервов и мышц. Будем восстанавливать твою спину и ноги», — объяснил доктор. И лечение началось.

Аппарат то сокращал, то расслаблял мои мышцы, заставляя их работать. Причём именно те, которые успели атрофироваться. Очень скоро я стал ощущать, что ноги стали потихоньку слушаться. И даже спина стала болеть значительно меньше. Не буду лукавить, процесс восстановления был небыстрым. Мне понадобилось больше времени, чем остальным. Но результат того стоил — из больницы я вышел, как говорят, на своих двоих. С тех пор прошло уже более тридцати лет. К сожалению, ничто в этой жизни не проходит бесследно. И с возрастом стали беспокоить старые травмы: заклинивает спину, ноют колени, простреливает поясницу. И я снова обратился к своему доктору. И вот какой совет он мне дал.

ЧЕСТНЫЙ ОТВЕТ. ЧЕМ ЛЕЧАТСЯ ПРОФЕССИОНАЛЫ

— Того аппарата, которым Вы лечились, давно уже нет в поликлинике, 30 лет прошло, сами понимаете. Он устарел, и его списали. А новый, к сожалению, так и не установили. Но я могу Вам посоветовать другой — точный аналог, только уже современный и компактный. Такими уже можно лечиться дома самому, — сказал доктор.

— ОТЛИЧНО, ЭТО ДАЖЕ УДОБНЕЕ. КАК НАЗЫВАЕТСЯ АППАРАТ?

— Тренажёр Маркелова. С его создателем Маркеловым Вадимом Евгеньевичем я знаком лично. Поэтому могу с уверенностью сказать: вещь рабочая! Вадим Евгеньевич уникальный человек, почётный гражданин Республики Карелия. Будучи спортсменом, он долгое время занимался восстановлением и реабилитацией после травм. Опираясь на свой опыт и знания, он избрал аппарат, лучшие которого не придумали ещё во всём мире! Боль снимает практически мгновенно — проверено на себе!

— КАК ТАКОЕ ВОЗМОЖНО?

— Его принцип работы в корне отличается от всех известных электромиостимуляторов. Он заставляет работать мышцы, которые трудно прокачать обычными физическими упражнениями. При остеохондрозе, грыжах, протрузии это ощутимая помощь.

Тренажёр Маркелова также используется в период реабилитации после травм, ушибов и переломов. А ещё болезней сердечно-сосудистой системы, в восстановительной терапии после инсультов, при нарушении обмена веществ и решении проблем мочеоловой системы у мужчин и женщин.

— ТАК МНОГО ПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ?!

— Да. Эксклюзивная технология лечения позволяет эффективно и безболезненно лечить детей и взрослых без применения медикаментов. Представьте какая это экономия?! И, что важно, никаких тебе побочных эффектов. Аппарат не только мягко воздействует, но и в дальнейшем позволяет жить без боли!

— Я УЖЕ ХОЧУ ПОПРОБОВАТЬ!

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

В народе говорят: «Встречают по одежке, а провожают по уму». Это выражение можно точно применить к тренажёру Маркелова. На первый взгляд невзрачная коробочка. Всё по-простому: только пульт и электрод. Сразу скажу по секрету, даже моя теща разобралась. А ведь ей уже под 90! А всё потому, что производители вложились в качество, а не рекламу!

Поэтому и цена, по сравнению с аналогами, ниже. Не надо переплачивать. Кроме того, в инструкции написано, что аппарат уже зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения. И рекомендован к применению на территории Российской Федерации. А клинические исследования его проходили в самом «Университете имени академика И.П. Павлова» в Санкт-Петербурге. Согласитесь, внушает доверие! И пользоваться не страшно: контроль на самом высоком уровне. Я выбрал нужную программу, нажал кнопку, и лечение началось!

—Привет, Андрей, как дела?

—Здравствуйте, а я уже дома.

—Как дома?

—Хожу уже без костылей.

Всё в порядке.

МНЕ ЧУТЬ ЗА 60.

По нынешним меркам, можно сказать, молодой. До сих пор ещё работаю. И про дачу, конечно же, не забываю. А уж на рыбалку или в лес за грибами — это вообще святое.

Но всего бы этого могло не быть. Я мог навсегда остаться инвалидом, прикованным к коляске. Если бы на моём пути не встретился молодой доктор. Который буквально поставил меня на ноги. Я и сегодня пользуюсь его советами. Но обо всём по порядку.

ВАМ ТАКОЕ ДАЖЕ НЕ СНИЛОСЬ!

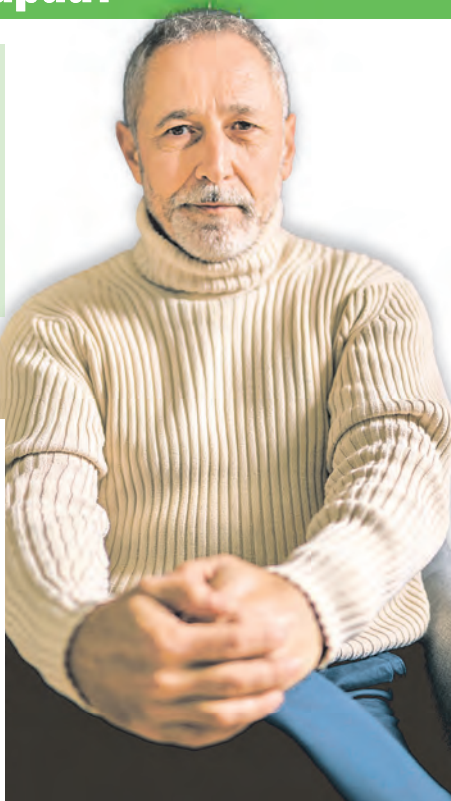
Во время процедуры электрические импульсы аппарата преодолевают сопротивление слоёв мышц. Разжимают зажатые мышцы и снимают спазм. Ощущение непередаваемое! Как будто тысячи невидимых мягких пальцев массируют Ваши мышцы снаружи и изнутри. Это потрясающее чувство комфорта. Хочется, чтоб не прекращалось.

Происходит полное расслабление. Боль отступает, появляется сила, энергия. Кажется, что каждый орган, каждая клетка твоего организма начинают работать с новой силой.

Как будто внутри тебя какая-то невидимая сила запустила двигатель, как мотор в машине. Спина, поясница — всё становится гибкими, как будто только и делал, что всю жизнь занимался спортом.

И даже самому не верится, что ещё вчера стонал от боли и не мог даже на бок перевернуться.

Поверьте моему опыту: после курса процедур Вы себя просто не узнаете. Как будто скинули десяток-другой! И вот Вы снова молоды и активны. А главное — ничего не болит!



НА ЗДОРОВЬЕ НЕ ЭКОНОМЯТ?

Так ли это на самом деле? У тренажёра Маркелова есть один секрет. С ним Вы сможете ощутимо сэкономить на лекарствах. А также свести к минимуму риск передозировки и побочных эффектов от препаратов. Ведь для достижения желаемого эффекта их потребуется совсем чуть-чуть. Всё дело в том, что у аппарата есть функция оинофорез. Эта дополнительная функция помогает вводить лекарства и обезболивающие непосредственно в проблемную зону. Как это работает? Под действием электрических импульсов активные компоненты лекарственных средств проникают в более глубокие слои тканей. Это даёт сразу двойной эффект.

Во-первых, они начинают действовать активнее и проникают туда, куда без помощи электрических импульсов им не добраться. А значит, лечение будет более продуктивным и быстрым.

Во-вторых, уменьшается расход самого средства. Так, например, Вашего геля и крема хватит не на месяц, как раньше, а на три! А теперь посчитайте, сколько Вы сэкономите при этом, и подумайте, на что сможете потратить эти деньги.

КОНЕЦ ВАШИМ СТРАДАНИЯМ!

Испробовав на себе тренажёр Маркелова, знаете, что я Вам скажу? Это настоящее спасение для людей, заболевания которых ограничивают движения, приносят боль, а вместе с ней и невыносимые страдания.

Оглянитесь вокруг. Сколько людей с большими суставами и спиной! Сгорбленные, скрюченные, с палочками. И это только те, кого видно! А сколько ещё лежит дома, не в силах даже выйти на улицу? Хотите пополнить их ряды? Нет? Тогда начните уже лечить по-настоящему! Приведите наконец-то в порядок свою спину и суставы, помогите им! Воспользуйтесь действительно эффективным средством!

Поверьте мне, тренажёр Маркелова вернёт Вам радость движений! Больше не нужно будет обременять родственников или просить посторонней помощи. Ведь главное преимущество аппарата его с высокой эффективностью можно применять даже дома! Вы сами с лёгкостью сможете проводить процедуры, прямо не вставая с дивана. Удобно? Конечно же, да! Тем более, что в большинстве случаев положительный лечебный эффект наступает уже после первого применения! Только вдумайтесь: уже после первого! А Вы всё ещё терпите боль? Зачем?! Поэтому звоните прямо сейчас по номеру 8 (800)-511-25-87, сегодня, не откладывая в долгий ящик. Завтра всё равно ничего не изменится, Ваша болезнь никуда не денется. А вот лечить её станет сложнее. Так стоит ли терять драгоценное время?

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (800) 511-25-87 **БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
СПЕЦИАЛИСТА**

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

WWW.PRODEX.RU

**КАК «СНЯТЬ ПЕЛЕНУ С ГЛАЗ» И ВЕРНУТЬ СЕБЕ ЗРЕНИЕ?
ПРОСТОЙ СПОСОБ, ДОСТУПНЫЙ КАЖДОМУ**



Благодаря аппарату РАДУГА ПРОЗРЕНИЯ люди, страдающие глаукомой, стабилизировали внутриглазное давление.

А у людей, страдающих катарактой, пропал туман перед глазами и улучшилось зрение. Счастливые обладатели аппарата РАДУГА ПРОЗРЕНИЯ уже избавились от тяжести и сухости в глазах, которая наступала под вечер.

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! 8-800-777-91-52

ЕСЛИ ПОЗВОНИТЕ СЕГОДНЯ, МОЖЕТЕ УСПЕТЬ ПРИОБРЕСТИ ПО СТАРОЙ ЦЕНЕ!*

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. *Акция действует с 21.08.2024 по 21.09.2024. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.