

№14
(491)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 7 по 13 апреля 2025 года

ТЕЛЕЛЕК

36
КАНАЛОВ
ТВ

**ИСТОРИЯ
И ТРАДИЦИИ.
БЛАГОВЕЩЕНИЕ
ПРЕСВЯТОЙ
БОГОРОДИЦЫ**

стр. 25

**УСТРОЙТЕ
СЕБЕ
РЫБНЫЙ
ДЕНЬ**

стр. 29

**КАК СБРОСИТЬ
ВЕС БЕЗ ВРЕДА
ДЛЯ СУСТАВОВ**

стр. 7

**РАССТАВАНИЕ –
НАЧАЛО НОВОЙ
ЖИЗНИ**

стр. 4

**САЖАЕМ
РАСТЕНИЯ
ДЛЯ БУКЕТА
ГАРНИ**

стр. 26

**АЛЕКСЕЙ
ВЕРШИНИН**

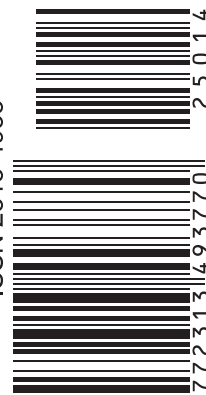
**СНИМАТЬ ТО, ЧТО НРАВИТСЯ, –
ОГРОМНОЕ СЧАСТЬЕ** стр. 2

12+

Фото телеканала «Россия»

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ISSN 2313-4933



9 172313 493770 25014

Каждый, кто хочет поднять себе настроение субботним утром, включает телеканал «Россия» и смотрит шоу «Пятеро на одного».

Потому что это сразу несколько поводов получить удовольствие: правильно ответить на вопрос раньше игроков, узнать что-то необычное об окружающем мире и послушать, как пикируются участники в студии. Последнее – во многом заслуга Алексея Вершинина, который семь лет стоит за кафедрой ведущего и задает тон этому веселому действу.

Подколки – это «фишка»

– Алексей, вы являетесь лицом телепрограммы «Пятеро на одного», где заменили Виктора Логинова. Трудно было находить общий язык с аудиторией, которая привыкла к вашему предшественнику?

– Всегда трудно прийти на чье-то место. У меня был жуткий комплекс самозванца. Все время казалось, что сейчас меня разоблачат, и кто-то в студии крикнет: «Посмотрите, он не настоящий ведущий! Он здесь по ошибке!» К тому же постоянные игроки приняли замену, скажем так... настороженно, и на первых же программах у нас начало «искрить». Я сначала переживал, а потом понял, что из этого можно выстроить формат. Так и появилась одна из «фишек» программы – ведущий постоянно стебется над игроками и подкалывает их, а они подкалывают его. Я смотрел оригинальный французский формат, и там такого нет совсем.

– За семь лет ведения передачи привнесли в неё ещё что-то от себя?

– Да, теперь в гардеробной шоу много жилеток и пиджаков 54-го размера!

Эмоция важнее факта

– Вы часто говорите о том, что телевидение должно быть эмоциональным. Что под этим подразумеваете?

– Я вас поправлю. Я часто говорю, что журналистика должна быть эмоциональной. Не телевидение. Это разные вещи. Я долго работал в новостях. В редакциях хоть региональных, хоть федеральных СМИ до сих пор считается, что факт сам по себе является главным носителем информации. Мне же кажет-

ся, что главным месседжем в любом информационном сообщении сегодня является его эмоциональная окраска. Дело в том, что мы живем в эмоциональном обществе, а не информационном, как принято считать. Наш мозг запоминает не статистику, а истории, которые его тронули. Спросите хоть у Владимира Соловьёва – он может таблицу Менделеева прочитать так, что вы возненавидите Великобританию.

Алексей ВЕРШИНИН:

Снимать то, что нравится, – огромное счастье

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Смотрите телевизор как можно меньше. По субботам с утра пару часов – вполне достаточно.



– Есть вопросы-ответы, которые вас сильно впечатлили? Можете привести пример?

– Могу вспомнить вопрос, который впечатлил людей в студии. На последней записи перед раундом я спросил Прохора Шаляпина: «Прохор, у тебя все по-старому?..»

На чьей стороне ведущий?

– Расскажите об игроках передачи – постоянных и приглашённых. По какому принципу они подбираются?

– Как бы это ни прозвучало – игроки подбираются не по интеллекту. Все-таки наше шоу больше смешное, чем умное. Наша постоянная четверка участников – это люди с разным темпераментом, но с большой харизмой и обаянием. Если бы мы посадили туда знатоков уровня «Что? Где? Когда?» или «Своей игры» – играть было бы неинтересно.

– За кого болеете – за игроком или зрителем? Если честно...

– Если честно, то за игроков. Только не говорите им.

Талантлив, азартен, остроумен

– Ваша роль в создании передач всегда шире, чем просто ведущий, вы также и автор. В каких ипостасях приходилось ещё выступать?

– Еще я очень талантливо ношу штатив.

– Вы снимаете документальные фильмы. Есть любимые?

– Самый интересный, на мой взгляд, это фильм из линейки «Анатомия монстров» – «Самолет».

Мы показали, как делают самый большой в мире пассажирский авиалайнер. Аэробус А380. Это масштабный международный проект, и поэтому для съемок нам пришлось помотаться по Европе, чтобы снять все процессы. Такой плотности локаций, стран и заводов в одном фильме нет больше ни в одном моем проекте.

– Вы так азартны в своей работе, что диву даёшься. Никогда не было усталости, эмоционального выгорания?

– Да, бывает. Когда заканчивается запись (а мы пишем несколько программ в день), мои домашние уже знают, что нужно подождать пару дней, прежде чем попросить меня купить им что-нибудь.

Из уст уехавшего

– Что бы вы пожелали тем, кто, как вы когда-то, смотрит в сторону Москвы и горит желанием работать на ТВ?

– Кто кому надобен – тот тому и памятен. Если вы чувствуете, что нужны в своем городе, нужны своей, может крохотной, но родной и понятной аудитории, – к черту Москву. Я до сих пор сомневаюсь в том, что правильно сделал, уехав из своего Нижнего Тагила в столицу. Я очень люблю этот город, люблю Урал. Очень скучаю по нему. Мне иногда снится, как я залажу за шишками на вековые кедры, как сплавляюсь по горным рекам, рыбаю на хариуса, как прыгаю со скальных бойцов в омуты Чусовой. По возможности – оставайтесь там, где вы родились и пригодились. Поднимайте региональное телевидение. Это я вам как уехавший говорю.

Подготовила Наталья АНОХИНА



У Дамы с собачкой появится противник

В эфире телеканала «Россия» – премьера многосерийного детектива «Дама с собачкой. Новые серии». Роли в сериале исполняют Елена Яковлева, Александр Балуев, Ирина Таранник, Александр Резалин, Сергей Перегудов, Ирина Чериченко, Серафима Соловьёва и другие. Режиссером проекта стал Марат Ким.

«Дама с собачкой. Новые серии» – продолжение истории о дотошной бывшей учительнице математики, а ныне пенсионерке Агате Денисовне (Елена Яковлева).

– В третьем сезоне линия Агаты Денисовны не изменится, – рассказывает режиссер Марат Ким. – Профессиональным детективом наша героиня не станет, она – детектив поневоле: когда что-то обнаруживает или слышит слово «труп», в ней просыпается азарт. В новых сериях в жизни Агаты Денисовны будет хватать и драматических, и, конечно же, смешных эпизодов. Будут и убийства, и трюки, и всевозможные зрелищные моменты. Героиня ведь всегда любила провоцировать и ловить «на живца»! В некоторых сценах Елене Яковлевой придется даже сильно перегримировываться. А еще в третьей части у нее появится серьезный антагонист: некий теневой злодей, очень сложный персонаж – достойный противник Агаты...

Фото телеканала «Россия»

Евгения Глотова представила свою героиню

Телеканал «Домашний» завершил съёмки мелодрамы «Под покровом надежды». Главные роли в фильме исполнили Евгения Глотова, Михаил Грищенко, Ян Ильвес и Юрий Круглов. Режиссером стал Влад Николаев.

По сюжету скромная девушка Мила Емельянова искренне хочет любви, душевного тепла и понимания. Но когда она наконец встречает своего «принца на белом коне» – молодого врача Ивана – семейная жизнь оборачивается сплошным кошмаром...

– Мила – самая неблизкая мне из всех героинь, – рассказывает исполнительница главной роли Евгения Глотова. – Мне сложно понять ее поведение в отношениях с мужчиной, ее абсолютную любовь к Ивану. Мы с режиссером нашли для этого визуальный образ: у нее часто мокрые глаза, она как бы не видит реальности, ничего вокруг, полностью растворяется в этом чувстве. Нам важно было показать героиню с такой стороны, чтобы у зрителей не сложилось впечатление, что она глупая. Мы попытались вызвать сочувствие к Миле. Надеюсь, у нас получилось...

Фото телеканала «Домашний»



Звёзды отправились в Китай

Телеканал ТНТ объявил дату долгожданной премьеры второго сезона шоу «Сокровища императора».

Уже 6 апреля зрители станут свидетелями невероятной гонки звезд по провинциям Китая ради солидного приза. Во втором сезоне шоу участники будут проходить испытания в парах и сами выберут того, кто пройдет с ними этот сложный путь. Это может быть член семьи, друг, коллега, даже гример и личный помощник. Как и в первом сезоне, в начале каждого выпуска участники получают карту с маршрутом и заданиями. Их задача – первыми прийти к финишу, где их ждут ведущие Ольга Бузова и Михаил Галустян. Каким образом это сделать, участники решают сами. В их распоряжении – лишь небольшая сумма денег, а также смекалка и умение коммуницировать, ведь никто из них не знает китайского языка.

У Никиты Кологривого новая роль

Начались съёмки комедийного сериала «Театральная зона» с Борисом Дергачёвым и Никитой Кологривым в главных ролях. Также в сериале снимаются Семён Молоканов, Омар Алибутаев, Олег Верещагин, Виталий Хаев и другие. Режиссером стал Ашот Кещян.

В центре сюжета – режиссер ТЮЗа, он устраивает поистине огненную премьеру и... попадает в тюрьму за поджог театра! Единственный способ выйти досрочно – поставить в местах заключения «Ромео и Джульетту», собрав труппу из заключенных и охранников. Непримируемая вражда двух кланов превращает репетиции в стычки, а сцену – в поле сражения. К тому же, Шекспир дарит шанс на свободу не только режиссеру, но и новоявленным актерам, которые под шумок планируют побег...

Ольга Хохлова призвала к любви

В российской столице в рамках Киноклуба в центрах «Московского долголетия» прошла премьера семейной комедии «Три плюс три». Историю про любовь трех поколений зрителям представила исполнительница главной роли – актриса театра и кино Ольга Хохлова.

Сюжет комедии «Три плюс три» переносит зрителя в маленький городок, где живут три поколения семейства Клячевых: отец-писатель, сын-кузнец и внук-

спасатель. Герои давно перестали мечтать о личном счастье, но когда трое мужчин встречают трех женщин, у всех у них появляется шанс на любовь...

– Для меня важно делиться с аудиторией историями, которые дарят надежду, – говорит Ольга Хохлова.

– В нашем сериале герои старшего поколения встречают настоящую любовь в зрелом возрасте, что доказывает: никогда не поздно найти свое счастье.

Фото онлайн-кинотеатра START



Мансурово
АГРОКОМПЛЕКС

ПРИГЛАШАЕТ
НА РАБОТУ

ТРАКТОРИСТОВ-МАШИНИСТОВ
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

для работы на новой современной технике Claas XERION

Компания предлагает:

- достойную заработную плату
- оформление в штат или работа по договору оказания услуг
- льготное питание
- бесплатное проживание в общежитии со всем необходимым для комфортного проживания
- доставку служебным транспортом

Контакты: info@mansurovogroup.ru
8 (4712) 54-06-30, доб. 22-35

8 (930) 859-48-39 (подключен к WhatsApp)

РЕКЛАМА

Дарите здоровье себе и близким!

ПРЕПАРАТЫ НА ОСНОВЕ ЯИЧНОЙ СКОРЛУПЫ

с витаминами С и Дз

Укрепляют иммунитет,
восполняют дефицит кальция,
защищают кости от разрушения,
восстанавливают силы,
насыщают организм витаминами
и минералами.

КАЛЬЦИД

(яичная скорлупа, витамины С и Дз)

КАЛЬЦИД + МАГНИЙ

(яичная скорлупа, магний,
витамины швейцарского
производства С, Дз, В1,
В6, РР, А, В2, Е, В12, Р)

Спрашивайте в аптеках!

Средняя стоимость препаратов
около 270 руб



Заказ до ближайшей аптеки на Apteka.ru, Zdravcity.ru
Наличие в аптеках уточняйте на сайте lek-info.ru

ООО «КомфортКомплекс» • «Кальцид» СОГР №RU.77.99.57.003.E.006712.08.14
• «Кальцид+магний» СОГР №RU.77.99.57.003.E.006711.08.14 • Реклама • БАД

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА» и selbst. info

СЕКРЕТ УСПЕХА

Прокачаем мышление с помощью рисования

Хотите улучшить креативность, научиться решать задачи нестандартно и развить внимательность? Тогда рисование – ваш инструмент для личного роста.



Свобода через карандаш

Рисование помогает «разгрузить» ум, снять напряжение и мысли, которые тянутся за нами в течение дня. Когда вы рисуете, внимание сосредоточено на процессе, а не на проблемах. Простой и понятный процесс создания изображения активирует творческую часть мозга и помогает быстрее находить решения.

Перспективы через абстракцию

Попробуйте рисовать абстрактные формы или экспериментировать с линиями и цветами. Абстракция развивает способность думать вне рамок, воспринимать мир многогранно. Не бойтесь делать ошибки – это позволяет выйти за пределы привычного и открывает новые перспективы.

Уверенность с закрытыми глазами

Попробуйте нарисовать круг, прямую линию или какое-то сложное изображение, не открывая глаз. Это развивает креативность, укрепляет уверенность в своих силах и позволяет найти новые решения задач.

Медитация с мандалами

Мандалы – это особенные геометрические формы, которые помогают успокоить мысли и сосредоточиться. Их рисование становится своеобразной медитацией, позволяя найти гармонию внутри себя.

Идеи в скетчбуке

Заведите привычку рисовать не только картинки, но и делать заметки, схемы, идеи, мысли в вашем личном скетчбуке. Это простое занятие развивает способность видеть связи между идеями, а также тренирует память и внимательность. Размышления на бумаге делают человека более организованным и гибким в решении повседневных задач.

Путь из расставания В НОВУЮ ЖИЗНЬ

Расставание – это не только потеря отношений, но и потеря привычного уклада жизни.

Еще вчера у вас были общие планы, ритуалы, разговоры. Сегодня – пустота. В такие моменты кажется, что часть вас будто растворилась вместе с этими отношениями. Но есть хорошая новость: это не конец, а начало. Начало новой жизни, где вы снова – главный герой. Как пройти этот путь? Как вернуться к себе и не застрять в прошлом?



Научитесь быть наедине с собой

4 Многие боятся одиночества. Но одиночество – это не пустота, это возможность услышать себя. Сходите в кафе или в кино в одиночку. Поезжайте на день в новый город или место.

Устройте вечер без гаджетов, только вы и ваше настроение. Если научитесь получать удовольствие от времени, проведенного с собой, вам не нужен будет человек рядом просто ради заполнения пустоты. Тогда новые отношения придут не как спасение, а как осознанный выбор.

Начните строить новую версию себя

5 Не пытайтесь «вернуть себя прежнюю» – лучше создайте себя новую. Кем вы хотите быть? Какие изменения вам нужны? Может, давно мечтали сменить стиль, освоить новое дело, съездить в путешествие? Используйте расставание как шанс на обновление, время роста. *И пусть этот рост будет для вас. Не назло бывшему, не чтобы доказать что-то кому-то. Просто потому, что вы этого достойны.*

Позвольте себе чувствовать

1 Часто люди стараются «быть сильными», подавлять боль или заглушать ее работой, спортом, новыми увлечениями. Но боль – это не слабость. Это нормальная реакция на утрату значимой части жизни. Выпишите свои чувства, проговорите их, дайте себе прожить этот этап. Разрешите себе погорюстить, но не превращайте это в стиль жизни.

Полезное упражнение: напишите все, что хочется сказать бывшему партнеру. Не отправляйте, просто выплесните на бумагу. После этого порвите или сожгите лист. Это символическое освобождение от прошлого.

Верните СВОИ желания

2 Когда мы долго в отношениях, наше «я» растворяется в «мы». Мы начинаем делать то, что удобно для двоих, забывая о том, что нравится лично нам. Теперь самое время заново узнать себя. Какую музыку вы любите, если не нужно оглядываться на чей-то вкус? Какие фильмы и книги вам действительно интересны? Чем вы хотите заниматься по выходным? Пробуйте новое, экспериментируйте, разрешите себе быть разным/разной.

Полезное действие: вспомните, чем вы увлекались до отношений. Попробуйте снова включить это в свою жизнь.

Создайте личные ритуалы

3 Когда мы в паре, у нас есть общие традиции: совместные ужины, воскресные прогулки, просмотр сериалов. После разрыва кажется, что в этих моментах чего-то не хватает. Замените их своими ритуалами: утренний кофе с книгой, вечерние прогулки в новых местах. Можно завести традицию раз в неделю пробовать новое блюдо. *Словом, создайте свою комфортную реальность. Пусть она отличается от программы «а раньше мы делали так». Маленькие ежедневные радости возвращают вкус к жизни.*

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Кстати

Когда можно начинать новые отношения?

Нет универсального срока, но есть признаки готовности:

- Вы не думаете о бывшем каждый день.
- Вы не сравниваете новых людей с прошлым партнером.
- Вам интересно узнавать нового человека, а не просто «забыться».
- Вам уже хорошо наедине с собой.

Есть правило: на восстановление нужно примерно треть от времени отношений. Если были вместе три года – на восстановление может потребоваться около года, если 6 месяцев – около 2 месяцев. Но главное – не цифры, а ваше внутреннее состояние. Если вам спокойно, легко и интересно строить новые отношения – значит, время пришло. Будьте честны с собой. Не торопитесь, но и не закрывайте сердце навсегда. Жизнь продолжается, и впереди у вас еще много счастья.

Муравьиные способности

Мы все слышали с детства о трудолюбии муравьев, но они при этом ещё и весьма умны. Муравейник представляет собой настоящий мегаполис. И у населяющих его «горожан» складывается сложная социальная структура общества, в котором каждый четко выполняет свою функцию. А еще муравьи способны взять в рабство других насекомых, воюют «стенка на стенку» и даже вступают в симбиоз с растениями, если им это выгодно.



Всё по-честному

Однажды 24-летний американец Карсон Кинг пришёл на матч по бейсболу. Как это часто бывает, денег у молодого человека было в обрез, даже на газировку не хватило. Тогда он написал на клочке бумаги объявление с номером карты и попросил сочувствующих болельщиков прислать ему доллар-другой на напиток. Молодого человека показали с его объявлением на большом экране, и люди не остались равнодушными. За несколько дней на карту поступил почти миллион долларов! Карсон оказался на редкость порядочным человеком, оставил себе немного на газировку, а остальное пожертвовал детской больнице.

Долголетие? Это просто!

Современные учёные продолжают разгадывать секрет долголетия. Ищут его в здоровом образе жизни, особых климатических условиях, правильном питании, чистой воде. А вот английский врач Джон Кохазн, живший 500 лет назад, был уверен, что до 120 лет проживет тот, кто регулярно вдыхает правильный аромат. Записывайте рецепт: смешать 1 фунт душистой смолы, 2 унции мирры и ароматического бальзама, поджечь эту смесь и дышать дымом в присутствии юной девы. Компания юной девы – обязательна!



Спасибо океану за кислород!

Долгое время считалось, что основной «производитель» кислорода на Земле – леса. Например, тропики Амазонии. Но ученые доказали, что, поскольку даром фотосинтеза обладают еще и многие водоросли, они тоже участвуют в выработке кислорода. Больше того, именно на их долю приходится большая часть поступивших в воздух молекул O₂. Так что спасибо океану за воздух!

Светлана СИДОРЧУК

Николай Басков поддержит хоры

В эфире телеканала «Россия» 4 апреля стартует второй сезон вокального шоу «Ну-ка, все вместе! Хором!». Более 30 талантливых коллективов, желающих сразиться за кубок шоу и пять миллионов рублей, вновь порадуют телезрителей своим мастерством.



Формат вокального соревнования останется прежним. И по традиции на сцену выйдут звездные гости, которые споют суперхиты и займут места среди членов жюри на стене. Впервые в шоу примут участие популярная певица Татьяна Куртукова и композитор Максим Дунаевский, вновь появятся Надежда Бабкина, Алексей Чумаков и самый частый гость шоу – Филипп Киркоров. Ведущим вновь стал Николай Басков.

– После первого сезона «Хоров» мы узнали, какое в нашей стране колоссальное значение уделяется этой части русской культуры: ведь хоровое пение заложено в нашей ДНК, в культурном коде – это то, на чем мы все выросли! – говорит Николай Басков. – Нас ждут разные исполнения, разные интерпретации, разные ансамбли, группы, хоры, разные люди: от детей до самых возрастных, от казаков до инновационных ученых.

Фото телеканала «Россия»

Яна Чурикова расскажет о «Фабрике звезд»

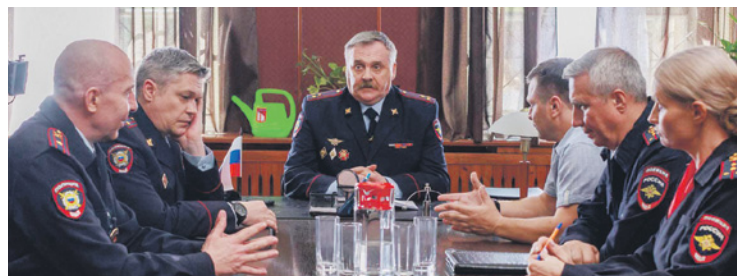
На Первом канале 6 апреля выйдет в эфир документальный фильм о грандиозном проекте «Фабрика звезд». Это шоу появилось в эфире чуть больше 20 лет назад и стало культовым. Миллионы зрителей переживали за участников, голосовали за своих любимцев и пели вместе с ними. Слезы, первый успех, разочарования, путь на музыкальный Олимп... Проект стал поистине народным. В фильме покажут, как все начиналось и создавалось. Почему у «Фабрики звезд» был такой оглушительный успех. Как «фабриканты» живут сейчас. Кто добился успеха и в чем. Какие драмы случались в их судьбе. И как этот проект стал одним из самых главных музыкальных явлений десятилетия. Рассказчиком в документальном проекте стала Яна Чурикова, которая была на этом шоу ведущей, а героями – участники всех сезонов «Фабрики».

«Чужой район» возвращается

После длительного перерыва на телеканал НТВ возвращается легендарный сериал «Чужой район». По сюжету с момента событий третьего сезона, как и в реальной жизни, прошло десять лет. Главный герой – опер Андрей Фролов (в этой роли снова Денис Рожков) – вернулся в уголовный розыск Санкт-Петербурга и начал работать старшим опером. Теперь вместе с Веней Солнцевым (его играет Сергей Колос) он охотится за бандой фальшивомонетчиков.

– Зрители до сих пор ждут продолжения, хотя прошло уже десять лет! – говорит Денис Рожков. – И было приятно вернуться в проект.

Фото PR НТВ



Герой Юрия Стоянова стал врачом

В Москве завершились съемки комедии «Добрый доктор». Фильм снят кинокомпанией LEGIO FELIX по заказу Arna Media и онлайн-кинотеатра PREMIER.

«Добрый доктор» рассказывает о враче со скверным характером, работающем в одиночку, у которого отказала спина после того, как в него врезался курьер на самокате. Чтобы не оставлять пациентов без внимания, он уговорил этого курьера – как оказалось, с незавершенным медицинским образованием – ходить вместо себя на вызовы. При этом действие фильма разворачивается 1 января, когда жизнь после новогодней ночи как будто замирает, и в это же время у некоторых людей обостряются самые разные болячки, с которыми придется справиться обездвиженному врачу и его протезе...

Главные роли – врача Олега Мандрыгина и его «дублера», курьера Димы, – сыграли Юрий Стоянов и Виктор Хориняк. Компанию им составили Антон Богданов, Елена Валушкина, Валерий Николаев, Анастасия Куимова и другие известные актеры. Режиссером фильма выступил Никита Грамматиков.

Фото LEGIO FELIX

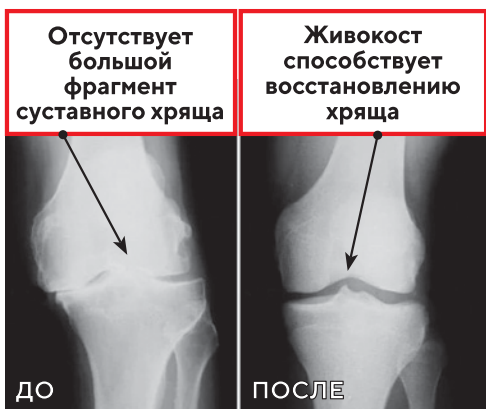
Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА» и пресс-инф.

СЕНСАЦИЯ! УНИКАЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО ИЗ ЖИВОКОСТА МОЖЕТ ПОМОЧЬ ОБНОВИТЬ ХРЯЩИ И СУСТАВЫ!

Живокост – растение, вероятно полезное для суставов. О нем знали еще во времена Авиценны. А в эпоху Ренессанса живокост был «средством №1» от заболеваний суставов и позвоночника. Известно, что именно это растение могло помочь Екатерине II избавиться от боли в коленях и отказаться от трости. Когда наступил век индустриализации, о живокосте забыли. На первый план вышли фармацевтические препараты. Однако недавно ученые ошарашили всех своим открытием! Оказывается, в живокосте содержится уникальное вещество для здоровья суставов, которое не удастся получить искусственным путем.

Секретный ингредиент

Аллантоин – вот то самое вещество, которому многие люди обязаны своим здоровьем. В живокосте его – око-



ло 80% от массы растения! Ученые называют алланоин активатором роста клеток. Он способствует формированию новых клеток на месте поврежденной хрящевой и костной ткани. Также аллантоин может помочь увеличить массу и плотность костей, сделать межсуставную жидкость более вязкой и обильной, изба-



вить от воспаления в суставах. С помощью аллантоина растение восстанавливает само себя и способствует восстановлению того, кто будет принимать его экстракт.

Сила живокоста в одной капсуле!

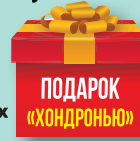
Поняв это, ученые создали специальные капсулы «Хондронью» с живокостом. Они содержат самый мощный живокост – таежный, уси-

ленный экстрактами алоэ, босвельи, куркумы, черного перца, ивы, хондроитином и глюкозамином. Попадая в организм, компоненты капсул «Хондронью» способствуют устранению боли, воспаления, хруста, прострелов, заклинаний отечности и улучшению подвижности. Люди, принимавшие «Хондронью», отмечают хорошие результаты при использовании в качестве вспомогательного средства в комплексной терапии при артрите, артрозе, остеохондрозе, грыжах, ревматизме, радикулите, подагре, а также других заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах. Если вы хотите вернуть суставам и позвоночнику здоровье, а себе – радость движения, «Хондронью» может стать вашим незаменимым помощником!

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

Для этого сделайте 3 простых шага:



1. ПОЗВОНИТЕ по телефону **8-800-302-30-30**

2. НАЗОВИТЕ промокод акции **4126**

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Хондронью»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует со 2 апреля по 2 июня 2025 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции со 2 апреля по 2 июня 2025 г. * С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

Комедийный хит «Инспектор Гаврилов» возвращается на СТС. 31 марта стартовала телепремьера второго сезона.

Харизматичный бандит Медный в исполнении Виктора Добронравова продолжит выдавать себя за начальника ОМВД в Усть-Шахтинске. Обаятельного афериста ждут новые испытания. Ведь в город приезжает старый друг настоящего начальника ОМВД. Чтобы отвести от себя подозрения, Медный уговаривает майора Гаврилова (Андрей Курносов) показаться перед товарищем. Однако утром майора находят мертвым. Загадочное дело берется распутывать жесткий следователь Кристина, роль которой исполняет наша сегодняшняя гостья, актриса Виктория Заболотная.

История с предысторией

– **Виктория, вы вошли в эту историю лишь во втором сезоне. Как это произошло?**

– У этой истории есть предыстория. Дело в том, что однажды на гастролях я отдыхала в номере гостиницы и включила телевизор, где как раз показывали первый сезон «Инспектора Гаврилова». Стала смотреть и так увлеклась, что досмотрела до конца. И вот проходит какое-то время, мне звонят и предлагают присоединиться к касту второго сезона этого проекта. Представляете?! Я попала в отличную команду, которая сумела создать на площадке замечательную атмосферу, и эта команда впустила меня в свое маленькое сообщество с открытым сердцем. Я получила колоссальное удовольствие от совместной работы. Наш сериал не просто про преступления и наказания, здесь все гораздо шире, интереснее, глубже, много человеческих историй, взятых из реальной жизни.

С миру по нитке

– **В картине вы играете следователя. Приходилось когда-нибудь с ними сталкиваться? Где подсматривали детали для создания правдоподобного образа?**

– Общаться со следователями у меня не было, но женщин с сильным характером встречала ча-

Виктория ЗАБОЛОТНАЯ:

// Чем шире диапазон ролей, тем интереснее



ДЕТАЛИ

В конце – многоточие

– **Зрителям ждать продолжения «Инспектора Гаврилова»?**
– Как в любой хорошей истории, финал фильма остался открытым. Что будет дальше, не знаю. Но очень бы хотелось продолжения, вновь встретиться с нашей замечательной командой, продолжить общение.
– **Судя по тому, что во время съёмок в Одоеве работали ещё в другом проекте, зрителям можно ждать ещё одну премьеру? Какую?**
– Да, пара премьер у меня на подходе, но говорить о них пока не могу. Надеюсь, что долго ждать не придется и зритель увидит обе картины.



сто, их можно встретить в любой сфере деятельности. Так что образ мой собирательный, отовсюду понемногу, от себя в том числе. В каждом человеке много всего намешано, и моя героиня наделена самыми разными качествами, играть ее было интересно.

– **Ради этой роли пришлось чему-то научиться?**

– Драться! Конечно, драка в фильме постановочная, отретированная, но разве могу такое позволить в жизни? Даже представить себе невозможно! (Смеется).

Одоев – город слонов

– **«Инспектора Гаврилова» снимали в городке Одоев под Тулой. В фильме он проходит под названием Усть-Шахтинск. Любите провинциальные города?**

– Я вообще люблю новые места. Если куда-то приезжаю на съемки или на гастроли, всегда стараюсь выкроить время, чтобы познакомиться с городом. Так было и здесь. Одоев – небольшой городок, но колоритный, с историей. Его называют городом слонов. Бытует мнение, что первый

слон, появившийся в России, был привезен именно сюда. Поэтому скульптурки этих великанов расставлены по всему городу, их можно увидеть даже на упаковках сахара. Еще мне удалось поработать с глиной, расписать одоевскую игрушку, купить сувениры. Если бы не параллельные съемки в Нижнем Новгороде, куда мне пришлось постоянно ездить, на какое-то время отлучаться, увидела бы гораздо больше.

В Петербурге улыбаются чаще

– **Вы живёте в Петербурге, но ездите по работе в Москву. Нет желания перебраться в столицу?**

– Никогда не говори никогда, но Петербург – самый любимый город, я его обожаю. Мне кажется, что в Петербурге люди улыбаются чаще, чем в Москве, где все ходит с озабоченными лицами. Про темпоритм вообще молчу. Когда приезжаю в столицу, мне кажется, я ускоряюсь раза в три (смеется).

– **Вы не только снимаетесь в кино, но и работаете в питерском театре «Буфф». Как удаётся балансировать между кино и театром, учитывая, что у вас частые съёмки?**

– Держать этот хрупкий баланс непросто, но пока удается. У меня не такая сильная загруженность, как у некоторых других артистов. Я работаю в театре на договоре, и это несколько смягчает ситуацию. Я очень люблю наш театр, он заряжает зрителя на хорошее настроение.

Наталья АНОХИНА

ПОДРОБНОСТИ

Спорт – это постоянный труд

– **Вы замечательно выглядите. Думаю, на вас оборачиваются на улице. Наверняка ходите в спортзал...**

– Я стараюсь следить за собой, но походы в спортзал – не самая приятная часть моей жизни. Эндорфиновые крылья там не вырастают, для меня это скорее труд и пахота. Поэтому я нечастый гость в спортзале, хотя у меня есть замечательный пример перед глазами. Актриса, с которой мы играем в одном проекте, будучи в уважаемом возрасте, каждое утро ходит на тренировки, даже на гастролях, садится на шпагат и всегда составляет мне компанию в походах по городам, в то время как других не дозовешься. Мне бы хотелось, чтобы спорт и для меня стал спутником жизни, но пока это остается на уровне желания. Что касается питания, ни в чем себя не ограничиваю. Как только начинаешь что-то себе запрещать, этого сразу сильно хочется.

– **Виктория, жизнь так интересна и многообразна, что вызывает массу желаний. Какие из них самые заветные?**

– Как актрисе хотелось бы больше разных проектов. Хочется примеривать на себя как эксцентричные роли, так и драматические. Чем шире диапазон ролей, тем интереснее. Ну, а как человек мечтаю, чтобы оставалось время на отдых, чтобы была возможность выбираться на море, которое для меня настоящий источник энергии.

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– **Смотрите хорошее кино, наслаждайтесь жизнью. Жизнь дарит безграничные возможности, важно ими правильно распорядиться.**

Лишний вес сам по себе – большая проблема для суставов.

Вернём стройность без вреда для суставов

А когда мы начинаем худеть и с неумным энтузиазмом бросаемся в спорт, им становится совсем несладко... Как сделать процесс похудения комфортным, а самое главное, безопасным для нашего скелета?

Подходящее питание

То, что мы едим каждый день, оказывает неоспоримое влияние на наши суставы. Полезные продукты для них:

- кисломолочка (содержит кальций);
- жирная рыба (источник омега-3, витаминов групп А и В, фосфора, селена и других полезных микроэлементов);
- растительные нерафинированные масла, особенно льняное и оливковое;
- грецкие орехи (содержат омега-6 и омега-9);
- квашеная капуста (богата витамином С);
- холодец как источник коллагена.

Негативно сказываются на суставах продукты с консервантами, колбасы, сосиски, алкоголь, газировка, трансжиры (например, маргарин).



Безопасная обувь

Минимизируйте ношение обуви на высоком каблуке. Для тренировок выбирайте спортивную обувь в соответствии с занятиями.

Для кроссфита подойдут кроссовки, которые выдержат разнообразную нагрузку. Обувь должна быть с жесткой подошвой и сетчатым материалом для воздухообмена.

Для зумбы, аэробики и степ-а выбирайте легкие кроссовки с амортизирующей подошвой, так как тренировки будут включать много интенсивных движений ногами. Для бега лучше всего подойдут легкие кроссовки с амортизирующей толстой подошвой. Кроссовки с протектором создадут дополнительное сцепление, а с сеткой – воздухообмен.

Правильный фитнес

Легко получить травму, если тренироваться, предварительно не разогревшись. Основная задача разминки – разогреть мышцы и разработать суставы перед началом занятий. К тому же разминка не только уменьшает вероятность получения травмы, но и повышает эффективность тренировки.

Важно не гнаться за рекордами и не перегружать себя с самых первых занятий. Занимаясь с отягощениями, лучше сделать больше повторений, но с меньшим весом. Можно также уменьшить амплитуду движений. Например, выполнять неполные приседания.

Сами упражнения выполняются в среднем темпе, плавно и без рывков. Со временем, когда освоите технику и привыкнете к нагрузке, вес можно увеличить. Если выполнять упражнения плавно не получается, значит, нагрузка для вас слишком велика.

Моя работа настолько сидячая, что когда еду домой на общественном транспорте стоя, это уже фитнес.



Татьяна МИХАЛЁВА

Мнение специалиста Нагрузка: умеренная и с тренером

Об особенностях фитнеса для людей с больными суставами нам рассказала инструктор по адаптивной физкультуре Мария Иванова.



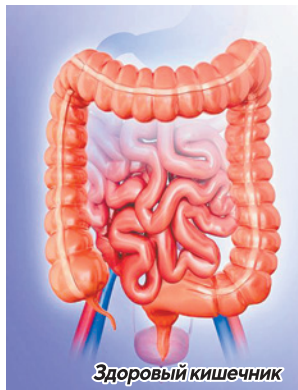
- Можно ли заниматься спортом, если болят суставы? Каким?
- Если состояние острое (то есть у человека ничего не болело до этого и резко заболело), заниматься нежелательно. Нужно идти к врачу, обследоваться и выяснить причину. Если боль в суставах перманентная, то нужно выбирать самые спокойные, близкие к ЛФК нагрузки. Это может быть ходьба, какое-то спокойное кардио, домашние занятия по типу зарядки, мягкая йога, пилатес. В спортивных клубах нужно выбирать умеренную нагрузку и, в идеале, заниматься с тренером.
- В каких случаях нужно использовать специальные коленные и локтевые бандажи?
- Локтевые и коленные бандажи лучше всего использовать по назначению врача, если это необходимо. В спортивной деятельности локтевые и коленные бандажи надеваются не когда болят суставы, а в случае если человек получил травму, прошел реабилитацию, и ему нужно вернуться в спорт.
- Улучшит ли состояние суставов увеличение мышечной массы?
- Безусловно улучшит! Но заниматься надо в контексте лечебной физической культуры или ходить в фитнес-клуб и работать с тренером-реабилитологом.

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

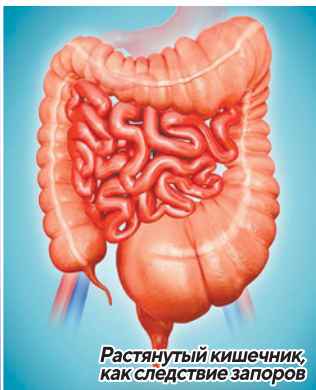
Думаете, запоры безобидны? Нет! У них могут быть два опасных последствия – отравление гнилостными ядами и разрыв толстой кишки. Например, именно из-за этого умер Элвис Пресли. Такое мнение выразил личный врач звезды Джордж Никопулос в книге «Король и доктор Ник».

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 сдавли-



Здоровый кишечник



Растянутый кишечник, как следствие запоров

вать простату, матку, мочевой пузырь, желудок и другие органы. Возможно нарушение кровообращения и возникновение различных патологий. Если посмотреть на человека с запорами, у него часто серо-зеленый цвет лица, неприятный запах изо рта, метеоризм. Это может быть следствием гниения кала в кишечни-



ке. Запоры могут приводить к головной боли, хронической усталости, тошноте и другим неприятным состояниям.

В запущенных случаях может понадобиться операция

По словам Никопулоса, Элвис Пресли долго страдал от запоров и ничего с этим не делал. В итоге его кишка оказалась в настолько плачевном 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, поэтому

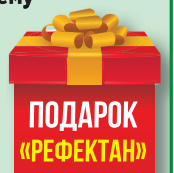
отказался от операции и умер.

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 принимали «Рефектан» 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 позвонившему



Для этого сделайте 3 простых шага:

1. **ПОВЗОНИТЕ** по телефону **8-800-302-30-30**

2. **НАЗОВИТЕ** промокод акции **4125**

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

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕННО!

Акционное предложение действует со 2 апреля по 2 июня 2025 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции со 2 апреля по 2 июня 2025 г. * С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

Правильная РУТИНА

Наши старые знакомые – бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька – снова собралась за одним столом, чтобы выпить по чашечке чая и поболтать о том о сём. Довольно скоро разговор зашёл о том, как правильно осуществлять некоторые необходимые и привычные нам чуть ли не с детства процедуры.



Машенька,
девушка на выданье

Верочка,
домохозяйка

Анна
Адамовна,
учительница

Галина
Сергеевна,
бизнесвумен

1

– Я недавно была на приеме у стоматолога, и он мне рассказал, как правильно чистить зубы. Да, конечно, я знала, что чистить зубы нужно два раза в день: утром и перед сном, и процедура должна длиться не менее 3 минут. Но вот что

движения зубной щетки должны быть направлены от десны к краю зуба и никак иначе – вот этого я не знала. И о том, что

одной зубной щеткой

чистка не должна ограничиваться. Чтобы наши зубы были здоровы, необходимо очищать межзубные промежутки с помощью зубной нити, а также чистить поверхность языка и внутреннюю поверхность щек. Кстати, для этого на тыльной стороне некоторых зубных щеток имеются специальные чистящие элементы.

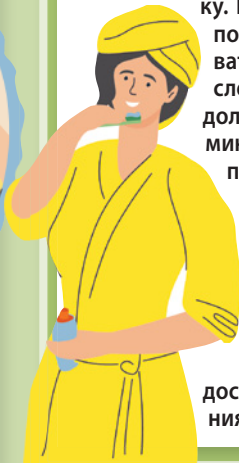


2

– Два раза в день – это минимально, но лучше чистить зубы после каждого приема пищи. Однако чаще всего это затруднительно (например, в офисе), поэтому для очищения зубов можно, например, использовать жевательную резинку. Только

пользоваться ей следует не дольше 3-5 минут и сразу

после еды. Еще один хороший вариант – специальные ополаскиватели для полости рта. Ополаскивать рот нужно примерно 30 секунд, этого вполне достаточно для удаления остатков пищи.

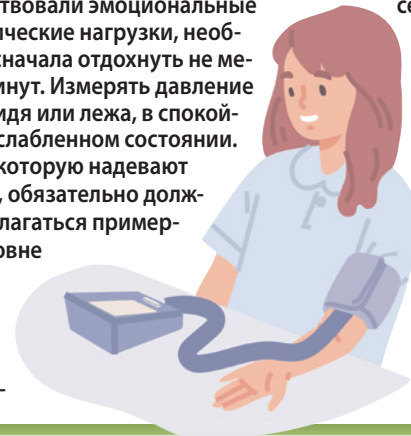


3

– А я недавно узнала, как правильно мерить давление – оказывается, это не так просто, как я думала. Во-первых, нужно подготовиться к процедуре: не употреблять крепкий чай или кофе за час до измерения, а если измерению предшествовали эмоциональные или физические нагрузки, необходимо сначала отдохнуть не менее 15 минут. Измерять давление можно сидя или лежа, в спокойном, расслабленном состоянии. Рука, на которую надевают манжету, обязательно должна располагаться примерно на уровне

сердца, ее размер должен соответствовать размеру руки. Двигаться и разговаривать во время измерения давления нельзя. Если нужны максимально точные данные, измерение проводят два раза с интервалом не менее

минуты.



4

– Мне, конечно, понятнее всего измерения пульса: я бегаю по утрам, и мой пульс – отличный показатель и индикатор общего состояния организма. И конечно, я хорошо знаю, как делать это правильно.

Самые точные показания дает измерение на запястье: большой палец надо расположить над радиальной артерией (чуть ниже первой складки), указательный и средний – с обратной стороны. Включаем секундомер и в течение минуты считаем количество ударов. Конечно, можно отвести на это и 30 секунд (тогда количество ударов нужно будет умножить на 2), и даже 15 секунд (результат нужно умножить на 4), но самое точное измерение – в течение минуты.



5

– Да что там пульс – многие не умеют даже температуру правильно померить. А ведь это очень важно, особенно во время болезни. Во-первых, ртутный термометр необходимо стряхнуть, а электронный – включить.

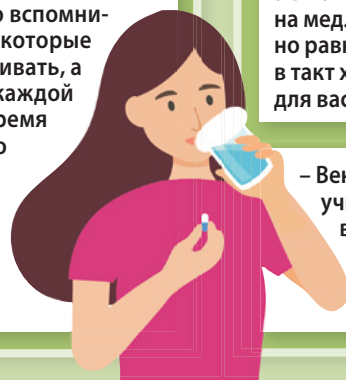
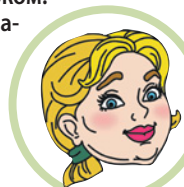
Подмышечная впадина должна быть абсолютно сухой, поэтому ее необходимо тщательно протереть (полотенцем или салфеткой). Располагать прибор нужно так, чтобы ртутный столбик (или металлический наконечник электронного) оказался в самой глубокой точке и со всех сторон прикасался к телу. Необходимо обеспечить отсутствие воздуха во время измерения, поэтому верхнюю часть руки нужно плотно прижать к телу на все время измерения. Держать ртутный термометр под мышкой нужно не менее 6 и не более 10 минут, электронный – 2-3 минуты после звукового сигнала. Потом нужно плавно вынуть термометр (если сделать это резко, показания могут сбиться).



6

– А еще, мне кажется, не все знают, как и чем правильно запивать таблетки. Например, бабушка моя думает, что лучше всего запивать таблетки молоком. Но это как раз неправильно! Таблетки

нельзя запивать ничем, кроме чистой негазированной воды. На один прием нужно не менее 100 мл воды, в некоторых случаях – когда таблетка не одна или таблетка особенная, требует большого количества воды (смотрите инструкцию перед приемом) – требуется стакан воды. И не вздумайте запивать таблетки чаем, кофе или компотом. Только чистой водой. Кстати, я не случайно вспомнила об инструкции. Некоторые таблетки надо не запивать, а рассасывать. Да, и у каждой таблетки есть свое время приема: у какой-то до еды, у другой – после, у третьей – во время. Так что слушайте врача и внимательно читайте инструкцию.

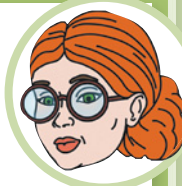


7

– А вы знаете, что даже гулять нужно правильно? Если просто ходить, уткнувшись в телефон, как делают некоторые мои знакомые, пользы от такой прогулки будет мало. Нужно обязательно следить за осанкой, голову и позвоночник держать прямо, шагать плавно, перекатывая стопу с пятки на мысок. Шаги должны быть не слишком широкими, чтобы нагрузка на суставы не была чрезмерной. Руки нужно расслабить и позволить им двигаться свободно. Хорошо чередовать разный темп – сначала ходить медленно, затем ускориться, а в конце прогулки снова перейти на медленный шаг. Дышать нужно равномерно, полной грудью, в такт ходьбе. И целом прогулка для вас должна быть комфортна.



– Век живи – век учишься. Спасибо вам, теперь я точно все буду делать правильно.



Все, что я делаю, делаю хорошо, будь то мои рабочие обязанности, или уборка квартиры, или выпечка торта.

Любой процесс для меня – это творческое начало, которое раскручивается словно юла и уносит в поток. Если все получается, как задумывала, я счастлива от макушки до пят. Еще в моей жизни то и дело появляются неординарные личности. Некоторые из них пролетают кометой, оставляя яркие воспоминания, а кто-то остается в моем пространстве надолго. Как этот Юрий.

Перед глазами понеслись облака

Путешествовать я люблю, но предпочитаю пляжный отдых, поэтому, когда друзья в очередной раз позвали отправиться с ними в горы, вежливо отказалась. Мне была непонятна эта странная страсть покорять вершины, к тому же страх высоты – моя фобия с детства. Никогда не ночевала под открытым небом и не представляла, каково это – быть на вершине.

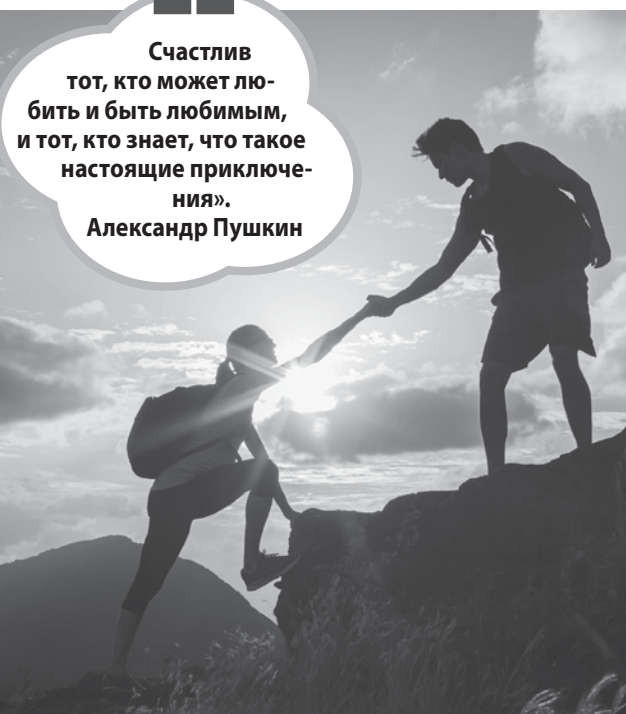
– Лена, ты же знаешь, как мы любим горы, – настойчиво уговаривал меня муж подруги Сергей. – Это совсем не страшно, ты просто должна попробовать.

– Попробовать? – усмехнулась я. – Ты не понимаешь, у меня с высотой все очень серьезно...

– Но там так красиво! – вторила мужу Аня. – Представь, как здорово стоять на вершине и смотреть на мир с высоты. Ощущения незабываемые и ни с чем не сравнимые.

– Незабываемо будет, если я упаду. Пляж – это моя стихия. Песок, солнце, море...

Восхождение к сердцу



“Счастливы тот, кто может любить и быть любимым, и тот, кто знает, что такое настоящие приключения”.
Александр Пушкин

– Но ты хотя бы пообещай подумать, – настаивал Сергей. – Мы можем взять тебя с собой на легкий маршрут. Просто прогуляемся и насладимся природой.

Я вздохнула и посмотрела в окно. Светило солнце, щебетали птицы, и мне очень захотелось оказаться на берегу моря, услышать шум волн. И тут перед глазами понеслись облака, которые почти касались меня, окутывая белой дымкой.

– Хорошо, – наконец ответила я. – Но только если вы обещаете не заставлять меня карабкаться на какие-то отвесные скалы.

Мои слова потонули в громком возгласе «Ура!».

На берегу озера

...Последние несколько километров дороги к лагерю мы шли пешком. Куда ни глянь – «что ни в сказке сказать, ни пером описать»: альпийские луга, прозрачно-голубая родниковая вода, бурлящая горная речка с водопадом и чистейший воздух, от которого кружилась голова.

Я сидела на берегу озера, когда подошел он. Его волосы развевались на ветру, а в глазах блеснула искорка авантюры. Юрий был и туристом, и альпинистом со стажем, о его рискованных восхождениях мне рассказывали друзья. Удивительные истории я слушала, зами-

рая от восхищения, но понимая, что все это не для меня. Ботинки, «кошки», страховочные тросы, палки, рюкзаки, палатки... Я чувствовала себя белой вороной среди этих мужественных и отчаянных романтиков. Они штурмуют перевалы, уходят в горы, которые зовут...

В субботу, в 6 утра

– Привет! – сказал Юра, присаживаясь рядом. – Как настроение?

– Отличное, наслаждаюсь природой, – ответила я.

– Мы собираемся подняться на одну из самых живописных вершин. Хочешь с нами?

– Звучит заманчиво... – начала я, пытаясь скрыть накотившее волнение. – Но я никогда не занималась альпинизмом, приехала сюда за компанию с друзьями.

Он рассмеялся: – Не переживай, главное – желание, если хочешь, я помогу, так сказать, возьму над тобой шефство.

Я внимательно посмотрела на него: в его глазах читалась искренность. Он был полон жизни, и мне вдруг захотелось стать частью этого мира.

– Согласна, – произнесла я, чувствуя, как адреналин заполняет каждую мою клеточку.

– Мы уходим в субботу в 6 утра. На подготовку у тебя есть несколько дней.

В тот момент я почувствовала, как страх начинает отступать и его решительно вытесняет другое желание: мне очень захотелось произвести на Юрия впечатление.

Суббота наступила быстрее, чем думала. Я снова проверила свое снаряжение, рюкзак был тяжелым, но дело того стоило. К месту сбора группы пришла последней. Юра встретил меня с улыбкой на лице.

– Готова к приключению? – спросил он.

Я кивнула, стараясь не показать своего волнения. По дороге он рассказывал о своих прошлых восхождениях, о том, как однажды заблудился в тумане и нашел путь обратно благодаря звездам. Завороженно слушала истории, восхищаясь его смелостью и уверенностью. Когда мы прибыли к подножию горы, сердце заколотилось сильнее. Высота казалась внушительной.

– Не переживай, мы начнем с простого маршрута, – сказал он, заметив мое замешательство.

Мы начали подъем. Первые метры давались легко. Я старалась сосредоточиться на каждом шаге и не смотреть вниз. Он шел рядом, поддерживая меня.

– Ты молодец, продолжай в том же духе, – подбадривал меня Юрий.

Его слова придавали мне сил, я чувствовала себя на седьмом небе от счастья.

Ты сделала это!

Но вскоре все изменилось. Мы подошли к более крутой части маршрута, я остановилась и посмотрела вниз. Мир вокруг закружился, в панике стала терять равновесие. Он взял меня за руку.

– Смотри на меня. Дыши глубже. Ты справишься.

Его уверенность помогла мне собраться. Мы продолжили подъем. Каждый шаг давался мне с трудом, но он всегда был рядом. Мы достигли первой точки останова и сделали перерыв.

– Посмотри вокруг, – сказал он с восторгом. – Разве не стоит вся эта красота наших усилий?

Я обернулась и замерла. Передо мной раскинулась невероятная панорама: горы уходили за горизонт, а солнце освещало их золотым светом.

– Это потрясающе... – выдохнула я.

Мы продолжили подъем и вскоре достигли вершины. Я стояла там, охваченная восторгом и гордостью за себя.

– Ты сделала это! Молодец! – улыбались друзья, обнимая меня.

Юра подошел ко мне с несколькими цветками удивительной красоты, которые он уже успел найти на высокогорье.

– Самой смелой и прекрасной девушке, – тихо сказал он, протягивая мне букетик.

В тот момент я поняла: любовь к приключениям может преодолеть любой страх. И хотя высота по-прежнему вызывала у меня трепет, я знаю одно: ради этого одного человека готова на все.

ЕЛЕНА

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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



Судоку

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

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

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

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)

РОССИЯ



17.00 Прямой эфир. (16+)

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

НТВ



02.10 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)

04.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

СТС



11.40 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

06.00 «Три кота». (0+)
08.00 Богатырские игры. (16+)

ТНТ



00.00 «Женский стендап». (16+)

07.00 «Утро ТНТ». (16+)
Смешные ведущие, звездные гости и только нужная информация!

РЕН



06.00 «С бодрым утром!» (16+)

05.00 18.00 02.50 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пробный переезд. (16+)
06.30 Пятница News. (16+)

ЧЕ

06.00 «СОЛДАТЫ-14». (16+)
Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни.

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни.

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Просто о важном. Про Миру и Гошу», «Смешарики», «Барбоскины». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Робокор Поли и его друзья». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Северный морской путь. (16+)
01.05 Тайное становится явным. (12+)

VJU HISTORY

06.05 Свободная Куба: Рубль и ракеты. (16+)
06.55 Древняя история Сибири. (12+)

ИСТОРИЯ

06.00, 02.25 Леонардо: Тайна потерянного портрета. (12+)

В этот день мы вспоминаем события, которые описаны в Евангелии от Луки: Деве Марии явился архангел Гавриил и возвестил о грядущем рождении у неё Сына Божьего и Спасителя мира – Иисуса Христа. И Дева ответила согласием: «Раба Господня; да будет Мне по слову твоему».

Встречаем праздник Благовещения

Благовещение Пресвятой Богородицы – двенадцатый праздник, который ежегодно отмечается Православной церковью 7 апреля.



Почему так назвали праздник?

? Нам в церкви сказали, что это праздник – потому, что с согласия Девы Марии началась новая страница Священной истории. Почему событие и праздник назвали Благовещением? Инна Григорьевна

Праздник, священный с событием Благовещения, начали отмечать на заре христианства – уже в третьем веке. Назывался он то «возвешение», то «приветствие Деве Марии», то «начало искупления». А название Благовещение праздник получил несколько позже, в седьмом веке. К стати, полное название праздника – Благовещение Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.

Само слово «благовещение» означает «добрая весть, благовестие» или, по-древнегреческому, «евангелие». Мы все помним, что важнейшие книги Библии – четыре книги Нового Завета, так и называются: Евангелия от Матфея, Марка, Луки и Иоанна.

И конечно, надо обязательно подчеркнуть, что уважение и почитание силы веры Богоматери, ее полного доверия Богу в Православной церкви так велико, что в честь Матери Божией установлены ежегодные богородичные праздники: великий (Покров) и 4 двенадцатых праздника (Рождество Богородицы, Введение во храм, Благовещение и Успение).



Почему Богу было нужно согласие Марии?

? Богу всё подвластно. Почему он, как написал евангелист Лука, стал спрашивать разрешение у Девы Марии? Наталья

Бог сотворил человека по своему образу и подобию. Образ этот также наделен свободой – можно выбрать добро или зло. Бог не нарушает дара свободы, который он дал, человек волен выбрать. Главное условие спасения человека – его свободное согласие на принятие воли и промысла Божьего, согласие на то, что Господь войдет в жизнь человека и через его добрые дела и веру и подарит ему спасение. Это отмечали и святые старцы: святитель Феофан Затворник писал, что «сотворить нас Бог мог без нас, а спасти нас без нас не может». Святитель Афанасий Великий утверждал, что «Бог спасает нас не без нас». Это очень важный момент для человека – свобода выбора, свободный ответ человека на призыв Божий. Поэтому и спрашивать нужно было у Марии, чтобы она сама дала согласие.

День праздника и Великий пост

? Праздник Благовещения всегда отмечается 7 апреля. А даты Пасхи каждый год разные. Всегда ли Благовещение приходится на время Великого поста? П.И. Татьяна

Действительно, день празднования Благовещения чаще всего выпадает на Великий пост.

Отмечается он либо в дни Великой Четыредесятницы, либо, что случается реже, на Страстной неделе. Бывает, что Благовещение празднуется на Светлой седмице. Если Пасха приходится на 4, 5 или 6 апреля, то Благовещение празднуется на Светлой седмице. Праздник может отмечаться в понедельник, вторник или среду Пасхальной недели. Самое раннее время, когда отмечается Воскресение Господне, – 4 апреля, выпадало оно в 2010 году.

Если же Пасха выпадает на даты с 8 по 13 апреля, то Благовещение будет отмечаться на Страстной неделе. В календаре встречаются такие даты, когда Благовещение и Пасха выпадают на один день. Этот двойной праздник будет называться Кириопасха, что в переводе с греческого «Господственная, или Истинная Пасха».

Что важно сделать в Благовещение?

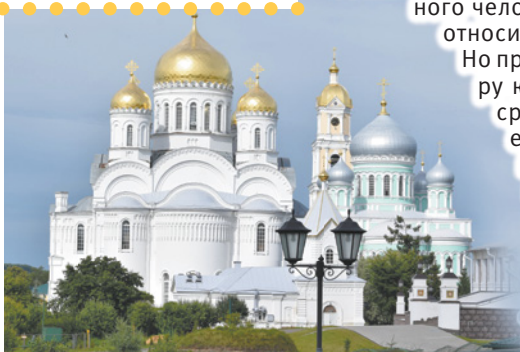
? Стараюсь не пропускать службу в праздник Благовещения. Кажется, само небо к нам спустилось – священники в светлых одеждах, прихожане нарядные. И вот что-то хочется сделать самой, радостью поделиться. Посоветуйте, что особо важно сделать в праздник Благовещения? Лидия К.

Главное в этот день – прийти в храм, помолиться, покаяться в грехах. Всегда помните, что есть такая правильная благочестивая традиция – на большие праздники совершать добрые дела, дела милосердия и любви. Искренне творите милость и доброту ближнему своему. Особенно тем, кто нуждается в вашей помощи, заступничестве, поддержке. Святой праведный Иоанн Кронштадтский в своей проповеди на Благовещение так напутствовал нас: «Возненавидьте богоненавистный грех, злобу, нечистоту, невозддержание, гордость, жестокосердие, немилосердие, себялюбие, плотоугодие, всякую неправду. Христос для того на землю сошел, чтобы нас на небеса возвести».



Благовещение есть не обрядование только Пресвятой Девы Марии, но и начало – главизна всего нашего спасения».

Протоиерей Сергей Соллертинский



О просфоре и празднике

? В связи с праздником Благовещения вспомнили, что бабушка наставляла нас обязательно съесть благовещенскую просфору. Чем такая просфора отличается от обычной? Арина Сергеевна

Напомним, просфора – это специальным образом испеченный хлеб, используемый для совершения таинства Евхаристии.

Просфора – такая форма поминовения. Еще апостолы стали вынимать частицы из просфоры с поминанием имен: либо живых – за здоровье, либо усопших – за упокой. Этим просфора и особенна, как продолжение апостольских традиций. Как написал евангелист Лука, это хлеб Тайной Вечери, который Иисус Христос разделил между своими учениками: «И, взяв хлеб и благодарив, преломил и подал им, говоря: сие есть тело Мое, которое за вас предается; сие творите в Мое воспоминание».

Также следует знать, что каждая просфора состоит из двух частей, это означает двойную природу Спасителя: божественную и человеческую. Само слово «просфора» переводится с греческого как «приношение». И, конечно, для православного человека просфора – это святыня. И относиться к ней надо с благоговением. Но при этом не надо наделять просфору каким-то особым свойством. Это сродни суеверию. Господь нам дает по делам нашим и по вере нашей. Просфора, приготовленная к празднику Благовещения, ничем не отличается от всех остальных хлебцев, используемых при богослужении в любой другой день.

В России немногие слышали о букете гарни – своеобразной «бомбочке» из пряных трав и специй родом из Прованса, которая подарит неповторимый вкус и аромат любимым блюдам.

Мы решили рассказать о составе букета гарни и о том, как вырастить набор пряных трав для него на своем участке.

Состав

Традиционный французский букет гарни включает петрушку (8 частей), тимьян (1 часть) и лавровый лист (1 часть). Приправа называется букетом, так как ее принято перевязывать кулинарной нитью или стеблем сельдерея, как маленький букетик: так его удобно извлекать из готового блюда. Иногда его помещают в марлевый мешочек. Известный во французской кухне с XVII века, букет гарни обрел заслуженную популярность во всем мире. Вместе с ростом популярности рос и его состав: сегодня к букету гарни по желанию добавляют фенхель, шалфей, розмарин, орегано (душицу), тархун (эстрагон), укроп, базилик, листья сельдерея.

Кстати

Способы применения в кулинарии

Чаще всего букет гарни применяют при приготовлении супов, бульонов, маринадов, соусов и консервации. Добавляют в блюда из курицы, баранины, дичи, рыбы и овощей. Приправа отлично подходит для улучшения вкуса и запаха пресной диетической еды, возбуждает аппетит и улучшает функцию желудочно-кишечного тракта. Свежий букет гарни кладут в кастрюлю или сотейник за 3-5 минут до готовности блюда, а затем вынимают. Высушенные составы добавляют за 10 минут до конца приготовления.

Пряные травы для букета гарни: особенности выращивания



Как вырастить подходящие травы?

Конечно, свежие травы для букета гарни можно купить в магазине. Но для того, чтобы душистый состав правильно работал в блюде, лучше всего собрать его самостоятельно – непосредственно перед приготовлением и на собственном участке. Каковы особенности вы-

рашивания трав для букета гарни?

● **Петрушка.** Это одна из самых универсальных приправ к пище. Традиционно растет на наших участках как многолетняя культура: кустики отлично зимуют, давая свежие ароматные листья сразу после того, как сойдет снег. Петруш-

ку лучше всего сеять семенами прямо в грунт в апреле-мае, пока почва еще влажная.

● **Тимьян, душица (орегано), эстрагон (тархун), листовая сельдерей.**

Выращивать эти травы удобнее через рассаду.

Можно посеять семенами в марте-апреле в рассадную емкость, дождаться всходов и высадить на участке, когда минует угроза заморозков, в конце мая – июне.

Тогда свежие листики для букета гарни будут у вас готовы уже в июне. Если удастся купить свежую зелень тимьяна, тархуна или орегано в магазине, можно упростить себе жизнь: укоренить несколько веточек в воде и высадить в рассадные емкости уже укорененные черенки. Если не хочется возиться с рассадой, можно сеять прямым посевом в грунт, но тогда сбор зелени для приправы придется отложить на вторую половину лета. Эти травы, кроме сельдерея, отлично зимуют, и

их не нужно пересевать каждый год заново. А вот с сельдереем придется упражняться каждый год.

● **Розмарин, базилик, шалфей.** Способ посадки через рассаду (семенами или черенками) актуален

и для этих трав (благо приобрести их веточки в магазине проще, чем веточки тимьяна).

Высадка рассады в грунт – строго после отступления угрозы заморозков.

Так как эти травы

в нашем климате не зимуют, высаживать рассаду нужно только после отступления холодов.

Осенью кустики можно выкопать, пересадить в кашпо, рас-

тить зимой дома на подоконнике (придется организовать досвечивание), а весной снова высадить в аптекарский огород.

● **Фенхель, укроп.** И укроп, и фенхель, которые выращивают на зелень, проще сеять прямым посевом в грунт – мае. Чтобы всегда иметь под рукой молодые побеги, лучше пересевать фенхель и укроп в течение теплого периода через каждые две недели. Эти культуры не зимуют, поэтому весенние посевы для возобновления посадок обязательны.

Осеннюю рассаду можно выкопать, пересадить в кашпо, рас-

тить зимой дома на подоконнике (придется организовать досвечивание), а весной снова высадить в аптекарский огород.

● **Фенхель, укроп.** И укроп, и фенхель, которые выращивают на зелень, проще сеять прямым посевом в грунт – мае. Чтобы всегда иметь под рукой молодые побеги, лучше пересевать фенхель и укроп в течение теплого периода через каждые две недели. Эти культуры не зимуют, поэтому весенние посевы для возобновления посадок обязательны.

Осеннюю рассаду можно выкопать, пересадить в кашпо, рас-

тить зимой дома на подоконнике (придется организовать досвечивание), а весной снова высадить в аптекарский огород.

● **Фенхель, укроп.** И укроп, и фенхель, которые выращивают на зелень, проще сеять прямым посевом в грунт – мае. Чтобы всегда иметь под рукой молодые побеги, лучше пересевать фенхель и укроп в течение теплого периода через каждые две недели. Эти культуры не зимуют, поэтому весенние посевы для возобновления посадок обязательны.

Осеннюю рассаду можно выкопать, пересадить в кашпо, рас-

тить зимой дома на подоконнике (придется организовать досвечивание), а весной снова высадить в аптекарский огород.

● **Фенхель, укроп.** И укроп, и фенхель, которые выращивают на зелень, проще сеять прямым посевом в грунт – мае. Чтобы всегда иметь под рукой молодые побеги, лучше пересевать фенхель и укроп в течение теплого периода через каждые две недели. Эти культуры не зимуют, поэтому весенние посевы для возобновления посадок обязательны.

Осеннюю рассаду можно выкопать, пересадить в кашпо, рас-

тить зимой дома на подоконнике (придется организовать досвечивание), а весной снова высадить в аптекарский огород.

● **Фенхель, укроп.** И укроп, и фенхель, которые выращивают на зелень, проще сеять прямым посевом в грунт – мае. Чтобы всегда иметь под рукой молодые побеги, лучше пересевать фенхель и укроп в течение теплого периода через каждые две недели. Эти культуры не зимуют, поэтому весенние посевы для возобновления посадок обязательны.

Осеннюю рассаду можно выкопать, пересадить в кашпо, рас-

тить зимой дома на подоконнике (придется организовать досвечивание), а весной снова высадить в аптекарский огород.

Уход в открытом грунте

Любые пряные травы следует высаживать на солнечном участке, где нет избытка влаги. В тени травы вытягиваются и плохо развиваются.

Пряные травы, как и зеленные культуры, в течение огородного сезона нуждаются в поливе и прополке.

Подкормки для трав, как и для зеленных культур, не проводят.

– Мама прочитала в интернете, что сельдерей полезен.

– И она теперь его ест?

– Нет. Мы все едим...



Заготовка на зиму

Лучше использовать травы в свежем виде. Но лето у нас короткое, поэтому можно сделать заготовки впрок. Высушить травы в дегидраторе или в сухом помещении без доступа прямых солнечных лучей, разложить в марлевые мешочки и хранить в стеклянной емкости, в кухонном шкафчике.

КАК САДОВОД САДОВОДУ

Из теплицы в открытый грунт, и наоборот

Есть мнение, что если огородные культуры для теплицы высадить в открытый грунт, и наоборот, то на хороший урожай рассчитывать не приходится... Так ли это?

Чем отличаются сорта с пометкой «для теплицы»?

Это теплолюбивые культуры, которые плохо переносят капризы погоды. К «тепличным» относят и индетерминантные сорта томатов, которые имеют неограниченный рост, а значит, весь свой потенциал в зоне рискованного земледелия могут раскрыть только в тепличных условиях.

Чем отличаются сорта с пометкой «для открытого грунта»?

Эти сорта более выносливы, не подвержены перепадам температуры и влажности, менее восприимчивы к болезням. Чаще всего это растения скороспелые и детерминантные: они успевают отдать урожай до наступления фитофтороза.

Вместо вывода...

Большинство «уличных» сортов будут отлично чувствовать себя в теплице и плоды будут давать обильнее, чем на улице. А вот «тепличные» сорта на улице могут не выдержать суровых условий и, скорее всего, покажут результаты хуже, чем в теплице.



Всем известно, что почти 70 % поверхности Земли покрыто водой. Около 1,3 миллиарда кубических километров воды на планете в морях, реках и океанах. Все эти голубые просторы всё ещё до конца не изучены. Наша викторина – о морских обитателях.

Тайны морских ОБИТАТЕЛЕЙ

1 На просторах морей и океанов широко распространены медузы. Они бывают разного размера – от нескольких миллиметров до десятков метров. На нашей планете живут медузы самых необычных цветов. Чаще всего они прозрачные или полупрозрачные, поскольку на 98 % состоят из воды. Существуют медузы, которые светятся в темноте благодаря белкам-люциферам. Полип медузы крайне вынослив и адаптивен, может существовать в очень большом диапазоне температур и условий. Благодаря этому медузы могут выживать в очень сложных условиях. А сколько массовых вымираний пережили медузы в процессе своей тысячелетней эволюции?
а) 3. б) 5. в) 7.

2 На дне океана обитает ещё одно удивительное животное – морская звезда. Морские звёзды – родственники морских ежей. Обычно эти обитатели морей и океанов имеют форму звёздочки с пятью лучами. Яркокрасочные морские звёзды медленно ползают по дну или зарываются в ил. В случае опасности морские звёзды, подобно ящерицам, могут отбрасывать часть своего тела. Но, как мы помним, из отброшенного хвоста новая ящерица не вырастет. А вот у морской звезды, наоборот, из любой части тела вырастает новая особь. Удивительное строение имеет и зрение этих морских обитателей. Глаза у морских звёзд расположены на конце каждого из её лучей. А чем питаются морские звёзды?
а) Планктон. б) Водоросли. в) Моллюски.



3 Многие морские обитатели имеют весьма необычные названия, пришедшие из наземной фауны. Например, белух называют морскими канарейками из-за звуков, напоминающих щебет и писк этих птиц. Кальмар-поросёнок получил своё имя из-за внешнего сходства с мордочкой свиньи. Медуза морская оса называется так, поскольку может ужалить, и поражённое место отекает и краснеет, как при укусе осы. Ещё одна загадочная обительница морей – рыба-капля. Её туловище, полностью лишённое чешуи, похоже на студень и растекается подобно капле воды. А какого морского обитателя не существует?
а) Морская лисица. б) Морской енот. в) Морской заяц.

4 Барбадос известен как «страна летучих рыб». Кстати, именно рыба является одним из национальных символов страны. Хотя летучие рыбы и не летают так, как птицы, они могут совершать мощные самостоятельные прыжки из воды. Их длинные, похожие на крылья плавники позволяют планирующим полётом преодолевать значительные расстояния над поверхностью воды. Кто ещё из морских обитателей способен «летать»?
а) Медуза. б) Кальмар. в) Морской еж.

5 И теперь немного фантастики. В советском кинематографе красоту морских глубин и их необычных обитателей постарались передать в легендарном фильме «Человек-амфибия» (режиссёры Владимир Чеботарёв и Геннадий Казанский, 1961 г.). Главный герой фильма, поставленного по роману Александра Беляева, – Ихтиандр – человек, способный дышать под водой благодаря экспериментальной операции, проведённой отцом Ихтиандра. В чём заключалась эта операция?
а) Пересадка спинного плавника котатки. б) Пересадка плавательного пузыря дельфина. в) Пересадка жабр акулы.

ОТВЕТЫ

1-6. 5 вымираний. 2-в. Моллюски. 3-б. Морской енот. 4-б. Кальмар. 5-в. Пересадка жабр акулы.



Уважаемые читатели! С 2 по 12 апреля 2025 года «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 2-е полугодие 2025 года. Успеите подписаться в этот период на газету «ТЕЛЕК Черноземье»* ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ.

СКИДКА
**
9%

** От цены основной подписки на 2-е полугодие 2025 г.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Газета выходит 1 раз в неделю

Подписной индекс П2912

Стоимость ПОДПИСКИ на 2-е полугодие 2025 г.

Срок подписки	В период с 2 по 12 апреля	В основной период	Срок подписки	В период с 2 по 12 апреля	В основной период
на 1 месяц	234,06 ₽	255,63 ₽	на 4 месяца	936,24 ₽	1022,52 ₽
на 2 месяца	468,12 ₽	511,26 ₽	на 5 месяцев	1170,30 ₽	1278,15 ₽
на 3 месяца	702,18 ₽	766,89 ₽	на 6 месяцев	1404,36 ₽	1533,78 ₽

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

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

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или 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.

П2912
«ТЕЛЕК Черноземье»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

Чтобы растения активно росли и пышно цвели, им нужно питание.

Весенний переезд

Поэтому в какой-то момент обязательно потребуется пересадка в новый грунт и удобрения. С удобрениями более-менее понятно: их следует систематически вносить в период роста, ориентируясь на вид растений. А вот что касается пересадки, здесь могут быть нюансы. Когда, как пересаживать и какие растения? Начнем с того, что самое оптимальное время для пересадки – весна.

Когда пересаживаем

- Молодые растения желательно ежегодно, взрослые – каждые три-четыре года.
- Если корни полностью оплели ком земли и выглядывают из дренажных отверстий горшка.
- Если листья становятся более мелкими и растение практически не прибавляет в росте.
- Если корни находятся в плохом состоянии, что непременно отразится на внешнем виде растений.



Выбираем горшок

Пересадка как раз и заключается в «переезде» растения в новый горшок. Причем наш цветок должен себя чувствовать там комфортно. Если у растения небольшая корневая система, как, например, у сенполии, сажайте в емкость небольшого диаметра.

Если же корни растения разрастаются горизонтально, потребуются плоские. Высокие горшки подойдут для растений с корнями, уходящими глубоко в земляную смесь. Высокие горшки, зауженные кверху, смотрятся красиво, но имейте в виду, что при пересадке могут возникнуть сложности при извлечении земляного кома.

Детали

Если растение очень крупное, пересаживать его необязательно. Можно просто заменить верхнюю часть грунта свежей землей.

Внук помогает бабушке на огороде.

– А что сажать будем?

– Семечки подсолнуха.

Вырастут – пожарим!

– Бабуля, а нельзя сразу жареные сажать?



Важно!

Пересадка навредит

На самом деле пересадка растению не всегда нужна. Иногда она может нанести вред. Категорически не рекомендуется пересаживать растение: • во время цветения и бутонизации – это может привести к опадению цветов; • во время болезни, если это не вызвано загниванием корней; • во время нападения на растение вредителей.

3 правила переезда

Итак, горшок выбран, осталось только пересадить в него растение. Для этого...

1 Насыпаем на дно нового горшка дренажный слой (керамзит, черепки, кусочки кирпича).

2 Устанавливаем растение в новый горшок так, чтобы корневая шейка находилась немного ниже краев горшка. Все свободное пространство между горшком и земляным комом заполняем новым субстратом и уплотняем его.

3 Хорошо оливаем растение.



Кстати

Что делать с новенькими?

Если вы только приобрели растение, не нужно торопиться с его пересадкой. Неоднократная транспортировка (от производителя в оптовую фирму, в магазин, а затем к вам), соответственно постоянно меняющиеся условия содержания приводят растение к длительному стрессу. Поэтому после того, как вы определились с местом, где ваш цветочек будет обитать, дайте ему 2-4 недели, чтобы он освоился. А если ваш новосел заехал к вам в осенне-зимний период, пересадку можно отложить до прихода весны.

Ольга БЕЛЬСКАЯ



Вышний Волочек 104,5 FM

Губкин 104,0 FM

Задонск 103,9 FM

Липецк 97,9 FM

Москва и область 100,9 FM

Мосолово 101,0 FM

Орёл 95,6 FM

Осташков 99,4 FM

Ржев 102,4 FM

Рязань 102,5 FM

Смоленск 88,4 FM

Старый Оскол 104,0 FM

Тверь 89,4 FM

ДОСТУПНО
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...и встретил Его народ, ибо слышал, что Он сотворил это чудо»



За шесть дней до Пасхи пришел Иисус в Вифанию, где был Лазарь умерший, которого Он воскресил из мертвых. Там приготовили Ему вечерю, и Марфа служила, и Лазарь был одним из возлежавших с Ним. Мария же, взяв фунт нардового чистого драгоценного мира, помазала ноги Иисуса и отерла волосами своими ноги Его; и дом наполнился благоуханием от мира. Тогда один из учеников Его, Иуда Симонов Искарот, который хотел предать Его, сказал: Для чего бы не продать это миро за триста динариев и не раздать нищим? Сказал же он это не потому, чтобы заботился о нищих, но потому что был вор. Он имел при себе денежный ящик и носил, что туда опускали. Иисус же сказал: оставьте ее; она

сберегла это на день погребения Моего. Ибо нищих всегда имеете с собою, а Меня не всегда. Многие из Иудеев узнали, что Он там, и пришли не только для Иисуса, но чтобы видеть и Лазаря, которого Он воскресил из мертвых. Первосвященники же положили убить и Лазаря, потому что ради него многие из Иудеев приходили и веровали в Иисуса. На другой день множество народа, пришедшего на праздник, услышав, что Иисус идет в Иерусалим, взяли пальмовые ветви, вышли навстречу Ему и восклицали: осанна! благословен грядущий во имя Господне, Царь Израилев! Иисус же, найдя молодого осла, сел на него, как написано: Не бойся, дочь Сионова! се, Царь твой грядет, сидя на молодом осле. Ученики Его сперва не поняли этого; но когда прославился Иисус, тогда вспомнили, что так было о Нем написано, и это сделали Ему. Народ, бывший с Ним прежде, свидетельствовал, что Он вызвал из гроба Лазаря и воскресил его из мертвых. Потому и встретил Его народ, ибо слышал, что Он сотворил это чудо. (Ин, 12:1-18)

Этот отрывок из Евангелия от Иоанна будет читаться в православных храмах 13 апреля, в воскресенье.

Стратные дни, к которым мы приближаемся, обладают одной важной особенностью, о которой многие в суете дней забывают. В эти дни евангельские отрывки оказываются особенным образом сконцентрированными на крестном подвиге Спасителя. В то же время, задумываясь о евангельских событиях, мы понимаем, что они никогда не бывают просто иллюстрацией чего-то прошедшего. Так или иначе, любая евангельская история ставит перед нами вопрос: как нам жить в свете сказанного или совершенного Спасителем?

Приходя в храм, читая дома или слушая евангельский отрывок по радио, ожидаешь, что в праздник Входа Господня в Иерусалим центральным сюжетом чтения будет подробное описание самого события Входа. Однако, как мы слышим, Церковь избирает такой отрывок, большая часть которого связана с пребыванием Спасителя в Вифании, в доме Марфы, Марии и их брата Лазаря, который был воскрешен Христом

из мертвых. Этот сюжет важен для того, чтобы показать настрой Спасителя, а также настрой людей, которые Его окружали. Господь знает, что время Его страданий приближается, но остальные ничего не подозревают. Иуда раздвоенно комментирует поступок Марии, но Христос позволяет ей совершить задуманное и предлагает осмыслить ее действие как приготовление к Его погребению. И это при том, что возможность Его смерти казалась им просто невероятной.

На следующий день Господь находит молодого осла и въезжает на нем в Иерусалим. Люди встречают Его торжественными возгласами, апостолы входят в город вместе с Ним, но все еще ничего не понимают. Снова и снова, несмотря на распри, заговоры и замыслы об убийстве, несмотря на непонимание учеников и сиюминутное увлечение толпы, Господь исполняет волю Божию и действует так, как должен. Порой объясняя происходящее, а порой просто действуя,



Комментирует священник Стефан Домусчи

без всяких объяснений, Он так или иначе предлагает ученикам доверять и быть готовыми остаться с Ним, что бы ни происходило. Спаситель знает путь, по которому идет, в то время как ученики призваны быть рядом и доверять Ему.

Подобным же образом в нашей собственной жизни мы, как ученики Иисуса Христа, порой сталкиваемся с обстоятельствами, которых не понимаем, и бываем призваны совершать поступки, смысл которых для нас пока не вполне ясен. Однако нам стоит доверять Господу, потому что одно для нас должно быть очевидно уже сейчас: Он ведет нас к спасению.

Рыбные блюда есть практически во всех кухнях мира. И это не удивительно, ведь рыба не только вкусна, но и очень полезна, а также малокалорийна.

Еще одно несомненное преимущество рыбных блюд – они очень быстро готовятся. Если у вас есть рыбное филе, готовое блюдо вы сможете поставить на стол уже через 15-20 минут. Едят рыбу буквально в любом виде: жареной, вареной, запеченной, сушеной, замороженной, соленой, копченой, приготовленной на пару, а в некоторых странах даже сырой. Рыба может стать настоящим украшением любого стола, и во многих кухнях изысканные рыбные блюда входят в число праздничных.

Рыба в ароматном соусе

Итальянская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 56 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г филе белой морской рыбы
- 800 г консервированных томатов в с/с
- 10-15 помидорок черри
- 2 крупные луковицы
- 1 сладкий перец
- 5-7 зубчиков чеснока
- 1 ст. л. итальянских трав
- растительное (оливковое) масло ■ молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу нарезать порционными кусочками, лук и перец – небольшими кусочками, чеснок измельчить.
- 2 Куски рыбы натереть солью и перцем с обеих сторон.
- 3 Консервированные томаты пюрировать блендером.
- 4 Лук обжарить в сотейнике на растительном масле, добавить половину чеснока, жарить еще 30 секунд, добавить перец, жарить, помешивая, еще 4-5 минут.
- 5 Добавить в сотейник пюре из томатов и сухие травы; томить, помешивая, под крышкой на слабом огне 15 минут.
- 6 Положить в сотейник куски рыбы, довести содержимое до кипения, готовить под крышкой 10 минут, добавить оставшийся чеснок и помидорки черри, посолить, поперчить, готовить еще 5-7 минут.
- 7 Готовую рыбу подавать немедленно в глубоких тарелках со свежим багетом.

РЫБКА НА СТОЛЕ!



Рыбный суп с креветками

Китайская кухня. На 8 персон. Калорийность (на 100 г): 63 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г филе рыбы
- 600 г очищенных креветок
- 200 г яичной лапши (или воды) ■ 2 стебля лука-порей ■ 2 моркови
- 1 острый перчик чили
- 6-8 зубчиков чеснока
- 200 мл соевого соуса



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу нарезать полосками по 5 см, морковь и порей (только белую часть) – тонкими кружками, перчик чили – тонкими полосками (освободив от семян), чеснок измельчить.
- 2 Бульон разогреть, влить соевый соус, довести до кипения, положить морковь, варить 3 минуты.
- 3 Добавить лапшу, варить 5 минут.
- 4 Добавить порей, рыбу и креветки, варить 5 минут.
- 5 Добавить чили и чеснок, накрыть кастрюлю крышкой, дать настояться 8-10 минут.

Салат с тунцом

Европейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 126 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка консервированного тунца (в масле)
- 500 г картофеля
- 4 маринованных огурчика
- небольшой пучок зелени
- 2 ст. л. майонеза
- 2 ч. л. зернистой горчицы
- молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Зелень мелко нарубить.
- 1 Сделать заправку: в масло из тунца добавить горчицу, майонез и зелень, взбить до однородности.
- 2 Картофель запечь в духовке (или сварить в мундире), дать немного остыть, очистить, нарезать крупно, залить заправкой, перемешать.
- 3 Огурцы нарезать небольшими кубиками, тунца разобрать вилкой на кусочки.
- 4 Соединить все ингредиенты, перемешать, убрать в холодильник на 1 час.

Фишкейки

Английская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 138 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г филе белой морской рыбы ■ 500 г картофеля
- 80 г твердого сыра
- 1-2 зубчика чеснока
- небольшой пучок зеленого лука ■ 2 веточки свежего тимьяна (или 0,5 ч. л. сухого)
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. растительного масла
- молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель запечь в духовке (200 градусов, 45 минут) до готовности (или сварить в мундире).
- 2 Рыбу нарезать небольшими кубиками, посолить, поперчить.
- 3 Зеленый лук, чеснок и тимьян (только листочки) мелко нарубить, сыр натереть на самой мелкой терке.
- 4 В сковороде на сливочном масле обжарить рыбу, добавить чеснок, тимьян и зеленый лук, сбрызнуть растительным маслом, перемешать, жарить еще 3-4 минуты; снять сковороду с огня и накрыть крышкой.
- 5 Картофель очистить, посолить, поперчить, размять в пюре, добавить содержимое сковороды (вместе с маслом), перемешать, добавить сыр, очень тщательно перемешать.
- 6 От полученной массы отщипывать небольшие (с крупную сливу) кусочки, выкладывать в форму для маффинов и слегка приплюсывать.
- 7 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 15-20 минут. Подавать с соусом тартар.

■ ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕРЖИТ ПОСТ ■ ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕРЖИТ ПОСТ ■ ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕРЖИТ ПОСТ ■ ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕРЖИТ ПОСТ ■ ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕРЖИТ ПОСТ ■

Килька в томатном соусе

Русская кухня. На 8 персон. Калорийность (на 100 г): 182 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг свежей кильки
- 2 луковицы
- 2-3 ст. л. томатной пасты
- 2 ст. л. муки
- 4-5 ч. л. сахара
- 1 ч. л. черного перца горошком ■ 1 ч. л. семян кориандра ■ 10 горошин душистого перца ■ 3-4 бутона гвоздики ■ 2 лавровых листа
- растительное масло ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отрезать у кильки хвосты, надрезать спинки с середины до головы, удалить головы вместе с внутренностями.
- 2 Подготовленную рыбу промыть, обсушить бумажными полотенцами, посолить, перемешать.
- 3 В сковороде разогреть растительное масло; рыбу обваливать в муке и обжаривать небольшими порциями до золотистой корочки.
- 4 Сделать соус: лук нарезать мелкими кубиками и обжарить в глубоком сотейнике на растительном масле до золотистого цвета, добавить томатную пасту, перемешать, жарить 2-3 минуты, влить 1 стакан горячей воды, посолить, добавить специи и сахар, довести до кипения, готовить на небольшом огне 10 минут.
- 5 Добавить в сотейник обжаренную кильку (соус должен покрывать ее полностью), готовить еще 10 минут.
- 6 Подавать закуску охлажденной.

О правилах питания в пост со 2 по 8 апреля по строгому уставу.

- 2 апреля, ср. – горячая пища с растительным маслом.
 - 3 апреля, чт. – горячая пища с растительным маслом.
 - 4 апреля, пт. – сырая пища без масла (хлеб, овощи, фрукты).
 - 5 апреля, сб. – горячая пища с растительным маслом.
 - 6 апреля, вс. – горячая пища с растительным маслом.
 - 7 апреля, пн. – горячая пища с растительным маслом, рыба. Благовещение.
 - 8 апреля, вт. – горячая пища с растительным маслом.
- ВАЖНО!** Нет единой нормы поста для монаха и мирянина. Поэтому в Православной церкви в правилах поста указаны лишь наиболее строгие нормы.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 7 ПО 13 АПРЕЛЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 7 ПО 13 АПРЕЛЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
На этой неделе Овнов сопровождает успех в вопросах, требующих сосредоточения и порядка. Планы, к которым нужно подойти решительно и практично, пожалуй, лучше всего оставить на какое-то время. Ближе к концу недели следует ожидать важных знакомств.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Львам может показаться, что не все идет по плану. Вы можете столкнуться со сложностями на работе или в личной жизни. Но не переживайте, вскоре все наладится. Заручитесь поддержкой близких, и сможете преодолеть любые трудности.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
У Стрельцов будет возможность проявить свои способности. Не стесняйтесь экспериментировать и пробовать новые вещи, это поможет вам развиваться и расти. Возможно, вам понадобится помощь других людей, чтобы достичь своих целей.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Водолеям нужно проявить как можно больше настойчивости в профессиональной деятельности. Помните и о личном обаянии. Постарайтесь видеть в происходящих событиях больше положительных смыслов и находить перспективы для успешных начинаний.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Если у Тельцов есть какие-то неоконченные дела, сейчас хорошее время, чтобы закончить их. Не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня. Также эта неделя подходит для того, чтобы выйти из зоны комфорта и попробовать что-то новое. Не бойтесь экспериментировать.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
В работе Дев возможны перемены. Неизвестность пугает, но переживать не стоит. Сохраняйте спокойствие, относитесь к происходящему с легкой иронией. Даже если новшества придется вам не по душе, не пытайтесь спорить. Больше позитива в жизни и уверенности в себе.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Энергия Близнецов увеличится, и вы можете рассчитывать на успех. Но помните, не все в жизни зависит от денег, не забывайте уделять время близким. Встреча с друзьями поможет разнообразить ваш день и поднять настроение. Также рекомендуется найти время для творчества.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
У Весов достаточно противоречивая неделя. Ваши слова, действия или бездействие могут быть растолкованы неверно. Если вас некорректно поняли, постарайтесь донести верную информацию, чтобы избежать возникновения конфликта. Будьте терпимее, мудрее и выдержаннее.

РАК (22.06 – 22.07)
Эта неделя отлично подходит Ракам для работы с душой и телом. Ищите счастье в собственном успехе. Вместо того чтобы сосредоточиться на потребностях других людей, пора уделить внимание себе. Только в хорошем расположении духа вы сможете достичь желаемого.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Звезды советуют Скорпионам посвятить время планированию на ближайшее время. Определитесь с основными целями и с планом действий. Вы возьмете любую планку, даже самую высокую. Уделите больше времени родным, цените каждую минуту, проведенную с ними.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козерогов ожидает очень продуктивная неделя. Займитесь расхламлением личных мыслей и своего дома. Отличное время для наведения порядка в вещах и делах. Больше позитива! Вы можете получить неожиданный подарок или приятный сюрприз от того, кто вам дорог.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Рыбам стоит больше внимания уделять контролю за своим временем. И рабочим, и досуговым. Расставляйте правильно приоритеты. Будьте открыты для новых возможностей и не бойтесь действовать согласно убеждениям. Вы можете получить неожиданные позитивные новости.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

- Горы, где берут начало Рейн и Рона.
- Именительный в русском языке.
- Словарный соавтор Брокгауза.
- Бэмби как представитель фауны.
- Римский император, по преданию поджегший Рим.
- Танганьика в Африке как водоем.
- Инструмент в гостиной композитора.
- Автор водевиля «Соломенная шляпка».
- Город, в котором выпускают мотоциклы «Урал».
- Имя писателя Бабеля.

Ответы: 1. Альпы. 2. Падеж. 3. Ефрон. 4. Олень. 5. Нерон. 6. Озеро. 7. Рояль. 8. Лабиль. 9. Ирбит. 10. Исаак.

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 «Робокассу»: 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

ВСЁ ОБО ВСЁМ Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

ООО «ПЕЧАТЬ ЧЕРНОЗЕМЬЯ» ПРИГЛАШАЕТ ПРОДАВЦОВ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ (книги, газеты, журналы) В КИОСКИ

Мы предлагаем:

- Работу в крупной, стабильной и развивающейся компании!
- Подходящий вам график работы: 2/2, 3/3 и 7/7;
- Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- Своевременная оплата труда от **7 500 рублей за неделю**;
- Возможность подработки;
- Вакансия подходит для **КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА**

Телефоны для связи:
8 (952) 956-14-98, 8 (473) 277-27-00

КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

По горизонтали: Мошкара. Архар. Подружка. Товарищ. Акация. Таракан. Тля. Касса. Ирбис. Трон. Звездочет. Кимоно. Портной. Драйв.

По вертикали: Ареопар. Катамаран. Овощ. Каракули. Рожица. Маляр. Пиратство. Яркость. Пищевод. Штука. Кошмар. Износ. Зной.

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

ПРИЁМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»: 8 (903) 792-47-73

«С РИСКОМ ДЛЯ ЖИЗНИ»

ЧЕМ ОПАСНА БЕССОННИЦА И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Вот так отсутствие сна всего у одного человека привело к трагедии мирового масштаба. И это при том, что моряки проходят серьёзную физическую подготовку!

Что уж говорить про простых людей... Как бороться с нарушением сна? Особенно когда преклонный возраст.

Ответ Вы найдёте в этой статье.

Бессонница — гонец, который приносит дурные вести

С нарушениями сна сталкиваются большинство людей.

Но мало кто знает, что проблемы со сном могут служить сигналом других заболеваний. О которых Вы можете даже не догадываться! Поэтому если Вы часто и подолгу не можете заснуть, просыпаетесь от каждого шороха, это повод задуматься: а всё ли со мной в порядке?

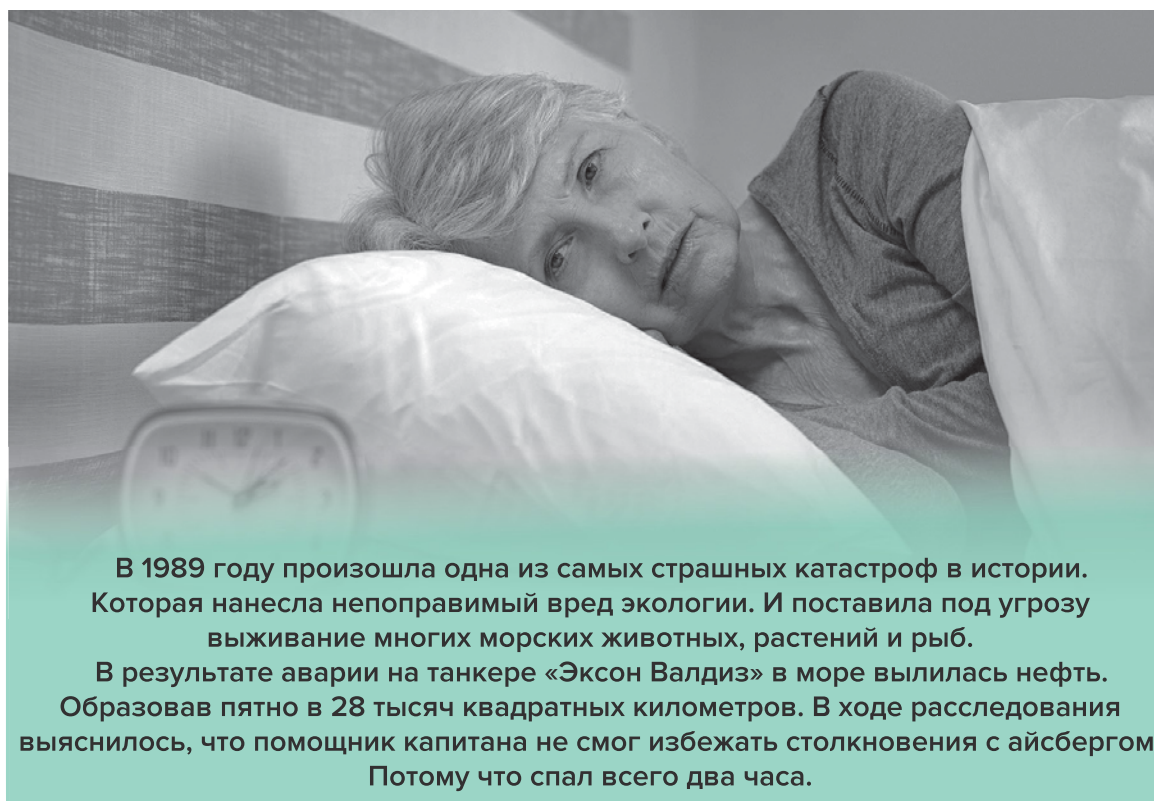
И вот почему! Всё дело в том, что при дефиците ночного сна активность Вашего мозга начинает стремительно снижаться. Мозг пытается компенсировать недосып. И активизирует те части, которые в нормальном состоянии не должны работать. Это как резервная электрическая станция у человека. Когда же резервы уже исчерпаны, клетки мозга начинают умирать и «выключаться», как перегоревшие лампочки.

Другими словами, постоянный недосып — как спусковой крючок револьвера. Может выстрелить в любой момент. И спровоцировать такие заболевания, как болезнь Альцгеймера, заболевания сердца, гипертонический криз, инсульт и даже сахарный диабет. Как видите, это очень серьёзная проблема.

Поэтому специалисты давно обратили на неё своё внимание. И вот, в результате многолетних исследований, решение было найдено. Был создан новый, надёжный аппарат для лечения нарушений сна в домашних условиях — «Вижн» (SELFDOCS Vizion).

Показания к применению:

- Нормализация и улучшение качества сна;
- Снижение общего напряжения и чувства усталости;
- При стрессе и эмоциональных нагрузках;
- Психосоматические расстройства;
- Головные боли, связанные с умственными и эмоциональными нагрузками;
- Депрессия.



В 1989 году произошла одна из самых страшных катастроф в истории. Которая нанесла непоправимый вред экологии. И поставила под угрозу выживание многих морских животных, растений и рыб. В результате аварии на танкере «Эксон Валдиз» в море вылилась нефть. Образовав пятно в 28 тысяч квадратных километров. В ходе расследования выяснилось, что помощник капитана не смог избежать столкновения с айсбергом. Потому что спал всего два часа.

Медицина будущего

Вы наверняка уже слышали, что есть аппараты для лечения суставов, позвоночника и даже желудка.

Подобных предложений на рынке сейчас великое множество.

Но вот аппарат для лечения нарушений сна появился впервые. «Вижн» может то, что не могут другие, — наладить качество сна и решить практически все проблемы со здоровьем. Потому что сон — это основа основ! Не зря первое, что спрашивает грамотный специалист, прежде чем назначить какое-либо лечение: «А как Вы спите?»

Только наладив сон, можно решить если не все, то практически все свои проблемы со здоровьем. Так сказать, «одним ударом убить семерых».

Пройдут головные боли, стабилизируется давление, наладится сердечный ритм. Даже глаза будут меньше уставать. А риск онкологии и других заболеваний сократится в разы! Это принципиально новый подход к лечению. Но с возрастом наладить сон самостоятельно становится крайне сложно. Увы, так устроена наша физиология. Уже после 45 лет снижается выработка мелатонина (гормона сна). А к 60 его может уже катастрофически не хватать. Вот тут и становится нужна помощь профессионала! И «Вижн» как раз очень выручит Вас в этой ситуации!

Семь бед — один ответ

«Вижн» одобрен и является медицинским изделием.

Лечебные импульсы аппарата поступают в мозг через сетчатку глаза, и положительным образом воздействует и на органы зрения. Это приятный бонус, который способствует улучшению зрения при таких заболеваниях, как:

- **Близорукость (миопия):** профилактика и лечение близорукости;
- **Дистрофия сетчатки:** снижение риска развития дистрофии сетчатки;
- **Астигматизм:** стабилизация работы аккомодационного аппарата глаза;
- **Глаукома:** нормализация внутриглазного давления;
- **Катаракта:** профилактика и лечение начальной стадии катаракты;
- **Атрофия зрительного нерва:** профилактика дегенерации зрительного нерва;
- **Спазм аккомодации:** расслабление мышечного аппарата глаза при длительной интенсивной нагрузке;
- **Астенопия (зрительная усталость):** устранение боли и дискомфорта в глазах.

Так, проводя процедуры на аппарате «Вижн», можно решить не одну, а сразу две проблемы. И наладить сон, и улучшить зрение. Такого пока не могут предложить даже частные клиники! Не говоря уж о привычных средствах.

Просто, недорого, надёжно

Для того, чтобы начать процедуру, достаточно нажать кнопку. А дальше... Лечебные импульсы аппарата через сетчатку глаза поступают в головной мозг.

Ваш сон становится глубоким, здоровым. Вы уже не просыпаетесь от каждого шороха. А в случае пробуждения быстро засыпаете снова. На утро голова ясная. А по ощущениям — будто 20 лет скинули! И это уже после первых процедур!

5 причин сделать выбор в пользу «Вижн»:

1. Лечебный эффект часто наступает уже после первого применения;
2. Не вызывает привыкания и не оказывает токсического действия;
3. Дополнительно улучшает работу органов зрения;
4. В отличие от снотворных, можно совмещать с любыми лекарственными препаратами;
5. Отечественного производства, одобрен и имеет статус медицинского изделия.

Ответьте на вопрос: когда последний раз утром Вы чувствовали себя полностью отдохнувшим? Бодрым?

Когда встали — и ничего не болит? Давно? Возможно, у Вас уже есть проблема со сном. И её надо решать, пока не стало поздно. Только подумайте! Ещё год назад для людей с нарушениями сна альтернативы практически не было.

А сейчас у вас есть выбор! Российские учёные предоставили Вам поистине шикарный подарок в виде аппарата «Вижн».

Вот она, медицина будущего, пользуйтесь!

Не мучайтесь, хватит страдать. Подарите себе наконец шанс на здоровую, полноценную жизнь — закажите аппарат «Вижн». А если поторопитесь — успеете приобрести его до повышения цены. Звоните 8-(800)-505-57-42. И помните, жизнь одна. Запасной не будет!



ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!
8 (800) 505-57-42



БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

300 АППАРАТОВ СО СКИДКОЙ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!*

- ▶ ПОВЫШЕНИЕ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ
- ▶ СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА
- ▶ НОРМАЛИЗАЦИЯ СНА И АППЕТИТА
- ▶ ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
- ▶ СТИМУЛЯЦИЯ ГЛАЗНЫХ МЫШЦ
- ▶ РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ОРГАНИЗМА

WWW.PRODEX.RU¹

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ! 0+ И ПОЛУЧИТЕ ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК!*

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	9 АПРЕЛЯ	САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	10 АПРЕЛЯ
Магазин ДЕАЛМЕД, Мучной переулок, д. 3	9:00-15:00	Магазин ДЕАЛМЕД, Мучной переулок, д. 3	9:00-13:00

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. *Акция действует с 02.04.2025г по 02.05.2025г 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 по тел. 8-800-505-57-42. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.