

Большая и удобная ТВ-программа для Санкт-Петербурга и Ленинградской области

№44
(240)

ТВ-программа с 7 по 13 ноября 2022 года

ТЕЛЕЛЕК

35

КАНАЛОВ

ТВ

**ВЫБИРАЕМ
ОБУВЬ
ДЛЯ ХОЛОДНОЙ
ОСЕНИ**

стр. 28

**КОГДА
ПОЛЕЗНО
БЫТЬ ВРЕДИНОЙ?**

стр. 4

**КСЕНИЯ
КОРНЕВА
КТО Я СЕГОДНЯ?**

стр. 5

**ИСТОРИЯ
И ТРАДИЦИИ.
ДЕНЬ НАРОДНОГО
ЕДИНСТВА**

стр. 8

**ОСТОРОЖНО,
ОСТРЫЙ
БРОНХИТ!**

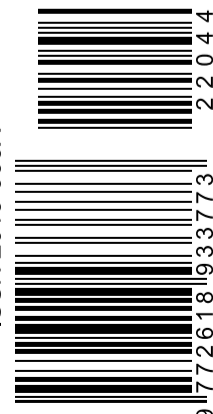
стр. 9

**СЕМЕЙНЫЙ
УЖИН:
БЫСТРО И ВКУСНО**

стр. 17

Фото из архива шоу «Уральские пельмени»

ISSN 2618-933X



9 772618 933773 2044

12+

В ЧЕСТЬ СВЯТОГО НИКОЛАЯ ЧУДОТВОРЦА

ПЕРВЫЙ ВЫПУСК:

Памятная юбилейная медаль

ВНИМАНИЕ!

Тираж ограничен! Только 1 медаль на заказчика

Наиболее простой способ заказа:

тел. 8 (800) 234-32-19; www.imdvor.ru/st-nickolay



Тема:

Святитель
Николай Чудотворец

Выпуск:

Юбилейная памятная медаль
каждому россиянину

Дистрибьютор:

Императорский
Монетный Двор

Цена:

0 руб.
(+ 299 руб. за упаковку и пересылку)

ВАЖНОЕ ИЗВЕЩЕНИЕ

Николай Чудотворец – особо чтимый и прославляемый в православном мире святой, покровитель путешественников, мореплавателей, несправедливо осужденных и сирот, а также всех людей, оказавшихся в трудных жизненных обстоятельствах. При искреннем прощении он всегда быстро откликнулся и приходил на помощь нуждающимся, получив за это огромную народную любовь и имя Угодник.

Получить эту медаль может каждый желающий! Для Вас медаль бесплатна, Вы оплачиваете только упаковку и пересылку. **Тираж медали ограничен. Резервируйте Ваш экземпляр прямо сейчас!**



Наиболее простой способ заказа:

☎ Официальная линия резервирования:

8 (800) 234-32-19

звонок бесплатный
(ежедневно с 8:00 до 21:00)



💻 Система интернет-резервирования:

www.imdvor.ru/st-nickolay

ВНИМАНИЕ:	сообщите номер резервирования при заказе
№ РЕЗЕРВИРОВАНИЯ:	12669103
ЦЕНА:	0 руб. (+ 299 руб. за упаковку и пересылку)
ВАЖНО:	только 1 медаль для каждого заказавшего
ЗАКАЗ:	тел. 8 (800) 234-32-19; www.imdvor.ru/st-nickolay

Ввиду того, что тираж юбилейной медали ограничен, для каждого предусмотрена только одна памятная медаль. Вы оплачиваете только 299 руб. за упаковку и пересылку. Мы гарантируем право на возврат памятной медали в срок 14 дней с момента ее получения.

8 (800) 234-32-19

Специальное предложение в честь святого Николая Чудотворца



Ø 33 мм

Тема:	святитель Николай Чудотворец
Аверс:	лик Николая Чудотворца и надпись: «Святитель Николай Чудотворец»
Реверс:	изображен православный крест и надпись: «Святителю отче Николае, моли Бога о нас»
Спецификация медали:	диаметр – 33 мм; вес – 15 г
Цена:	0 руб. (+ 299 руб. за упаковку и пересылку)
Важно:	только 1 медаль для каждого заказавшего

**БЕСПЛАТНО ДЛЯ КАЖДОГО
РОССИЯНИНА ПРИ ОПЛАТЕ 299 РУБ.
ЗА УПАКОВКУ И ПЕРЕСЫЛКУ**

Официальная линия резервирования:

8 (800) 234-32-19

звонок бесплатный (ежедневно с 8:00 до 21:00)



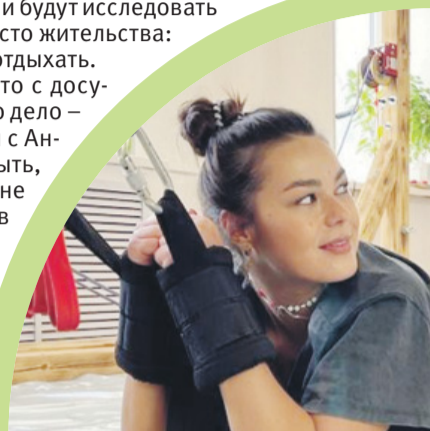
Анфиса Черных и Антон Зайцев устроили переезд

На телеканале «Пятница!» – премьера: в эфир выходит познавательное шоу «Пробный переезд». Ведущими стали актриса Анфиса Черных и телеведущий Антон Зайцев. Они будут исследовать страну и расскажут о городах с точки зрения переезда на постоянное место жительства: сколько стоит жилье, где и чему учиться, куда устроиться на работу, как отдыхать.

– Переезд рождает огромное количество вопросов: что с работой, что с досугом, что с инфраструктурой, – рассказывает нам Анфиса Черных. – Одно дело – приехать в город на несколько дней, другое – остаться там надолго. Мы с Антоном приезжаем в тот или иной город России – и пытаемся его раскрыть, показать, как в нем жить. Когда я готовилась вести это шоу – сначала не понимала, в чем его цель. Мне казалось, что все хотят переехать только в Москву или Петербург. Это неправда. В нашей стране – огромное количество городов, и они все разные: со своим настроением, своей историей, людьми. Каждый может подобрать себе город по душе...

Каждый выпуск будет посвящен одному городу. Ведущие расскажут о плюсах и минусах проживания в нем и встретятся с местными жителями, которые поведают о жизни города изнутри.

Фото телеканала «Пятница!»



«Поём на кухне всей страной» собирает застольный хор



На Первом канале с успехом идёт новое шоу – «Поём на кухне всей страной» с ведущим Валдисом Пельшем. Создатели проекта решили запустить большой флешмоб. Теперь зрители передачи могут не только подпевать участникам, но и сами показать свои вокальные таланты. Для этого необходимо записать на камеру мобильного телефона исполнение одной из самых популярных застольных песен: «Подмосковные вечера», «Старый клен», «Одинокая гармонь», «Ой, мороз, мороз» или «Шумел камыш». Исполнить композицию надо от начала и до конца. После этого – заполнить анкету на официальном сайте Первого канала и загрузить туда же свое видео или опубликовать его с хештегом #ПОЕМ в своем аккаунте в социальных сетях. После этого будет собран огромный застольный хор со всей страны – и показан в финале шоу «Поём на кухне всей страной».

Фото пресс-службы Первого канала



Первый император

В кинотеатре «Художественный» состоялась премьера нового документально-художественного фильма «Пётр I. Последний царь и первый император». Киноленту представили режиссер Андрей Кравчук, актеры Алексей Лукин, Даниил Муравьев, Максим Иванов, Ксения Утехина, Анастасия Мишина, Юлия Бочарова и другие. Первые зрители увидели захватывающую историю жизни Петра I с игровыми сценами, комментариями историков и экспертов, рассказанную голосом Константина Хабенского.

Вместе с актерами и съемочной группой Андрей Кравчук в деталях воссоздал события 350-летней давности, построив уникальные декорации и обратившись к самым современным технологиям в области компьютерной графики. В фильме можно увидеть битву при Нарве, битву за Азов и взятие Нотебурга, Стрелецкую казнь, первое празднование Нового года и начало большой стройки на месте будущего Санкт-Петербурга.

– Пётр – один из немногих, облеченных властью, кто имел возможность увидеть плоды своих трудов: он пожил в городе, который создал, – рассказывает нам Андрей Кравчук. – Но правитель не просто строил новую столицу – он создавал образ будущей страны.

Алексей Учитель снимет фильм о Шостаковиче

Алексей Учитель готовится к съёмкам художественного фильма о советском композиторе Дмитрие Шостаковиче. Работу над картиной режиссер планирует начать весной следующего года. Рабочее название киноленты – «ДД/Шостакович».

Зрителям будет показана не только жизнь великого композитора, но и исторические моменты, свидетелем которых стал Шостакович. Музыкальным руководителем фильма станет Валерий Гергиев.

Фото Вадима Тараканова

На телеканале «Мир» – уникальная телевикторина

На телеканале «Мир» – премьера новой уникальной телевикторины – «Осторожно, вирус!». На интеллектуальном ринге – две команды по три игрока, которые отвечают на вопросы из области медицины и здорового образа жизни. Играют блогеры, актеры, эксперты из различных областей, а оценивают ответы врачи с многолетним стажем. Ведущим викторины станет Павел Дикан.

Участникам предстоит пройти четыре испытания и сыграть в суперигру. На пути к ней игроки ответят на бытовые вопросы о здоровье, разгадают кроссворд, научатся собирать аптечку и оказывать первую помощь. По ходу игры участники могут зарабатывать подсказки. А в суперигру проходит только одна команда. По задумке создателей, это должно показать зрителям, насколько важна профессиональная медицинская помощь и как опасно самолечение.

«Классная Катя» станет ведущей шоу

Звезда сериала «Классная Катя» Валерия Астапова (она сыграла главную героиню Катю Котову) станет ведущей нового спортивного шоу телеканала СТС – «Суперниндзя». Компанию ей составят игрок регби-клуба ЦСКА Василий Артемьев и видеоблогер Дмитрий Масленников. Несколько лет назад на Первом канале уже выходил подобный проект под названием «Русский ниндзя» – но, как говорят создатели, это будет совсем другое шоу со своими оригинальными правилами. Тем не менее сюжет похож: участникам (всего отобрано 175 человек) предстоит пройти сложную трассу со множеством препятствий. Из них только 35 претендентов попадут в финал, и только двоих самых ловких и сильных пригласят в суперфинал. Победитель получит крупный денежный приз.

Фото пресс-службы телеканала СТС



«Страсти по Матвею» расскажут о любви

В Москве завершились съёмки фильма «Страсти по Матвею».

Это смешная и трогательная история любви, которая соединила на первый взгляд несовместимых людей: прилежного алтарника Матвея и дерзкую художницу Агату.

Влюбленную пару в фильме сыграют Денис Власенко и Валери Зоидова. Режиссер-постановщик Сергей Ильин – дебютант, ученик Алексея Попогребского и Бориса Хлебникова.

– Этот проект для меня – история о любви, –

рассказывает исполнительница главной роли Валери Зоидова. – О том, как много лиц, значений и философий она в себе совмещает, какой разной и парадоксальной может быть – при этом всегда, всегда остава-

ясь любовью – такой, как есть. Она для каждого своя, личная, но что самое важное: найти ее можно в каждом из нас. И в нашем кино тоже.

В фильме сыграли также Тимофей Трибунцев, Алексей Розин, Ольга Бодрова и другие.

Фото пресс-службы фильма



Стоматология «КРОНВЕРК»



ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

по съёмным зубным протезам работает в нашей клинике!



40-летний опыт + современные материалы = **ОТЛИЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**



«ГОРЬКОВСКАЯ», УЛ. КРОНВЕРКСКАЯ, Д. 1

+7 (960) 233-11-11

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СЕКРЕТ УСПЕХА

Правила успешных продаж

Продажи в современном обществе занимают значимое место почти в любой сфере деятельности. Одни продают товары, другие услуги, третьи – знания. А чтобы дело пошло эффективнее, давайте рассмотрим основные правила этих продаж.



Ведение CRM-системы

Система напомнит сделать важные дела: своевременно позвонить, обозначить сроки, решить задачи. Будет ли эффективной работа, если вы забудете напомнить клиенту, что у него заканчивается договор, который нужно продлить? Вероятно, не очень...

Не продажа, а решение проблемы клиента

Если продавец аргументированно объяснит, как его товар сможет решить задачи покупателя, то сделка – быть!

Выполненные обещания

Любая продажа – это результат совместных шагов продавца и клиента навстречу друг другу, а каждое выполненное обещание – ускорение пути к будущему сотрудничеству.

Заинтересованный клиент

Чем необычнее и интереснее новое предложение для клиента, тем больше товаров и услуг вы потенциально сможете продать.

Клиент всегда прав, но...

...и о своей выгоде нужно помнить. Иногда, в погоне за количеством продаж, продавцы ставят под сомнение выгоду от сделок, сильно снижая стоимость товаров или привлекая ненадежных поставщиков в желании сэкономить.

Желаем вам побольше выгодных сделок и лояльных клиентов!

Зачем быть вредной?

Семейная жизнь требует компромиссов.

Но когда на уступки в подавляющем большинстве случаев идет женщина, рано или поздно ее посещает мысль: «Как же хорошо быть вредной! Все на мне «ездят»! Пора бы это прекратить». И она воплощает задуманное в жизнь. Правильно ли это? Давайте разберемся.

Кто есть кто?

Вредины противостоят паинькам. Первые – сильные, независимые, целеустремленные, умеют постоять за себя. Вторые предпочтут поплакать в уголке, если их обидели. Для вредины имеет значение только ее собственное благополучие, чувства и мысли окружающих она в расчет не берет – мол, сами в своих бедах виноваты. Согласитесь, обе крайности не слишком хороши для счастливой супружеской жизни: и эгоистка, и альтруистка. Только почему-то нас воспитывали так, что эгоистки и вредины – плохие, а паиньки и альтруистки – хорошие. Пришла пора ломать стереотипы.

Вредина или паинька

Ответьте откровенно на 5 следующих вопросов, и станет понятно, чьих черт в вашем характере больше.

1 Вас волнует, что подумает о порядке в квартире участковый врач, сантехник, соседка?

✓ Если ваш ответ «да» и вы готовы наводить идеальную чистоту даже с высокой температурой или после бессонной ночи, – вы паинька.

✓ Если ваш ответ «нет» и вам плевать на то, что людям неприятно находиться у вас дома, – вы вредина.

2 Как мужчина должен относиться к своей женщине?

✓ Считаете, что мужчина – главный в семье, поэтому может вести себя по отношению к женщине как угодно? Да вы явная паинька.

✓ Уверены, что его дело – восхищаться, угождать и исполнять ваши прихоти? Это признак вредины.

3 Вы купили билет на нижнюю полку в поезде, а ваш сосед с верхней просит с ним поменяться. Как поступите?

✓ Если вы согласитесь, потому что проще уступить, чем участвовать в скандале на весь вагон? Так поступают паиньки.

✓ Ответите однозначным отказом и даже не будете слушать его доводы? Выбор вредины.

✓ Смириться и не пойдете скандалить, даже если шум продолжится до глубокой ночи? Вы паинька из паинек.

✓ Подниметесь и потребуете прекратить, потому что вам никто не имеет права мешать отдыхать? Скорее всего, вы вредина.

4 Соседи сверху закатили шумную вечеринку. Вас это раздражает, но время детское. Что сделаете?

✓ Расскажите своему малышу, как важно уметь делиться? Так поступают паиньки.

✓ Разрешите своему ребенку отнять совок в ответ и как следует треснуть им обидчика? Реакция вредины. Чем больше у вас получится тех или иных ответов, тем больше у вас черт той или иной личности.

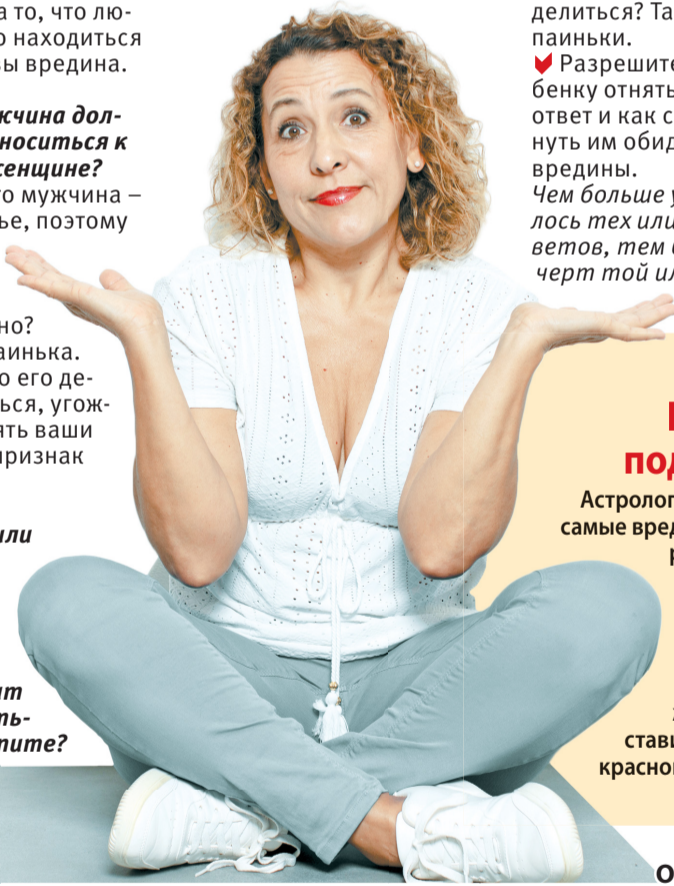
✓ Смириться и не пойдете скандалить, даже если шум продолжится до глубокой ночи? Вы паинька из паинек.

✓ Подниметесь и потребуете прекратить, потому что вам никто не имеет права мешать отдыхать? Скорее всего, вы вредина.

5 Чужой ребенок в песочнице отнял у васшего совочек. Ваша реакция?

✓ Расскажите своему малышу, как важно уметь делиться? Так поступают паиньки.

✓ Разрешите своему ребенку отнять совок в ответ и как следует треснуть им обидчика? Реакция вредины. Чем больше у вас получится тех или иных ответов, тем больше у вас черт той или иной личности.



Кстати Гороскоп подскажет?

Астрологи уверены, что самые вредные женщины рождаются под знаками Льва, Скорпиона и Рака. Но в действительности вредина может быть представительницей прекрасного пола любого знака зодиака.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

Кстати

Психологи убеждены: любые крайности вредны, и паинькой быть так же чревато неприятностями, как и вредной. Но в некоторых ситуациях проявить толику вредности всё же необходимо!

В отношениях с любимым мужчиной. «Хорошие девочки» так предупредительны, так стремятся угождать, что вместо удовольствия мужчина начинает испытывать пресыщение. Время от времени стоит и покапризничать!

Когда нужно сказать «нет» начальнику, который регулярно заставляет вас работать сверхурочно, да еще и наказывает лишением премии.

Когда вас или кого-то рядом стараются унижить. Полезно «включить» вредность и стервозность, чтобы постоять за себя или того, кто рядом.

А если у вас вредности и так хоть отбавляй, задумайтесь: не пора ли взять ее под контроль?

КОГДА ПОЛЕЗНО ПОВРЕДИЧАТЬ?

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

На границе океанов

Невероятное явление под названием галоклин можно увидеть на границе Тихого и Атлантического океана. Воды одного из них глубоко синего цвета, воды другого – с зеленоватым отливом. Что получается, когда они смешиваются? Ничего. Потому что они как будто разделены непроницаемой стеной. Ученые выяснили, что это происходит из-за разности температур и солености воды. Кстати, чтобы полюбоваться этим явлением, необязательно выходить далеко в море. Границу океана можно увидеть в Дании, в проливе Скагеррак.



Не потеряться бы в... лосе

«Лосиный лабиринт» – невероятный проект китайских умельцев. Почти 9,5 километров дорожек окружены зеленой изгородью в человеческий рост. Особенностью этого лабиринта является то, что с высоты птичьего полета он выглядит как гигантский лось, гуляющий по полям. Площадь проекта составляет более 25 гектаров. Благодаря этому «Лосиный лабиринт» в 2017 году получил сразу несколько титулов Книги рекордов Гиннеса.



Качели для града

Все мы видели грозы с градом, но мало кто может объяснить, как образуются градины. Мы попробуем это сделать. Разница температур внутри огромной тучи может быть очень большой. Кусочки льда, образовавшиеся в верхних холодных слоях, опускаются вниз, но снизу встречаются с восходящими теплыми струями воздуха и поднимаются обратно. Там они обрастают новым слоем льда, и этот «круговорот» ледышек в туче продолжается несколько раз. В определенный момент градины становятся достаточно тяжелыми, чтобы вырваться из тучи и упасть на землю.



Часы со стажем

На северо-восточной башне замка Консьержери, расположенного на острове Сите в центре Парижа, находятся самые старые часы. Созданы они были мастером Анри де Вико по заказу короля Карла V. Без остановки часы работают с 1371 года и точно показывают время и на сегодняшний день. Две аллегорические фигуры расположены на их циферблате: находящаяся справа символизирует Справедливость (Правосудие), а слева – Закон.

Светлана СИДОРЧУК

Новый сезон сериала «Корни» уже стартовал на СТС, и зрители вновь увидели любимых героев в исполнении Марка Богатырёва, Натальи Скомороховой, Владимира Сычёва, Анны Уколовой, Елены Валушкиной и, конечно, нашей сегодняшней героини Ксении Корневой.

И у Ксении, и у ее героини Ирины жизнь не стоит на месте, есть поводы для гордости, и для радости, и для работы над собой. Какие? Это мы и постараемся выяснить.

«Люблю заботиться о родителях»

– Ксения, во втором сезоне «Корней» у вашей героини карьерный рост: из горничной в администраторы гостиницы. Кажется, это вас с Ирой объединяет, ведь вы фанатка работы?

– Это да! Я очень люблю работать. (Улыбается.) И моя Иришка – такая пробивная командирша, поэтому руководящая должность ей на пользу. Это прям ее. И, конечно же, герои должны расти от сезона к сезону, поэтому сценаристы придумали, что теперь она – главный администратор гостиницы, важная мадам. При этом она остается той самой Ирэнкой, которая следит за всей семьей и в то же время пытается разобраться с личной жизнью. Не всегда получается и там и там, но она держится. (Улыбается.)

– Смогли бы жить с родителями в одном доме,

Ксения КОРНЕВА:

Кто я сегодня?

Детали

От экстрима до музыки

– Что помогает держать себя в тонусе, так это экстрим. Вы несколько раз участвовали в шоу СТС «Полный блэкаут». Удалось познакомиться с какими-то страхами?

– Мы с Ромой Поставаловым (актер шоу «Уральские пельмени» – Прим. ред.) шли туда за эмоциями, которые в итоге и получили. Но как пауков боялась, так я их и боюсь. Когда лежишь в ящике с жуками, очень страшно, когда на это смотришь со стороны – еще страшнее. На самом деле круто там лежать и не видеть этого. Я сильнее орала, когда увидела их на свету. (Смеется.)

– В юмористических и экстремальных шоу вы участвовали. А в каких проектах видите себя ещё?

– Я достаточно музыкальный человек, поэтому в музыкальном шоу попробовала бы. Но предупреждаю, что я не супермузыкант. (Улыбается.) На следующий день после караоке сильно хриплю, потому что пою неправильно. Поэтому знаю точно, если иду в караоке, – следующий день должен быть выходным. Но может, когда-нибудь я действительно захочу заняться музыкой профессионально и пойду учиться. (Улыбается.)



С Марком Богатырёвым на съёмках сериала «Корни».



В «Уральских пельменях» Ксения подвластны все роли – от балерины до крановщицы.

как ваша героиня в первом сезоне?

– Наверное, не смогла бы. Я сама достаточно поздно съехала. А моей Ирэнке тридцать три, и только сейчас она пытается жить отдельно. Правда, у нее немножко другая ситуация: ей важно находиться в родительском доме, чтобы за всеми следить. В сценарии есть такая фраза: «Ира – наш клей». И она действительно держит все и всех, чтобы ничего не развалилось. Если Ирэнки не будет, папа спалит квартиру, мама с ума сойдет. (Смеется.) Не знаю, хорошо это или плохо, когда в тридцать три живешь с родителями. Но если в данный момент человек нужен именно здесь, значит, так тому и быть.

– Вы опекаете родителей так же, как и ваша героиня?

– Да, в этом плане мы с Ириной похожи. Я стараюсь сделать все, чтобы родители ни в чем не нуждались. Если мама или папа скажут невзначай, что им что-то нужно, то это у них будет. И мама старается даже не говорить лишнего, потому что знает, что Ксюша купит и принесет. (Улыбается.) Я люблю о них заботиться, мне гораздо спокойнее, когда им хорошо. Мы в целом с братом стараемся помогать родителям. Брат, как и они, тоже живет в Новосибирске. И если я понимаю, что у меня не получается приехать и помочь, Лёша выручает. У нас сплоченная команда по обеспечению комфорта родителей. (Улыбается.)

Редкие слёзы

– Ваша актёрская карьера развивается наравне с участием в шоу «Уральские пельмени». Нравятся ли вам предложения, которые сейчас поступают?

– К счастью, во мне продюсеры и режиссеры видят разных героинь. В основном проекты с юмористическим уклоном, тем не менее драма в этом присутствует. Как и в «Корнях», где вроде бы достаточно весело, но при этом во втором сезоне столько драмы. Я там много раз ревел на камеру, что мне в целом всегда дается с трудом.



Кстати

Палитра героинь

– Вспоминаю шоу «Уральские пельмени» – какие номера особенно запали в душу? Что, быть может, делали впервые?

– Я недавно пересмотрела некоторые номера и поняла, что у меня там такая невероятная палитра разных героинь! Наткнулась на номер, в котором я практически не разговаривала, зато пятнадцать раз храпела на разный лад. Вот это был интересный опыт. (Смеется.) Мне нужно было храпеть как трактор, медведь, собака, кит, человек, который идет по снегу, то есть издавать большое количество разных звуков. Мы заранее придумали звуки, но я никак не могла их запомнить, а подсмотреть не получилось, ведь глаза закрыты. Поэтому первый раз в жизни работала с наушником. Мне в микрофон подсказывали очередную разновидность храпа. (Улыбается.)

– А если говорить про внешнее перевоплощение?

– Мне кажется, я уже все перепробовала. У меня даже была роль собаки. (Смеется.) На самом деле каждый раз смотришь сценарий и думаешь: «Кто я сегодня?» И каждый раз – это вызов.

– Но наверняка существует в этом мире фильм, который вызовет у вас слёзы?

– Последний раз ревел, когда включила первый сезон «Корней». (Улыбается.) Тогда пересмотрела пару серий, и у меня пошла слеза во время сцены, когда моя героиня обнимает сына. А так, редко я плачу, ну очень редко. (Улыбается.)

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Подробности

Пельмени для поддержания образа

– Продолжая тему перевоплощений – менять макияж и причёски часто хочется?

– Когда-то любила красить волосы, но все эти эксперименты закончились в школе. С тех пор волосы не крашу совсем. Всего этого хватало на съёмках. В обычной жизни могу только накрасить ресницы и нарисовать брови. Стараюсь лицо не перегружать, потому что от грима кожа очень устает.

– Вы говорили, что пресса отмечает, когда вы худеете. Вы это делаете, как правило, для себя или ради проектов?

– Я могу похудеть, но это не специально происходит. Когда лечила коленку, перешла на правильное питание, потому что движения было мало, нужно было хоть как-то держать себя в форме. Так я и похудела случайно. Но, конечно, очень важно правильное питание. Я поняла: если исключить слишком жирную пищу, то вес уходит очень быстро. Правда, это не про меня: я люблю пельменями закинуться. Я не отказываю себе ни в чем. (Улыбается.) Нет стимула, может. Или просто мне и так хорошо. Кроме того, есть некий сценический образ, который нужно поддерживать.

Долгожданный и волнительный финал шоу «Ну-ка, все вместе!» на телеканале «Россия» состоится совсем скоро – 11 ноября.

Зрители в предвкушении, жюри в напряжении, про финалистов (часть из них уже определена) и говорить не приходится. Но мы все-таки попросили первых четверых счастливыхчиков ответить на наши вопросы.

Вопросы первой четвёрке

- 1** Какой момент шоу был для вас самым волнительным, кроме первого выхода на сцену?
- 2** Что помогает вам собраться в такие моменты (какой-то ритуал, дыхание, разговор с кем-то...)?
- 3** Какую мечту осуществите, если выиграете миллион?

От первого лица

Сергей ЛАЗАРЕВ:

– То, что были добавлены два полуфинала в этом сезоне, для меня большая радость, – рассказал нам председатель жюри певец Сергей Лазарев. – Потому что это дополнительный отбор, и он для того, чтобы в финал попали действительно самые-самые достойные и сильные. Участники в этом сезоне классные, голосистые, разноплановые, индивидуальные, поэтому полуфиналы очень интересные! Борьба за выход в финал действительно очень тяжелая и жестокая!



«Ну-ка, все вместе!»: СЛОВО ФИНАЛИСТАМ



Алина БАХШАЛИЕВА, 18 лет

Саратовский музыкальный колледж искусств, эстрадное отделение

1 Очень волнительным был процесс подготовки к первому туру, когда мы выбирали песню «Внеорбитные» Юлианны Карауловой. Я сильно переживала, что песня не конкурсного формата, но когда мы сделали новую аранжировку с музыкальными редакторами шоу, то все встало на свои места и я успокоилась.

2 До выступления мне очень важно побыть одной, чтобы никто не отвлекал, поэтому у меня была такая маленькая группа поддержки в количестве одного человека. Кстати, важна поддержка педагога, она меня настраивала в полуфинале и говорила слова «Ты всех порвешь, ты самая лучшая!» Еще я часто делаю дыхательные упражнения.

3 В случае победы приз я вложу в свое развитие как артиста. На запись треков, аранжировки и клипы. Конечно, частью поделюсь со своей семьей, они меня очень поддерживают.



Алексей ОСИЧЕВ, 22 года

Приднестровский государственный институт искусств по классу «саксофон»

1 Было очень волнительно на записи портфолио. Это для меня испытание еще с малых лет. Нужно красиво рассказать о себе, это не так легко, и вдобавок на тебя направлены камеры. Сейчас я немного привык, но все же остается сильное волнение.

2 Музыка для меня – это такое же дыхание, это моя жизнь, и у меня нет сильного волнения. Для меня это не хобби и не развлечение, это перманентное состояние – быть в музыке. Поэтому мне не нужно себя успокаивать и помогать себе собраться. Я волнуюсь совсем чуть-чуть. Плохо, когда волнения нет вообще. Я знаю, что я могу дать зрителю, эта вера мне и помогает собраться.

3 Мечт много и не всегда деньги помогают им сбываться. В музыке важно трудиться. А денежный приз потратил бы на реализацию своих музыкальных целей, написание собственной музыки, записи в студиях, ну и конечно, у меня есть о ком позаботиться – мои родители и близкие мне люди.



Симона КУПРИНА, 28 лет

Государственный музыкальный колледж эстрадно-джазового искусства

1 Не могу выделить один момент, так как все, что происходило там, было как в тумане и на эмоциональных качелях. Я очень боялась упасть. Волновалась я не только за себя, а за всех. А в отборочных и полуфинале я стояла на сцене с коллегами-друзьями. Песня, которую я выбрала, для меня не просто песня. Я много лет посвящаю ее моей бабушке, которой уже нет, и в день выступления тоже это сделала. В целом это мой первый телевизионный опыт, и я с гордостью представляла родину – Кузбасс.

2 Мне помогают добрые мысли, понимание, что я там, где должна быть. То, что происходит со мной, это верно, и я иду по правильному пути. Перед выходом на сцену я очень много хожу, абсолютно не могу сидеть. Хожу, анализирую и настраиваюсь на позитивный лад.

3 Сложно сказать, не хочется загадывать. Если победа будет за мной, я подумаю. А так в мыслях – вложить в себя, в свое творчество, на развитие, но на это миллиона не хватит!



Дмитрий ВЕНГЕРОВ, 35 лет

Волгоградский государственный социально-педагогический университет, специальность – преподаватель музыки

1 Когда в полуфинале встало 99 человек, а один сидел с непробиваемым выражением лица! Вот тогда у меня был момент волнения, обидно было бы не набрать 100! В итоге я его «дожал», и отглаго. (Улыбается.)

2 У меня есть несколько приемов, это даже не для того, чтобы собраться, а больше для концентрации энергии. В первой передаче видно, как я концентрируюсь, даже один из членов жюри заострил внимание на этом. Своего рода медитация, через пальцы и ладони вбираю в себя энергию, чтобы было что «раздать» на сцене.

3 Не завидую тому человеку, кому хватит одного миллиона на МЕЧТУ! В моем случае переведу все деньги в «Фонд Ипотеки имени Дмитрия Венгерова!» (Смеется.)

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото телеканала «Россия»

Великие балерины

Русский классический балет во всём мире признан эталоном балетного искусства. Давайте вспомним наших великих, знаменитых на весь мир балерин.

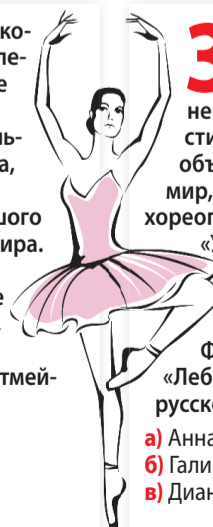


1 Российский балетмейстер французского происхождения Мариус Петипа писал об этой балерине, что на постановку «Раймонда» с её участием, которую в Мариинке дают уже в 29-й раз, он не пойдёт. Мол, она ужасна. Но Петипа ошибался. Эту великую балерину публика обожала, её даже называли «королевой вариаций». Она исполняла главные партии до 1916 года, пока не занялась преподаванием. Кто она, артистка балета, балетмейстер и педагог, одна из основоположниц теории русского классического балета?

- а) Агриппина Ваганова.
б) Тамара Карсавина.
в) Матильда Кшесинская.

2 Кроме феноменального творческого долголетия (в день своего 70-летия дебютировала в номере «Аве Майя», хореограф Морис Бежар) эта балерина – обладательница выразительной пластики, феноменального прыжка, гибкой спины и собственного стиля. Ей рукоплескали зрители не только Большого театра, но и многих ведущих театров мира. Один из самых известных балетов с её участием – «Анна Каренина», где она не только вышла на сцену в главной роли, но и выступила в роли хореографа. Какая балерина выбрала для своего балетмейстерского дебюта роман Л.Н. Толстого?

- а) Ольга Лепешинская.
б) Майя Плисецкая.
в) Ульяна Лопаткина.

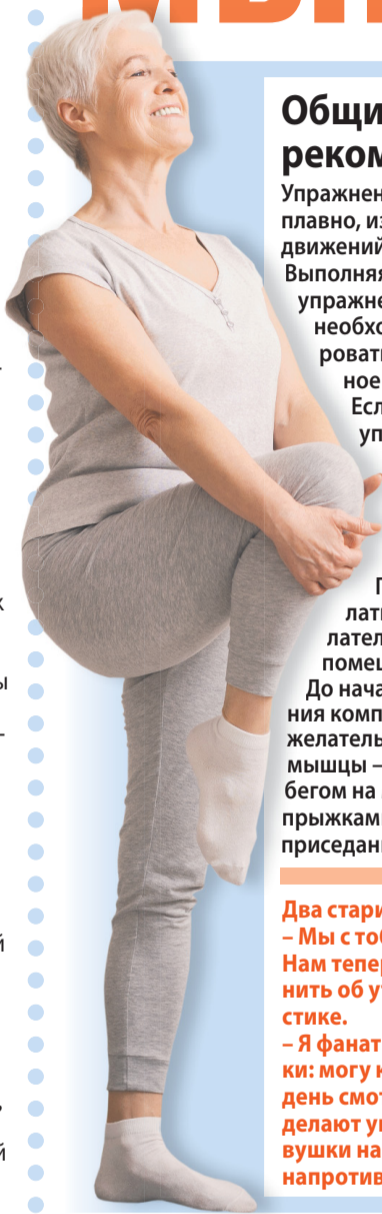


3 Именно с именем этой балерины, в частности, связан виток невероятной популярности русского балета. Она объехала буквально весь мир, собирая полные залы, её хореографическую миниатюру «Умиравший лебедь» признали эталоном русской балетной школы. Для кого балетмейстер Михаил Фокин поставил миниатюру «Лебедь», ставшую символом русского балета XX века?

- а) Анна Павлова.
б) Галина Уланова.
в) Диана Вишнева.

Позвоночник принимает на себя все нагрузки, начиная с нашего веса. Чтобы облегчить его нелёгкую ношу, необходимо укреплять мышцы спины.

Если мышцы спины слабые, они не оказывают поддержку позвоночнику, из-за чего он не удерживается в правильном – вертикальном – положении. Результатом такой ситуации может стать сутулость, остеохондроз, преждевременное изнашивание межпозвоночных дисков, возникновение грыж. Укреплять мышцы спины можно в том числе с помощью гимнастики. Комплекс, предлагаемый нами сегодня, подходит для профилактики проблем с позвоночником и является общей гимнастикой. Если же проблемы с позвоночником уже имеются, лучше обратиться к специалисту, который посоветует специальный комплекс гимнастики лечебной.



УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ СПИНЫ

6
упражнений
для поддержания
позвоночника

Общие рекомендации

Упражнения нужно делать плавно, избегая резких движений и рывков.

Выполняя комплекс упражнений для спины, необходимо ориентироваться на собственное самочувствие.

Если выполнение упражнения сопровождается болью или дискомфортом, лучше отказаться от него.

Перед тем как делать гимнастику, желательно проветрить помещение.

До начала выполнения комплекса очень желательно разогреть мышцы – ходьбой или бегом на месте, легкими прыжками, наклонами, приседаниями и т.п.

Два старинных приятеля. – Мы с тобой немолоды. Нам теперь надо помнить об утренней гимнастике.

– Я фанат гимнастики: могу каждый день смотреть, как делают упражнения девушки на спортплощадке напротив.



Исходное положение: встать на четвереньки. На вдохе выгибать, на выдохе округлять спину, задерживаясь в каждом положении на несколько секунд.



Повторить 5-10 раз

Исходное положение: лечь на спину, руки расположить вдоль тела, ноги вместе. Подтянуть колени к груди, обхватив руками, зафиксировать на 5 секунд, вернуться в исходное положение.



Повторить 5 раз

Исходное положение: лечь на спину, ноги согнуть в коленях. Поднимать и опускать таз, не отрывая ступней и лопаток от пола.



Повторить 10-15 раз

Исходное положение: лечь лицом вниз, руки вытянуть вдоль тела, ноги вместе. Поднять плечи и голову над полом как можно выше, зафиксировать это положение на 5-10 секунд, вернуться в исходное положение.



Повторить 10 раз

Исходное положение: встать на четвереньки. Поднять правую руку и левую ногу до уровня тела, задержать на 5 секунд, вернуться в исходное положение. Повторить то же самое с левой рукой и правой ногой.



Повторить 10-20 раз

Исходное положение: лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела, ноги согнуть в коленях. Поднять голову и плечи так, чтобы лопатки оторвались от пола, зафиксировать это положение на 5-10 секунд, вернуться в исходное положение.



Повторить 10 раз

Светлана ИВАНОВА

Сделайте свой секс лучшим!



«Я уже не молод. А в этом году из-за постоянных стрессов проблемы в постели стали все чаще. Химию переносить тяжело. Поэтому давно ищу что-то натуральное и эффективное. Типа: выпил и вперед. Подскажите, что можно попробовать?»

Алексей, 54 года

Большинство мужчин неудачи в сексе считают досадной случайностью. Но это не так! И если не бить тревогу, то это может привести не только к серьезным проблемам с потенцией, но и стать причиной разлада в отношениях с любимым человеком. Максимально усилить природный потенциал мужчины и вернуть угасающее желание можно и нужно, ведь сексуальная активность – это залог успеха,

здоровья и долголетия! Специально для решения проблем с потенцией и был создан **натуральный абсолютно неповторимый продукт Дар Гималаев**. Он позволит мужчине в любом возрасте вести активную половую жизнь без страха и побочных эффектов. Дар Гималаев способствует увеличению полового влечения, а также уверенной и продолжительной интимной близости без срывов.

Комплекс из 5-ти растительных компонентов с Гималайских гор направлен на стойкое и длительное возбуждение на протяжении всей близости и повторные интимные контакты. Результат можно почувствовать практически сразу! Дар Гималаев – это именно тот ресурс, с которым мужчина может получать удовольствие и новые эмоции в любом возрасте, не опасаясь осечек и разочарования. Звоните и забудьте о проблемах с потенцией на годы вперед!

Звоните и узнайте, где купить!
Все звонки бесплатны и анонимны!
8 (800) 100-55-60
Код Вашего подарка **«ТИБЕТ»**

1 упаковка БЕСПЛАТНО*

при покупке в течение 7 дней



*Акция действует с 01.11.2022 по 01.06.2023 при покупке 2-х шт. и более. Количество подарков ограничено. Не является офертой. ООО «Национальный центр здоровья», БАД, СГР №РУ.77.99.88.003.Е.004493.10.18 от 11.10.2018 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. HIMALAYA'S GIFT – Дар Гималаев. РЕКЛАМА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

4 ноября все жители нашей страны отмечают День народного единства, а у православных христиан ещё один праздник – день Казанской иконы Божией Матери.

О том, как связаны эти праздники и чем они нам дороги, мы узнаем, вспоминая события истории нашей страны – Смутное время.

Праздник напоминает нам о милости Богородицы к Русской земле. С Казанской иконой Божией Матери шло ополчение, которое освободило Москву от интервентов. Это время, когда народ сделал выбор в пользу единства и веры, заплатив страшную цену в освободительной войне.

Духовная скрепа

Что же объединяет события Смутного времени и образ Казанской иконы Божией Матери?

Из Московского Кремля народным ополчением под руководством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского были изгнаны интервенты в 1612 году. Ополчение и

День народного единства и образ Пресвятой Богородицы



народ разгромили захватчиков.

События тех далеких лет, подвиг народного ополчения стали началом и всенародного особого почитания Казанского образа. Известно, что патриарх Гермоген благословил дружину второго народного ополчения взять святой образ Божией Матери из Казани в освободительный поход. Как свидетельствуют очевидцы, общая молитва святому образу помогла укрепиться в вере духовно. Благодаря мужеству и героизму народа и заступничеству после обращения именно к

этой иконе и была одержана победа. После победы князь Пожарский построил на собственные деньги на краю Красной площади храм, который стоит и поныне, – Казанский собор. В этот храм и была перенесена Казанская икона Божией Матери. Событие дало начало празднику «осенней Казанской», который отмечался на государственном уровне с конца XVII столетия. А икону начали почитать не только как покровительницу дома Романовых, но и за помощь в Смутное время.



Обретение образа Защитницы

По преданию, история обретения этого образа Божией Матери началась после страшного пожара в Казани в 1579 году, уничтожившего часть города. Девятилетней Матрёне, дочке стрельца, во сне явилась Богородица, повелевшая откопать ее образ – икону на пепелище. «Ни святителю города, ни властному начальнику, ни вельможе, ни богатому и ни мудрому старцу, – напишет тогдашний митрополит Казанский (впоследствии патриарх Гермоген), – а дочери... простого воина открылась святая находка. Девочке поверили не сразу,

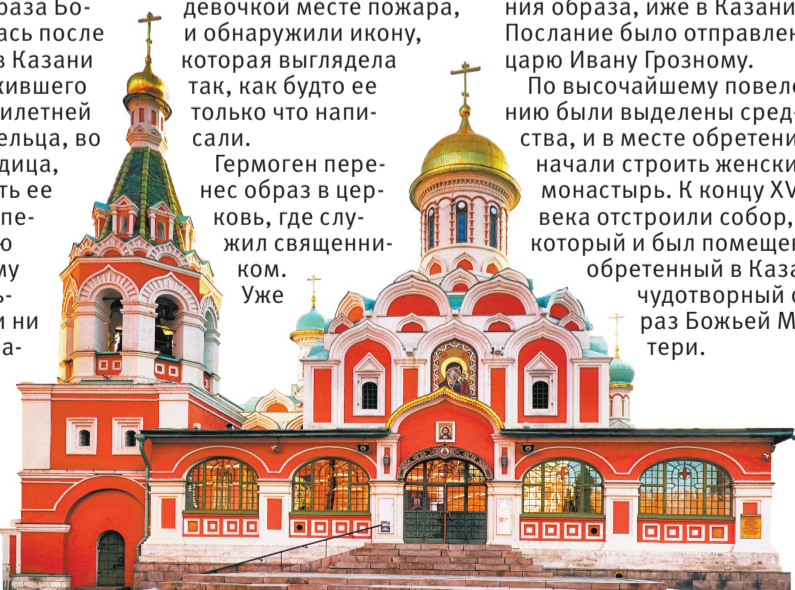
сначала не верила мать, потом – воеводы...»

А поверил будущий митрополит, в то время просто приходской священник. Начали копать на указанном девичьем месте пожара, и обнаружили икону, которая выглядела так, как будто ее только что написали.

Гермоген перенес образ в церковь, где служил священником. Уже

митрополитом Казанским Гермогеном, через 15 лет после обретения, была составлена «Повесть и чудеса Пречистой Богородицы, честнаго и славнаго Ея явления образа, иже в Казани». Послание было отправлено царю Ивану Грозному.

По высочайшему повелению были выделены средства, и в месте обретения начали строить женский монастырь. К концу XVI века отстроили собор, в который и был помещен обретенный в Казани чудотворный образ Божией Матери.



Кстати

Казанская икона Богородицы

Образ, написанный на иконе, имеет своим прототипом Влахернский список. Считается, что его автором был евангелист Лука, написавший лик при земной жизни Пречистой Девы. Икона относится к Одигитрии, для нее характерно оградное изображение Богородицы с Младенцем. Голова Божией Матери наклонена к стоящему Богомладенцу, изображенному по пояс. Правая рука Младенца Иисуса Христа поднята для благословения.

Список со святого образа Богородицы, изображенной на Казанской иконе Божией Матери, есть практически в каждом православном храме и во многих домах христиан. Многие из этих икон прославились и прославляются чудесами исцелений, заступничеством и милостивей Царицы Небесной к православным христианам.



Хроника событий Смутного времени

1584

Умирает царь Иван Грозный. Править страной начинает его сын – царь Фёдор I Иоаннович, у которого не было наследников.

1591

Младший сын Грозного, восьмилетний царевич Дмитрий, трагически гибнет в Угличе. Идут слухи, что царевич Дмитрий жив.

1598

Страной фактически правит шурина царя Фёдора – Борис Годунов. Умирает царь Фёдор (последний Рюрикович-правитель в Москве), и Годунов венчается на царство. На сцену выходит первый самозванец – Лжедмитрий (Григорий Отрепьев).

1601

«Великий голод» с 1601 по 1603 год (череда неурожаев и природных катаклизмов) спровоцировали недовольство, грабежи и разбой. В стране народные бунты. От набегов внешних врагов разоряется страна. Гибнет множество людей.

1605

Летом Лжедмитрий I с польским войском вступает в Москву и венчается на царство (после смерти Годунова). Заговор против Лжедмитрия I удался, страной правит «боярский» царь – Василий Шуйский. Разруха, голод, новые самозванцы. Заключается договор со Швецией против поляков.

1606

За спасение страны выступает избранный на служение патриархом Гермоген.

1610

Свергнут Василий Шуйский. Бояре присягают на верность сыну польского короля Владиславу, войска которого вступают в Москву. Страной правит группа бояр – «семибоярщина». Гермоген заточен в монастыре и благословляет оттуда народ (оба ополчения) на освободительную войну за свободу Отечества и веру.

1611

Первое народное ополчение. Собирается зимой на Рязанской земле под предводительством боярина Прокопия Ляпунова. Весной ополчение подошло к Москве, жители поднялись на восстание. Но силы были неравные, и поход потерпел поражение.

1612

Второе ополчение. В Нижнем Новгороде гражданин Кузьма Минин собирает народ под военное руководство князя Дмитрия Пожарского. 4 ноября народное войско штурмом берет Китай-город Кремля. В честь победы князь обещает построить храм, посвященный Божией Матери Казанской.

1613

На Земском соборе был избран царем Михаил Романов. Смута закончилась. Благодаря единению всех населяющих Россию граждан, независимо от национальности, наступил мир.

Светлана ИВАНОВА

Бронхит мучает нас тяжёлым кашлем, который может продолжаться неделями.

Но это не самая большая неприятность, которую может доставить нам это заболевание.

Что же такое бронхит, почему он возникает и чем опасен – на все эти вопросы мы постараемся сегодня ответить.

Осторожно, бронхит!

Что такое бронхит

Бронхитом называют воспалительное заболевание, поражающее бронхиальное дерево. В бронхах образуется отек и, как правило, начинает выделяться большое количество слизи. В результате поступление воздуха к легким затрудняется, что провоцирует сильный кашель.

Чаще всего бронхит бывает первичным, то есть самостоятельным процессом, но иногда он возникает как следствие других заболеваний – это вторичный бронхит.

Каким бывает бронхит

Бронхит подразделяют по нескольким критериям: причина возникновения, длительность, локализация и характер воспаления, особенности течения. Причиной бронхита могут быть как инфекции (вирусные и бактериальные), так и различные неинфекционные факторы: аллергия, химическое (работа с промышленными химикатами, загрязненный воздух) или физическое воздействие, частые переохлаждения, рефлюксная болезнь, иммунодефицит, курение.

По длительности бронхиты разделяют на острый, подострый и хронический.



Возможные осложнения

В отсутствие своевременного и адекватного лечения острый бронхит может спуститься в легкие и вызвать пневмонию или перейти в хроническую форму. Хронический бронхит периодически обостряется, напоминая бронхит в острой форме. Как правило, это происходит в холодное время года. В стадии ремиссии симптомы бронхита могут вовсе отсутствовать. Однако нередко даже в ремиссии бронхит не дает забыть о себе: у больного с хронической формой наблюдается постоянное покашливание, слабость, легкая одышка. Бронхит лечат терапевты, педиатры и пульмонологи. В случае желудочного рефлюкса может понадобиться консультация гастроэнтеролога.

Симптомы и течение

Чаще всего бронхит развивается как одно из проявлений ОРВИ, когда инфекция из верхних дыхательных путей спускается в бронхи. Начинается бронхит с сухого кашля, который затем становится влажным. Появляется затрудненное дыхание, одышка, повышается температура тела (до 37-38 градусов, иногда до 40). Часто проявляется интоксикационный синдром, вызываемый попаданием продуктов жизнедеятельности патогенных организмов в кровь: слабость, потливость, ломота, головная боль, отсутствие аппетита.

Лечение

Так как бронхит сравнительно легко перетекает из острой формы в хроническую, а также может спровоцировать воспаление легких, самолечение очень нежелательно. Лечение бронхита должно проходить только под руководством врача. Все лекарства и процедуры, направленные на лечение бронхита, может и должен назначать врач, и его рекомендациям необходимо следовать неукоснительно.

В случае, если врач прописывает антибиотики, их курс необходимо пропить полностью, даже если симптомы болезни уже никак не проявляются. Сам себе больной может помочь только обильным питьем – это нужно для того, чтобы из организма как можно быстрее выводились токсины.

– Вчера в театре все оглядывались на вашу жену. Она так кашляла! У неё что, бронхит?
– Нет, у моей жены новое платье.



Знай и помни!

Лучшей профилактикой бронхита, как и других заболеваний, является здоровый образ жизни: правильное питание, физическая активность, отсутствие вредных привычек.



Профилактика

Лучшей профилактикой бронхита, как и других заболеваний, является здоровый образ жизни. Правильное питание, физическая активность, отсутствие вредных привычек, закаливание укрепляют наш организм, и он легко справляется с сезонными инфекциями, которые чаще всего и являются причиной бронхита. И даже ведя здоровый образ жизни, необходимо все-таки беречься, особенно в межсезонье – одеваться по погоде, не переохлаждаться, не ходить в промокшей обуви, избегать сквозняков, чаще проветривать помещения.

Светлана ИВАНОВА



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Здоровье ваших суставов и позвоночника

Картила Геленк-МСМ

• Способствует уменьшению дискомфорта и скованности в суставах и позвоночнике.

• Снижает мышечное напряжение.
• Ускоряет регенерацию хрящевой ткани.

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

8-800-333-06-07 (Звонок бесплатный), Москва 8 (495) 220-76-76

Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия. www.provista-ag.ru

САЖЕ ВЕДЕТСЯ ДЕНА СВОМ

КРОССВОРД

Разгадайте в головоломке афоризм композитора Роберта Шумана (54 буквы).

Зашифрованные буквы не соприкасаются друг с другом ни по горизонтали, ни по вертикали, ни по диагонали.

Цифры со стрелками показывают количество букв загаданной фразы, находящихся в данном направлении.

Несколько подсказок (под словом ряд подразумевается строка, столбец или диагональ):

- 1) как только вы нашли одну из букв, можно сразу вычеркнуть все буквы вокруг нее (в задании несколько букв уже найдено);
- 2) если стрелка указывает, что в ряду 0 букв, то можно сразу же вычеркнуть весь ряд. Если стрелка указывает, что в ряду одна буква, и вы ее уже нашли, то остальные буквы в ряду можно вычеркнуть, и т.д.;
- 3) если на какой-то ряд не указывает стрелка, всё равно можно посчитать (или примерно прикинуть), сколько там искомых букв, зная общее количество букв в загаданной фразе, и количество букв в параллельных нашему рядух;
- 4) если в ряду загаданной буквой может быть только одна из двух соседних, вы можете смело вычеркивать буквы на этих же местах в двух соседних рядах;
- 5) когда уже не помогает умение считать, просто попробуйте понять, какие не вычеркнутые буквы составят осмысленную фразу или хотя бы часть ее.



Ответ на задание в № 43:
Лев Толстой: «Язык – это живая плоть, которая создавалась миллионами поколений».

ХРОНОЛОГИКА

Представляем Вашему вниманию три спецвыпуска из серии «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДАЧНИКА», посвященные самым популярным овощам на грядках земледельцев и дачников: «Картофель», «Лук и чеснок», «Капуста»

Содержание построено по принципу «прочитал и сделал». В журналах представлена исчерпывающая информация о выращивании каждой из этих культур от посева семян до сбора плодов, и даже заготовок. Вся информация изложена кратко и доступно.

СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛОВ ВКЛЮЧАЕТ РАЗДЕЛЫ:

- ✓ сорта и гибриды на самые разные вкусы и запросы огородников;
- ✓ подготовка семян к посеву, тонкости ухода за рассадой и растениями на грядке;
- ✓ способы подкормок, удобрения;
- ✓ календари по уходу и обработкам растений;
- ✓ диагноз болезней по листьям и плодам, список препаратов для защиты;
- ✓ наряду с классическими нормами агротехники приводится практика опытных овощеводов, эксперименты на грядках;
- ✓ рецепты заготовок, проверенные и популярные в народе.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДАЧНИКА
КАРТОФЕЛЬ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДАЧНИКА
ЛУК и ЧЕСНОК

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДАЧНИКА
КАПУСТА

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:
 ozon.ru¹ wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДАЧНИКА

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

12+ Реклама

ТРАДИЦИОННЫЕ ЯПОНСКИЕ ГОЛОВОЛОМКИ
100 САМУРАЕВ
ЯПОНСКИЕ СКАНВОРДЫ

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ДЕРЖИМ РАЗУМ В ТОНУСЕ!
БОЛЕЕ **200** ЗАДАНИЙ
СКАНВОРДЫ
ГОЛОВОЛОМКИ • КРОССВОРДЫ • АНЕКДОТЫ
Наш размер

БОЛЬШИЕ КЛЕТКИ
ГВОЗДЬ НОМЕРА!
Наш сканворд
ПОДПИСКА!
на 1-е полугодие 2023 года
ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!
Удивительные места России
Наше КИНО
история создания фильма «Афоня»

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:
 ozon.ru¹ и wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал 100 САМУРАЕВ, журнал Наш сканворд или Сканворды Наш размер

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

16+ Реклама

У тех, кто в будни ходит на работу, часто к вечеру не остаётся сил, ни времени на приготовление полноценного ужина, и дело кончается перекусом.

Сегодня мы публикуем несколько рецептов блюд, которые готовятся быстро и при этом могут стать полноценным ужином.

Куриное филе в грибном соусе



Албанская кухня. На 4 персоны
Калорийность (на 100 г): 83 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 куриных филе ■ 1 ст. л. муки
- 600 г шампиньонов ■ 1-2 зубчика чеснока
- 300 мл жирных сливок
- 80 г тертого сыра ■ 20 г миндаля
- 1 ст. л. сливочного масла
- растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Филе нарезать крупными ломтиками, шампиньоны – ломтиками, чеснок и миндаль мелко нарубить.
- 2 Грибы обжарить на смеси масел, выложить в форму для запекания.
- 3 На этой же сковороде обжарить ломтики филе, выложить на грибы, посолить, поперчить.
- 4 В ковшике смешать сливки и муку, довести до кипения, снять с огня, добавить чеснок и половину сыра, перемешать до его растворения, залить содержимое формы.
- 5 Посыпать содержимое формы миндалем и оставшимся сыром.
- 6 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 15-20 минут.

быстрый и вкусный УЖИН важен и нужен



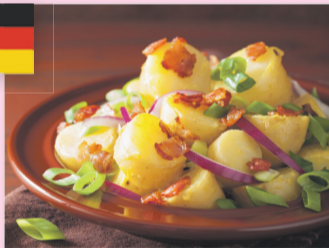
Тёплый картофельный салат



Немецкая кухня. На 4 персоны
Калорийность (на 100 г): 153 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г картофеля
- 80 г тонких ломтиков бекона
- 2 копченые колбаски
- 1 красная луковица
- 4 маринованных корнишона
- 3 ст. л. белого винного уксуса
- 2 ч. л. коричневого сахара
- 3-4 веточки петрушки
- молотый черный перец
- соль



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Картофель очистить, нарезать кубиками 2x2 см, сварить до готовности (12 минут).
- 2 Колбаски нарезать кружочками, лук – перьями, корнишоны – тонкими кружочками, петрушку мелко нарубить.

3 Бекон пожарить на сухой сковороде, выложить на бумажные полотенца.

4 На жире от бекона поджарить лук и колбаски (3-4 минуты).

5 Влить в сковороду уксус, постоянно помешивая, до испарения почти всего уксуса; добавить картофель, перемешать и снять с огня.

6 Дать картофелю немного остыть, добавить корнишоны, посолить, поперчить, перемешать, разложить по салатницам, посыпать петрушкой и раскрошенным беконом; подавать немедленно.

Болонское рагу со спагетти



Итальянская кухня. На 4 персоны
Калорийность (на 100 г): 240 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г мясного фарша
- 320 г спагетти ■ 1 луковица
- 1 морковь ■ 1 стебель сельдерея
- 80 г тертого сыра
- 1 банка резаных консервированных помидоров (400 мл)
- 2-3 веточки базилика
- растительное (оливковое) масло
- специи ■ молотый черный перец
- соль



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Овощи нарезать небольшими кубиками, базилик (только листья) некрупно нарубить.

2 Обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

3 Добавить фарш, жарить, помешивая, до изменения цвета.

4 Добавить специи, перемешать, тушить на небольшом огне под крышкой 7-10 минут.

5 Добавить помидоры (вместе с соком), посолить, поперчить, довести до кипения, убавить огонь до минимального, всыпать базилик, перемешать, тушить под крышкой 10-15 минут.

6 Одновременно сварить спагетти согласно инструкции на упаковке.

7 При подаче на тарелки выложить спагетти, сверху разложить рагу, посыпать тертым сыром.

Пословицы

Ужин не нужен – был бы обед.

Сел да поел, так и ужин не нужен.

Не ужинавши – легче, а поужинавши – крепче (лучше).

Печёный картофель с соусом из сельди

Скандинавская кухня. На 2 персоны
Калорийность (на 100 г): 154 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 крупных картофелины
- 150 г филе слабосоленой сельди
- 1 небольшая луковица
- небольшой пучок укропа
- 1 яйцо
- 2 ст. л. жирной сметаны
- растительное масло
- специи
- молотый черный перец
- соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Картофель тщательно вымыть, обсушить, надрезать с одной стороны «сеткой» (так, чтобы в середине оказался прямоугольник или квадрат), посыпать специями, сбрызнуть маслом, обернуть в два слоя фольги, выложить на противень.



2 Запекать в разогретой до 220 градусов духовке 25-30 минут.

3 Ингредиенты для соуса (сельдь, сваренное вкрутую яйцо, лук) нарезать произвольно, переложить в блендер, поперчить, добавить сметану, пробить до однородности.

4 Готовый картофель разложить по тарелкам, вынуть из середины прямоугольник (или квадрат), залить селедочным соусом, вставить прямоугольник обратно, посыпать рубленым укропом.

Муж, придя домой:
– Что у нас сегодня на ужин?
– Рыбный плов с огурцом.
– ?!
– Хотела роллы сделать, но не получилось...

– Сегодня на ужин гречка.
– С чем?
– С чем я тебя и поздравляю!

– Дорогой, давай поужинаем сегодня в ресторане.
– Дорогая, ни один ресторан не сравнится с тем ужином, что готовишь ты!
– И чем же мой ужин лучше?
– Твой гораздо дешевле.



Жгвацет из свинины



Хорватская кухня. На 4 персоны
Калорийность (на 100 г): 243 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г свинины (окорок)
- 1 луковица
- 1-2 зубчика чеснока
- 300 г консервированных помидоров в собственном соку
- 1 ст. л. муки
- 250 г яичной лапши
- 150 мл виноградного сока (без сахара)
- небольшой пучок зелени (петрушка, базилик)
- растительное (оливковое) масло
- специи
- молотый черный перец
- соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Мясо нарезать тонкими брусочками, обвалять в муке, обжарить на растительном масле до румяности.



2 Лук и чеснок нарезать очень мелко, добавить к мясу, жарить еще 5 минут, влить виноградный сок, готовить еще 3-5 минут.

3 Помидоры протереть (или нарезать некрупно), добавить к мясу, посолить, поперчить, добавить специи, перемешать, тушить на небольшом огне под крышкой 10-15 минут.

4 Лапшу сварить до готовности согласно инструкции на упаковке, откинуть на дуршлаг, добавить 2 ст. л. оливкового масла, тщательно перемешать, разложить по тарелкам, сверху выложить жгвацет, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Светлана ИВАНОВА



Осенняя обувь должна соответствовать многим требованиям: защищать от холода и сырости, не бояться грязи и, конечно, быть стильной.

Модные дизайнеры учли все эти пожелания и предлагают несколько очень интересных направлений для осени, о которых мы и расскажем сегодня.

Выбираем обувь на осень



Платформа

Этой осенью актуальна платформа. Для модниц она особо высокая и объемная, на такой платформе можно без малейшего ущерба ходить даже по неглубоким лужам. Платформа может сочетаться с каблуками разной высоты, а может быть почти плоской, но при этом очень рельефной. Кстати, платформой обзавелись в этом сезоне практически все виды осенней обуви: сапоги и ботильоны, лоферы и кроссовки, туфли и ботинки. Интересно, что цвет платформы может как совпадать с основным цветом обуви, так и быть контрастным ей – например, довольно нарядно выглядит белая платформа и черный верх.

Шнуровка

Еще один тренд этой осени. Кстати, именно шнуровка прекрасно работает в паре с платформой, создавая интересный контраст. Причем ей совершенно не обязательно быть функциональной – шнуровка вполне может являться чисто декоративным элементом, сопровожда

основную застежку – молнию, например. Шнуровка может быть низкой и высокой, буквально от мыска и до самого верха сапога или ботинка. Цвет шнурков предпочтительнее подбирать в тон обуви, но самые смелые модницы могут экспериментировать с контрастами – выглядит это очень интересно.

Челси и лоферы

Кроме мужских ботинок этой осенью в женском гардеробе прописались несколько видов мужской обуви. Среди них – челси, лоферы и оксфорды, но не классические, а наделенные высокой платформой, необычными оттенками и нестандартным декором. Например, исключительно эффектно выглядят белые лоферы или черные челси из лаковой кожи – и те и другие, к слову, легко впишутся в любой гардероб. А выбранные в качестве декора пряжки, броши, стразы и другие украшения заставляют забыть о том, что перед нами бывший элемент мужского гардероба.

Ботфорты без конца

Ботфорты, которые в моде далеко не первый сезон, основательно подросли и поднялись до максимально возможной высоты. Такие бесконечные ботфорты, конечно, очень удобны, потому что защищают ножки по всей их длине. К такой высоте прилагаются каблуки и платформы всех конфигураций, а также широчайший выбор цветов и оттенков – от черных и белых до пронзительно желтых и васильково-синих.

Кроссовки

Кроссовки давно уже стали классикой осенней моды, и этот сезон не исключение. Модные дизайнеры предлагают кроссовки на платформе с эффектными блестящими вставками, на липучке или шнурке, с декором в стиле 90-х.

Трубы и гармошки

Новинка прошлого сезона – сапоги с высоким свободным голенищем (трубы) – по-прежнему в тренде. В этом сезоне к высоким «трубам» добавилась рельефная платформа. Особенно хорошо такие сапожки смотрятся на худеньких ногах. Предпочтительные цвета: коричневый, беж, кофейный, белый, черный.

Новинка сезона – ковбойские сапожки, голенище которых собрано гармошкой. Пожалуй, это единственный вариант осенней обуви, который остался без платформы. Что совсем не удивительно, ведь обязательным элементом ковбойских сапожек является скошенный каблук, который с платформой никак несовместим.

Светлана ИВАНОВА

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

7 ноября	Восход: 8 ч. 33 м. Заход: 16 ч. 51 м. Долгота дня: 8 ч. 18 мин.	Растущая Луна в знаке Тельца
8 ноября	Восход: 8 ч. 36 м. Заход: 16 ч. 48 м. Долгота дня: 8 ч. 12 мин.	Полнолуние, Луна в знаке Тельца
9 ноября	Восход: 8 ч. 38 м. Заход: 16 ч. 46 м. Долгота дня: 8 ч. 08 мин.	Убывающая Луна в знаке Близнецов
10 ноября	Восход: 8 ч. 41 м. Заход: 16 ч. 44 м. Долгота дня: 8 ч. 03 мин.	Убывающая Луна в знаке Близнецов
11 ноября	Восход: 8 ч. 43 м. Заход: 16 ч. 41 м. Долгота дня: 7 ч. 58 мин.	Убывающая Луна в знаке Близнецов
12 ноября	Восход: 8 ч. 46 м. Заход: 16 ч. 39 м. Долгота дня: 7 ч. 53 мин.	Убывающая Луна в знаке Рака
13 ноября	Восход: 8 ч. 48 м. Заход: 16 ч. 37 м. Долгота дня: 7 ч. 49 мин.	Убывающая Луна в знаке Рака

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 7 ПО 13 НОЯБРЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

7 НОЯБРЯ
В 1917 году в России произошла Октябрьская революция. В 1918 году были выпущены первые марки Советской России.

8 НОЯБРЯ
В 1793 году состоялось открытие Лувра как национального художественного музея.

9 НОЯБРЯ
В 1911 году изобретатель Глеб Котельников запатентовал первый в мире авиационный ранцевый парашют РК-1.

10 НОЯБРЯ
В 1933 году Иван Бунин стал лауреатом Нобелевской премии по литературе.

11 НОЯБРЯ
В 1936 году в Англии впервые в мире показан прогноз погоды по телевидению.

В 1837 году была открыта первая пассажирская железная дорога в России – Петербург – Царское Село.

12 НОЯБРЯ
В 1841 году Николай I издал указ о составлении общего проекта сберегательных касс в России. В 1847 году был впервые продемонстрирован хлороформ как анестезирующее средство при операции. В 1888 году прозвучал «Интернационал». В 1910 году был исполнен первый кинотрюк – каскадер прыгал в Гудзон из горящего воздушного шара.

13 НОЯБРЯ
В 1851 году была установлена первая в России телеграфная связь между Москвой и Петербургом.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

7 НОЯБРЯ. Анастасий, Матрона, Маркиан, Мартирий, Тавифа.
8 НОЯБРЯ. Афанасий, Димитрий, Феофил.
9 НОЯБРЯ. Андрей, Капитолина, Нестор, Сергей.
10 НОЯБРЯ. Арсений, Геннадий, Иоанн, Максим.
11 НОЯБРЯ. Анна, Виктор, Леонид, Мария, Николай, Павел, Филипп.
12 НОЯБРЯ. Анастасия, Елена, Матфей.
13 НОЯБРЯ. Александр, Алексей, Анатолий, Василий, Всеволод, Леонид, Пётр.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТЬ

7 НОЯБРЯ ■ День воинской славы России – День проведения военного парада на Красной площади в 1941 году ■ День Октябрьской революции
8 НОЯБРЯ ■ День ветеранов спорта
9 НОЯБРЯ ■ День специального отряда быстрого реагирования МВД РФ (СОБР, ОМСН)
10 НОЯБРЯ ■ День сотрудника органов внутренних дел РФ ■ Всемирный день молодежи
11 НОЯБРЯ ■ День военного пенсионера
12 НОЯБРЯ ■ День специалиста по безопасности
13 НОЯБРЯ ■ День войск радиационной, химической и биологической защиты России

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Синички пищат – морозы сулят

7 ноября, на Дедовские плачи, наши предки поминали покойных родственников и наблюдали за приметами. На деревьях осталось много листьев – зима будет затяжной, вороны сидят на нижних ветках деревьев – будет ветрено. По погоде на Дмитров день, **8 ноября**, судили о погоде на будущую весну и говорили: «Коли Дмитриев день по снегу, то и Святая Пасха по снегу».

9 ноября считалось днем зорока на Параскеву. Если в этот день гуси долго плавают в водоемах, то похолодает не скоро.

10 ноября, в Параскеву-Пятницу, наблюдали за приметами: круг возле луны сулил скорую бурю, иней на деревьях предвещал морозы, а белка, скачущая по ветвям, – потепление.

11 ноября по народному календарю считалось днем Авраама Овчара и Анастасии Овечницы. Если в этот день облака низко плывут по небу, значит, скоро похолодает.

12 ноября, в Синичкин день, приметы были связаны с поведением этих птиц: синицы свистят – к ясному дню, пищат – к морозу, клюют кору деревьев – к сырости и дождю, собираются стайками у домов – к похолоданию. Если **13 ноября**, в день Спиридона и Никодима, воробьи громко чирикают, то будет тепло. А если идет мелкий дождь, то непогода затянется надолго.



Встретил как-то раз пессимист оптимиста. И отобрал у него последние полстакана.

ТЕЛЕК ПИТЕР

Газета «ТЕЛЕК ПИТЕР». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС 77 - 77733 от 29.01.20 г. Издается с апреля 2018 года.



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

Главный редактор
БАКЛАНОВ О.С.
Тел. 8-495-580-95-77
e-mail: telek@kardos.ru
Зам. главного редактора
ЯШКОВА А.А.
Региональный редактор
ЖУЧКОВА С.С.
Бильд-редактор
ТЮТЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.
Тел. 8 (495) 937-95-77, доб. 220
E-mail: distrib@kardos.ru
Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.
Ведущие дизайнеры: НАЙДЕНОВ А.А., НЕМЫКИН Н. Н.
Телефон рекламной службы:
Тел. 8-962-724-29-44 e-mail: reklama@kardos.ru
Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.
Тел. 8 (495) 937-95-77, доб. 237.
E-mail: distrib@kardos.ru

№ 44 (240).
Дата подписания в печать: 23.00 час. 31.10.2022 г.
Дата производства: 01.11.2022 г.
Дата выхода в свет: 01.11.2022 г. Тираж 72 500 экз.
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, Россия, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корп. 2, литера А, пом. 44
Заказ ДБ-47/44. Выходит во всех областях СЗФО.
Тираж этого номера 909 370 экз.
Рекомендованная цена в розницу 17 рублей.
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»
Еженедельная семейная газета для читателей 12+ Объем 4 п. л.
Сайт газеты telek.kardos.media Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Копирование без указания источника запрещено

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

Порядок в сарае перед наступлением зимы стоит наводить не только потому, что это красиво.

Завершив все «сарайные дела» с осени, вы значительно облегчите себе жизнь весной. С наступлением нового дачного сезона инструменты, удобрения и техника будут целыми, чистыми, наточенными, и вы будете точно знать, где их найти, как только это понадобится.

«Сарайные дела»: инструменты, техника, удобрения



Что делать с инструментами?

Перед хранением садовые инструменты нужно очистить от земли, вымыть, высушить и отправить в место для хранения. Несколько советов, как сделать это наилучшим образом.

- Инструменты залить водой до черенка на полчаса. В воду можно добавить средство для мытья посуды или хозяйственное мыло.

Фразой «Гусь свинье не товарищ» индюк спровоцировал драку сарай на сарай.



- При помощи мочалки или щетки очистить всю грязь. Запишите (весной, скорее всего, вы уже не вспомните), какие инструменты повреждены и нуждаются в ремонте или замене.

- Очень важный этап – тщательно просушить все вымытое. Если этого не сделать, влага, оставшаяся в микротрещинах, швах и стыках, при хранении в неотапливаемом помещении приведет к появлению ржавчины и повреждений. Лучший способ просушки: вынести инвентарь на улицу и просушить на солнышке

несколько часов. Если солнышка за окном не наблюдается, держите инструменты в теплом помещении, пока они не просохнут.

- Инструменты с режущей кромкой лучше сразу наточить, чтобы не тратить на это время весной.

- Важно хранить инструменты в вертикальном положении, подвесив на стене на крюках, чтобы обеспечить продувание. Если вариант с подвешиванием не подходит, хотя бы разместите инструменты повыше от пола, подложив в качестве опоры палеты или ящики.

- Поливочное оборудование нужно разобрать: отсоединить от шлангов насадки, краны и разветвители, слить воду и просушить. Скрутить шланги так, чтобы не было изломов и перегибов. Шланги лучше не подвешивать, а хранить горизонтально в помещении.



Удобрения и садовая химия

Навести порядок в пакетах и бутылках с садовой химией перед хранением нужно обязательно! Важно сохранить место на полках и в ящиках от просроченного, чтобы сэкономить время и деньги весной.

- Начать стоит с сортировки всех средств по сроку годности, при этом безжалостно избавляясь от просроченного.

- Далее стоит отделить химические средства от биологических (у них разные условия хранения), порошковые и гранулярные – от жидких (их тоже хранят по-разному).

- Минеральные удобрения в форме порошков или гранул мороза не боятся, их химические свойства при хранении в неотапливаемом поме-

щении не изменяются. Вредна им лишь повышенная влажность. Поэтому проверьте невскрытые упаковки на герметичность, поврежденные и вскрытые пакеты пересыпьте в прочные полиэтиленовые мешки или сухие герметичные емкости. Хранить их можно в холодном сарае.

- Жидкие удобрения нужно хранить в тепле, так как при замерзании/размораживании может пострадать как средство, так и его упаковка.

- Биоудобрения и биологические средства защиты растений оставлять на зиму в холодном сарае рискованно: их действие определяется наличием живых микроорганизмов, и замораживание может негативно сказаться на их свойствах. Чаще всего производители указывают температурный режим хранения биологических средств, поэтому внимательно изучите упаковку и выполняйте требования.

- Общее правило: чем выше класс опасности средства, тем более недоступным должно быть место его хранения.

Валерия ПАШЕЧКИНА

Садовая техника

Техника перед консервацией на зиму нуждается в обслуживании.

- Все ножи, металлические детали и подвижные шарнирные соединения нужно очистить и смазать специальной смазкой.

- Бензин из техники слить во избежание возникновения пожароопасной ситуации.

- Масло из техники сливать нельзя, но его придется заменить на зимнее (если технику будете использовать зимой) или на смесь для консервации (если зимой вы использовать технику не планируете).

- Место, где будете хранить технику, должно быть сухим, проветриваемым, безопасным с точки зрения возникновения пожара и взлома.

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий
Читаем книги!

Один из лучших, полезных и интересных вариантов отдыха – чтение книг!

Ответы: край занавески справа, черта у ле- ра на картине справа, книги на второй пол- ке сверху, птица и плечико на икейке у деуш- ки слева, цвет иголки которую она держит в руках, часы на руке у нее же, вертикальный столбчатый у края у нее же, ружье у нее же, дача, обложка у нее же.

Сегодня мы совершим путешествие в Самару. Согласно данным археологии, поселение на месте этого города существовало ещё в начале IX века. Впервые Самара упоминается в русских летописях 1361 года. Поселение пристань Самара впервые отмечено на карте Волги венецианскими купцами Франческо и Доменико Пичигано (1367 г.). Официальной датой рождения города считается основание крепости Самарский городок. Случилось это в 1586 году по указу царя Фёдора Иоанновича. Крепость была построена на берегу реки Самары возле её впадения в Волгу.

Ах, Самара-городок!



1 Строительство крепости велось под руководством князя Засекина и стрельчих голов «товарища» (или заместителя воеводы) Елчанинова и Стрешнева. Кого считают в Самаре отцом-основателем и первым воеводой города и поставили ему памятник на набережной?



- а) Царь Фёдор Иоаннович.
- б) Князь Засекин.
- в) Воевода Стрешнев.

2 Руками монахинь этой обители было вышито знамя, осенявшее русские войска в боях за освобождение Болгарии от турецкого ига. Главной реликвией монастыря считаются мощи Александра Чагринского, причисленного к лику святых земли Русской. Храмовый комплекс является местом паломничества для православных христиан. История монастыря восходит к 1850 году, когда была организована община из четырёх десятков сестёр, которым богатая купчиха Марихина даровала икону Божией Матери. В честь какой иконы Божией Матери назван монастырь?

- а) Владимирской.
- б) Иверской.
- в) Казанской.

3 Точную дату, когда впервые на берегах Волги зазвучала задорная песенка «Самара-городок», никто не знает, но исследователи музыки датируют это рубежом XIX и XX веков. Родилась композиция из шуточных песенок любовно-бытовой тематики и частушек (припевок). Исполнялись они на гитарах, а чаще – на гармонях. Гармони у самарцев были особенные: с необычным звонким тембром и колокольчиками (считается, что такой вид гармони создал саратовский музыкальный мастер Николай Карелин). Особенно полюбили жители припевки с переборами слепого гармониста Михаила Угарова, и, как считают исследователи, именно к одному из его виртуозных переборов-композиций и были народом придуманы слова песни «Самара-городок». Но кроме интересной истории этой песни, она заслуженно получила весьма почётное звание – «фронтонная». Звучавшая на передовой во время Великой Отечественной войны в исполнении артистов концертных бригад, песня впервые была выведена на большую сцену именно этой русской певицей. Кому мы обязаны широкому знакомству с легендарной песней?

- а) Лидии Руслановой.
- б) Клавдии Шульженко.
- в) Людмиле Зыкиной.

4 Город во время войны (с 1935 по 1990 гг. назывался Куйбышев) принял правительство и иностранные посольства: Самара была в качестве «резервной» столицы. 7 ноября 1941 года был проведён парад в трёх городах (Москва, Воронеж, Куйбышев), но только в Куйбышеве он включал в себя не только прохождение войск и боевой техники, но также и воздушный парад, в котором участвовали десятки новых самолётов. Как называется музей истории «резервной» столицы, в котором можно увидеть комнату верховного главнокомандующего?

- а) Бункер Сталина.
- б) Музей генералиссимуса.
- в) Подземный дворец правительства.

5 Скульптурная композиция «Бурлаки на Волге» была открыта прямо на набережной в честь 170-летия со дня рождения выдающегося художника. Сама река служит фоном прорезной картине из бронзовых фигур. Какой русский художник, который дважды бывал в Самаре (кстати, «Бурлаки» были написаны на основании этюдов, созданных не в Самаре, а недалеко отсюда, в селе Ширяево), автор картины «Бурлаки на Волге»?

- а) Алексей Саврасов.
- б) Илья Репин.
- в) Исаак Левитан.

ОТВЕТЫ

1-б, 2-в, 3-а, 4-а, 5-б.
 1-б. Князь Засекин.
 2-в. Иверской.
 3-а. Лидии Руслановой.
 4-а. Бункер Сталина.
 5-б. Илья Репин.

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...и бросилось стадо с крутизны в озеро и потонуло»

И приплыли в страну Гадаринскую, лежащую против Галилеи. Когда же вышел Он на берег, встретил Его один человек из города, одержимый бесами с давнего времени, и в одежду не одевавшийся, и живший не в доме, а в гробах. Он, увидев Иисуса, вскричал, пал пред Ним и громким голосом сказал: что Тебе до меня, Иисус, Сын Бога Всевышнего? умоляю Тебя, не мучь меня. Ибо Иисус повелел нечистому духу выйти из сего человека, потому что он долгое время мучил его, так что его связывали цепями и узами, сбегая его; но он разрывал узы и был гоним бесом в пустыни. Иисус спросил его: как тебе имя? Он сказал: легион, – потому что много бесов вошло в него. И они просили Иисуса, чтобы не повелел им идти в бездну. Тут же на горе паслось большое стадо свиней; и бесы просили Его, чтобы позволил им войти в них. Он позволил им. Бесы, выйдя из человека, вошли в свиней, и бросилось стадо с крутизны в озеро и потонуло. Пастухи, видя происшедшее, побежали и рассказали в городе и в селениях. И вышли видеть происшедшее;



и, придя к Иисусу, нашли человека, из которого вышли бесы, сидящего у ног Иисуса, одетого и в здравом уме; и ужаснулись. Видевшие же рассказали им, как исцелился бесновавшийся. И просил Его весь народ Гадаринской окрестности удалиться от них, потому что они объаты были великим страхом. Он вошел в лодку и возвратился. Человек же, из которого вышли бесы, просил Его, чтобы быть с Ним. Но Иисус отпустил его, сказав: возвратись в дом твой и расскажи, что сотворил тебе Бог. Он пошел и проповедовал по всему городу, что сотворил ему Иисус.

Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 13 ноября, в воскресенье.

Есть одна небольшая деталь в этом чтении, на которую поначалу не обращаешь внимания, – это одежда бесноватого. До встречи с Иисусом он совершенно гол и живет там, где люди вообще-то не то что не живут, но и стараются там, на кладбище, без нужды не появляться. Поскольку в бесноватом до исцеления жил целый легион злых духов, то есть его состояние было близким к пределу, то эти детали становятся весьма интересными для размышления. Какую важную функцию выполняет одежда, если сразу обойти ее защитную роль от внешней среды? Прежде всего, любая одежда – это определенная декларация, заявление. Даже если мы сами об этом никогда не задумываемся. «Встречают по одежке» – говорит пословица. То есть то, как человек себя «подает» своим внешним видом, уже говорит о многом. Одежда в определенном смысле парадоксальна: скрывая нашу обнажен-

Комментирует протоиерей Павел Великанов



ность, она нас раскрывает, говорит о нас больше, чем может сказать одно голое тело. Но чтобы суметь прочесть этот язык одежды, надо принять его условность, знать знаковую и символическую систему, другими словами, быть человеком как частью социума, владеющего общим языком. Вызывающая обнаженность бесноватого – это нечто куда большее, чем попрание общественных норм приличия. Это отказ от участия в языковой и символической игре, которая постоянно происходит в любом человеческом обществе и которая поддерживает высокий статус личности как таковой. Вот мы и подошли к главному вопросу: а зачем бесам-то надо, чтобы одержимый ими был лишен любой одежды? В чем их-то интерес? Обнаженный человек – бесчестен и бес-

славен, потому что как только его лишили остатков «прикрытости» и «потаенности», он захлопнулся наглухо, скрылся целиком, превратившись лишь в голый кусок плоти из кожи и костей. Одежда – как символическое «обряжение», «одевание» человека – неотъемлемая часть именно этой «человечности», столь ненавидимой демонами. Их задача убедить, в первую очередь нас самих, что человек всего лишь плоть, и нет места в ней для пребывания Духа Божия. Но есть и еще более высокий уровень «обряжения» человека человечностью – это обряд! И теперь вы понимаете, кто так старается возбудить в душе стойкое нежелание приходить в Божий храм на службу.

ВЕРА
СВЕТЛОЕ РАДИО

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

Фото предоставлено радио «Вера»

Как улучшить зрение всего за 5 минут в день?

Открытие, достойное Нобелевской премии!

«Всю жизнь проработала швеей. Зрение всегда было отличным. Но пять лет назад я заметила, что стала хуже видеть. С тех пор я начала стремительно терять зрение. Сейчас уже не только нитку в иголку вдеть не могу — все плывет. Даже собственные пальцы на вытянутой руке не вижу. Что дальше — слепота? А ведь мне еще и 60 нет! Страшно. Не хочу быть обузой родным...»

Таких людей с каждым годом становится все больше и больше. Поэтому мы решили серьезно разобраться в этой проблеме и выяснить, есть ли оно — лекарство от старости? И можно ли продлить молодость своих глаз?

БОЛЕЗНЬ КОРОТКИХ РУК

Первые неприятности со зрением, увя, начинаются уже в 45-50 лет. В один прекрасный день вы просто замечаете, что изображение кажется размытым. Буквы пляшут, сливаясь в одну строчку. И чтобы прочесть любимую газету, руку приходится отодвигать все дальше и дальше от глаз. Знакомая ситуация?

В народе это называется «болезнь коротких рук». Но это вовсе не болезнь, конечно, а естественный процесс. Такой же, как появление морщин и седых волос. Просто у кого-то это происходит быстрее, у кого-то — медленнее. Но рано или поздно, к сожалению, эта беда коснется всех нас. От нее, увя, не застрахованы даже люди с хорошим зрением.

А уж если есть хронические заболевания (такие, как, например, гипертония, диабет, шейный остеохондроз), дело и вовсе может закончиться разрушением сетчатки, помутнением хрусталика, а потом и слепотой.

Страшно! Но это вовсе не значит, что нужно смириться и опустить руки. Исправить ситуацию можно! Ведь современные технологии это позволяют. Причем без операции и в домашних условиях!

Еще мало кто знает, но ученые из Санкт-Петербурга разработали современный, уникальный по своим лечебным свойствам аппарат. Аппарат, который может помочь решить большинство проблем со зрением, — «Глазник»!

И сегодня мы хотим рассказать вам о нем. Ведь он без преувеличения может спасти чьи-то глаза и избавить ваших близких от необходимости ухода за инвалидом по зрению.

НОБЕЛЕВСКАЯ ПРЕМИЯ ЗА ИЗОБРЕТЕНИЕ

В 1964 году советский академик Александр Михайлович Прохоров получил Нобелевскую премию по физике за изобретение лазерных технологий. Это было по-настоящему гениальное открытие! Прорыв! Успешное применение лазера навсегда изменило медицину.

И на сегодняшний день лазерная терапия — это самый безопасный, а главное, эффективный способ лечения, который может помочь, казалось бы, даже в самых безнадежных ситуациях! Именно

такая технология и применяется в аппарате «Глазник».

«Глазник» — это новое слово в лечении заболеваний глаз! Создание этого аппарата по значимости можно сравнить разве что с первым полетом человека в космос!

В основе его работы лежит воздействие на глаза низкоинтенсивным монохроматическим лазерным излучением.

Раньше лечение лазером было доступно лишь в специализированных центрах, квоту в которые приходилось ждать годами. Или же в частных клиниках за большие деньги.

И только с появлением аппарата «Глазник» хорошее зрение стало доступно каждому! Тем более что лечиться им можно даже дома. Да и цена доступная!

Для одиноких людей с плохим зрением это настоящий подарок! Многие, кто уже прошел курс лечения, признаются: аппарат просто разделил их жизнь на до и после. «Глазник» в буквальном смысле открыл людям новый мир, полный ярких красок, ясный и четкий, без черных точек перед глазами и мутных пятен. А главное — почти все они смогли вернуться к нормальной жизни. Поразиительно, но некоторые даже впервые за много лет увидели ясно лица своих родных! Согласитесь, это дорогого стоит. И уже никакими деньгами нельзя это измерить.

Думаем, вам будет интересно узнать, как же проходит лечение и как долго сохраняется эффект. Тогда читайте...

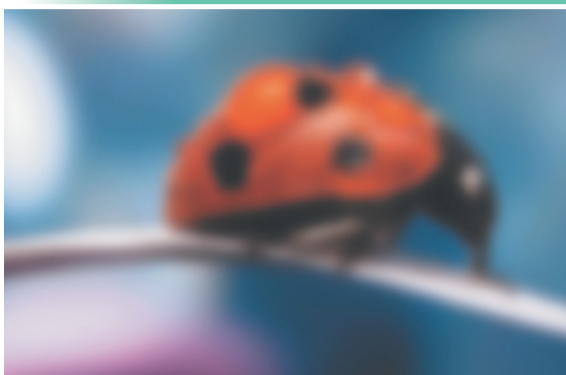
ЗАБУДЬТЕ О ТОМ, ЧТО БЫЛО РАНЬШЕ!

Забудьте все, что вы пробовавали до этого. Ведь часто то, что нам рекомендуют, в лучшем случае только снимает симптомы и дает кратковременный эффект. Или же предлагают кардинальное решение, на которое не каж-



Внимание! Остерегайтесь подделок!

Специальная защитная голограмма на упаковке — это 100% гарантия, что вы приобрели настоящий медицинский аппарат!



Кто-то довольствуется тем, что есть...



...а кто-то выбирает «Глазник»

дый решится, особенно если есть хронические заболевания. Но скажите честно, положив руку на сердце, у кого их нет после 50? Тот же!

Поэтому создатели аппарата «Глазник» пошли совсем другим путем. Во-первых, никаких сложных манипуляций. Для того чтобы начать лечение, достаточно просто надеть специальные очки и нажать кнопку. Минимум действий. Уж с этим справится любой. Процедура длится не более 5 минут!

Никакого риска! Гарантируем результат или вернем деньги!

Во-вторых, «Глазник» способствует разрастанию капиллярной сетки глаз. Больше капилляров — лучше питание тканей и кровотока. Это позволяет быстрее справиться с истощением глазных тканей и дистрофией.

Ведь именно это является первопричиной большинства глазных заболеваний! А как вы правильно понимаете, вовремя устранить причину — это уже 90% успеха в лечении любой болезни!

А для людей, страдающих диабетом, аппарат «Глазник» вообще незаменим. Ведь глаза для них — слабое место! Аппарат поможет справиться с главной проблемой — диабетическими сгустками в глазных капиллярах. И остановить потерю зрения.

«Глазник» также нормализует глазное давление и стимулирует питание волокон нерва, которые еще не атрофированы. То есть предотвращает дальнейшее ухудшение и, что важно, сохраняет здоровые участки.

В результате улучшается отток жидкости, диск зрительного нерва не пережимается из-за давления, и происходит невероятное — функция нерва начинает восстанавливаться! Вы можете себе представить такое?!

Зрение после этого становится в разы лучше! Это же просто фантастика! При этом многим, чтобы увидеть первые улучшения, требуется всего один курс процедур! А эффект от него держится длительное время!

КОМУ АППАРАТ «ГЛАЗНИК» МОЖЕТ ПОМОЧЬ?

У этого аппарата очень широкий спектр применения. Вот только некоторые заболевания, с которыми он справляется ну просто на ура:

- глаукома (повреждение зрительного нерва при увеличенном внутриглазном давлении);
- катаракта (помутнение хрусталика);
- дистрофия, диабетическая ретинопатия и другие поражения сетчатки;
- частичная атрофия зрительного нерва;
- конъюнктивит (воспаление слизистой глаза);
- гнойное воспаление и герпес век;
- дистрофические заболевания и воспаления роговицы глаза;
- иридоциклит и хориоретинит (воспаление радужки и цилиарного тела глаза).

Уверены, многие из вас нашли в этом списке свой недуг. А после 45 лет мы советуем использовать «Глазник» для профилактики. Особенно если у вас есть хронические заболевания или кто-то из ваших близких родственников носит очки. Профилактический курс хотя бы раз в год поможет избежать огромных проблем в будущем. И пока ваши ровесники будут ходить по кабинетам, вы сможете видеть четко и наслаждаться всеми красками окружающего мира!

ОДОБРЕНО ПРОФЕССИОНАЛАМИ!

Аппарат «Глазник» — это настоящее сокровище! Он настолько уникален, что его даже нельзя ни с чем сравнить. Можно смело сказать, что пока аналогов у этого аппарата нет в России. И если уж говорить об открытии, за ее пределами тоже. Он особенный в своем роде!

И это не просто слова. Весь секрет в том, что для достижения качественного лечебного эффекта длина волны лазерного излучения должна быть 650 нанометров. Так вот, «Глазник» обладает такими параметрами. Просто поразительно, как такой компактный аппарат может давать такой эффект!

Теперь вы понимаете, почему среди профессионалов «Глазник»

получил самые высокие оценки! Его результатами были поражены даже заядлые скептики. Ведь, как показали исследования (на базе Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. академика И.П. Павлова), положительные изменения наблюдались в 89% случаев!

И это не просто цифры. За каждой из них стоят человеческие жизни! Только вдумайтесь: у 9 из 10 пациентов улучшилось зрение! 9 из 10! Представляете, насколько мощный лечебный эффект?!

Вы тоже хотите попасть в число этих счастливых? Нет ничего проще. Специально для вас сейчас действует льготная федеральная программа.

ПРОВЕРЬТЕ, ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЛЬГОТЫ

«Глазник» создан в России и защищен патентом от подделки.

Каждый пенсионер (повторяем, каждый!) при покупке аппарата «Глазник» попадает под льготную акцию «Результат или возврат денег». Если после проведения полного курса процедур результата не будет, вам вернут деньги! Вы абсолютно ничем не рискуете. Зато взамен получаете самое главное — ясное зрение!

Внимание! Льготный период ограничен, ведь бесконечно финансировать такие проекты просто не могут. Поэтому, если у вас плохое зрение и вы действительно нуждаетесь в лечении, не тяните время. Звоните прямо сейчас. Иначе ваша льгота просто пропадет или же ей воспользуются другие. Верните себе здоровье. И смотрите на мир своими глазами!

Телефон горячей линии для заказа:

8 (800) 333-17-38

Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО!**

Официальный интернет-магазин: www.prodex.ru

433507, г. Димитровград, а/я 476

(В письме укажите свой номер телефона)

Также вы можете сделать заказ на **apteka.ru**

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. * Информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора. ООО «Поток» ИНН 1660357143 / КПП 166001001 / ОГРН 121600004550 Юрид.адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014 Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. Акция действует с 02.11.2022 до 15.12.2022. Информацию об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.