

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

№45
(241)

ТВ-программа с 14 по 20 ноября 2022 года

ТЕЛЕЭК

35

КАНАЛОВ

ТВ

**ДРУЗЬЯ
И СЕМЬЯ –
КАК СОВМЕСТИТЬ?**

стр. 4

**ИЩЕМ
СВОЙ СВИТЕР
ОВЕРСАЙЗ**

стр. 28

**МИХАИЛ
БОРЗЕНКОВ**

**МЫ ПОКАЗЫВАЕМ БУДУЩЕЕ,
КОТОРОЕ ТОЧНО НАСТУПИТ**

стр. 6

**В КАКОЙ ОВСЯНКЕ
СЕКРЕТ ВАШЕЙ
СТРОЙНОСТИ?**

стр. 9

**МАКАРОНЫ:
ОТ САЛАТА
ДО СУФЛЕ**

стр. 17

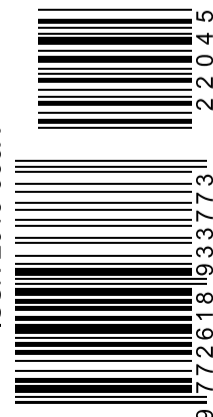
**СОБИРАЕМ
«ЗИМНЮЮ»
КОСМЕТИЧКУ**

стр. 8

12+

Фото предоставлено телеканалом РЕН ТВ

ISSN 2618-933X



9177261819337731 22045

К 100-ЛЕТИЮ ОБРАЗОВАНИЯ СССР

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/sssr-pm



Тема:
К 100-ЛЕТИЮ
ОБРАЗОВАНИЯ СССР

Выпуск:
Бесплатная
памятная медаль

Дистрибьютор:
Императорский Монетный
Двор

Цена:
**0 руб. при оплате 299 руб. за упаковку
и пересылку**

ВАЖНОЕ ИЗВЕЩЕНИЕ

Союз Советских Социалистических республик – великое государство, наша родина. В 2022 году СССР исполняется 100 лет. В честь этого юбилея Императорский Монетный Двор подготовил бесплатную памятную медаль для каждого россиянина. Эта медаль отдает дань памяти государству, величию и мощи которого не было равных в современной истории. Это государство родилось и существовало только благодаря нашим родителям: мамам, папам, бабушкам и дедушкам! Сохраните память о великой стране!

ВНИМАНИЕ:	сообщите номер резервирования при заказе
№ РЕЗЕРВИРОВАНИЯ:	12669303
ЦЕНА:	0 руб. при оплате 299 руб. за упаковку и пересылку
ВАЖНО:	только 1 медаль для каждого заказавшего
ЗАКАЗ:	тел. 8-800-234-32-19; www.imdvor.ru/sssr-pm

Ввиду того, что юбилей СССР является знаковым событием для многих граждан нашей страны, для каждого предусмотрена только одна памятная медаль. Вы оплачиваете лишь 299 руб. за упаковку и пересылку. Мы гарантируем право на возврат памятной медали в течение 14 дней с момента ее получения.

8-800-234-32-19



**0 руб.
при оплате 299 руб. за упаковку
и пересылку**

Наиболее простой способ заказа:

☎ **Официальная Линия Резервирования:**

8-800-234-32-19

звонок бесплатный
(ежедневно с 9:00 до 21:00)

💻 Система интернет-резервирования:

www.imdvor.ru/sssr-pm



Специальное предложение к 100-летию образования СССР

<p>Ø 33 мм</p>	Тема:	К 100-ЛЕТИЮ ОБРАЗОВАНИЯ СССР
	Аверс:	карта и герб СССР, памятные надписи: «100 лет», «1922–2022»
	Реверс:	крупно отчеканен герб СССР, по окружности надпись – полное название страны: «Союз Советских Социалистических Республик»
	Спецификация медали:	диаметр – 33 мм; вес – 15 г
	Металл:	медно-никелевый сплав
	Цена:	0 руб. при оплате 299 руб. за упаковку и пересылку
	Важно:	только 1 медаль для каждого заказавшего

**БЕСПЛАТНАЯ МЕДАЛЬ
ДЛЯ КАЖДОГО РОССИЯНИНА!**

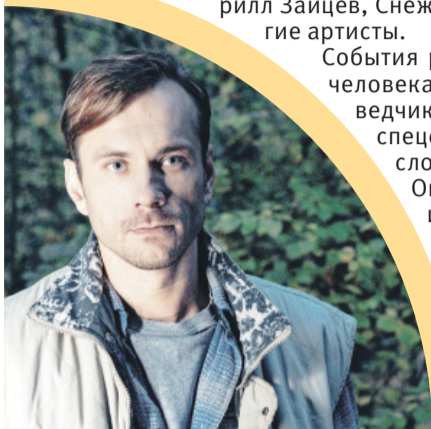
Официальная Линия Резервирования:

8-800-234-32-19

Звонок бесплатный, ежедневно с 9:00 до 21:00 (время московское)

Начались съёмки шпионской драмы «ГДР»

В Москве начались съёмки многосерийной шпионской драмы «ГДР» (производство компании «Всемирные русские студии» при участии телекомпании НТВ, онлайн-кинотеатра Wink и «НМГ Студии»). В ролях: Александр Горбатов, Александр Голубев, Евгений Харитонов, Дарья Урсуляк, Татьяна Лютаева, Кирилл Зайцев, Снежана Самохина, Вадим Андреев, Евгений Кутянин, Геннадий Блинов и другие артисты.



События разворачиваются в 1989-1990 годы. В центре сюжета – образ офицера, человека, который не сдаётся под натиском обстоятельств. Главный герой – разведчик Александр Нечаев – оказывается в центре операции, организованной спецслужбами нескольких стран. За месяцы, проведенные в Берлине в момент слома всей послевоенной системы мироустройства, Нечаев сильно меняется. Он уже не знает, кто друг, а кто предатель, но продолжает отстаивать честь и интересы своей Родины.

– Мы хотим, чтобы этот фильм дал возможность современному зрителю по-новому взглянуть на события, которые изменили судьбу не только ГДР, но и всей Европы, – рассказывает режиссер проекта Сергей Попов. – И, конечно, разрушение стены и исчезновение ГДР напрямую повлияло в дальнейшем на историю нашей страны. Поэтому для меня это не просто детектив, это взгляд в будущее через наше прошлое.

Фото PR НТВ

Сергей Горобченко станет командиром группы «Трефы»

Пятый канал и кинокомпания «Трикс Медиа» начали работу над вторым сезоном проекта «Наш спецназ». Серил рассказывает об отряде «Трефы» петербургского СОБРа. В команду входят лучшие бойцы, способные справиться с любой задачей: Сергей Богатов (позывной Отец), Михаил Пряников (позывной Туча), Юрий Агеев (позывной Ланцет) и Дмитрий Колодин (позывной Ромео). Каждый со своим характером, своими особенностями. В новом сезоне отряд «Трефы» будет работать под руководством Ильи Фомина в исполнении актера Сергея Горобченко.

– «Наш спецназ» для меня очень много значит, потому что работать с близкими по духу людьми – это счастье, – говорит Сергей Горобченко. – Когда происходит стечение всех факторов – отличного сценария, хорошей команды и прекрасной съемочной группы – жизнь обретает новый смысл и краски. Я рад этой роли, которая позволит мне показать все лучшие качества героя.

Фото пресс-службы Пятого канала



Ксения Бородина рассказала о «Женском клубе»

Телеканал ТНТ приступил к съёмкам нового развлекательного ток-шоу «Женский клуб». Постоянными ведущими проекта станут Ксения Бородина, Яна Кошкина, Ольга Картункова и Екатерина Скулкина, а также стилист Алина Герман. Ведущие будут и делиться личными историями, и вместе с приглашенными звездами или экспертами в разных сферах помогать зрителям в зале разобраться с их проблемами.

– «Женский клуб» – это шоу для женщин и про женщин, – рассказывает Ксения Бородина. – Наша цель – дать женщинам по ту сторону экрана почувствовать, что они не одни, что все, что с ними происходит, случается и с нами тоже. У всех бывают взлеты и падения, но главное – всегда верить в себя! И в женскую силу.

Фото телеканала ТНТ

«Контейнер» продлили

Серил «Контейнер» с Филиппом Янковским и Оксанией Акиньшиной в главных ролях решили продлить на третий сезон. Напомним, что в фильме показана история одной суррогатной матери и ее сложных взаимоотношений со своими родными и семьей заказчика.

– Мне безумно приятно, что наш серил вызвал такой интерес у зрителя, что они, как и я, переживают за наших героев, блестяще воплощенных на экране лучшим актерским составом, – говорит режиссер проекта Алексей Ляпичев. – Новости про большой зрительский отклик, безусловно, вдохновляют. С трепетом, волнением и миллионом идей приступаем к третьему сезону...

Камиль Ларин заказал работа-прислугу

Звезда сериала «Тётя Марта» (телеканал СТС) актёр Александр Метёлкин приступил к работе над новой ролью. В 13-серийной комедии «Кибер Иван» он сыграет актера-неудачника Ивана, который случайно ломает робота, созданного по его подобию и предназначенного для дома одного регионального министра. И теперь ему самому приходится изображать работа-прислугу. Чиновника играет Камиль Ларин, а его жену – Янина Студилина.

– В семье министра далеко не все спокойно, но наш Иван сумеет ко всем найти подход, объединить и сделать счастливыми, – рассказала Янина Студилина. – Зрителей ждет много забавных ситуаций и юмора, и мы с партнерами сделали все для того, чтобы серил подарил море позитива!

Серил выйдет на телеканале СТС, точная дата пока не сообщается.

Фото пресс-службы телеканала СТС



О Московском театре оперетты сняли кино

На телеканале «Культура» 24 ноября состоится премьера нового документального фильма «Зачем России оперетта». Этот фильм посвящен Московскому театру оперетты, который в ноябре этого года отмечает свое 95-летие.

– Для меня самой сложной задачей в работе над этим фильмом стала не только необходимость познакомить зрителя за один час экранного времени с десятками настоящих спектаклей-шедевров, но и сохранить ощущение праздника и бурлеска, – рассказывает режиссер фильма Сергей Павловский. – Я постарался и сам фильм сделать в жанре оперетты, сохранив высокий темпоритм повествования и задор, присущий этому жанру.

Среди героев фильма – великая Татьяна Шмыга и легендарные Герард Васильев, Светлана Варгузова, Юрий Веденеев. В кадре – и новые поколения артистов. И, конечно, композиторы, режиссеры, поэты, знаменитые эстрадные исполнители, которые тоже начинали на сцене Театра оперетты, – все это в новом документальном фильме.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АКАДЕМИЧЕСКИЙ
ТЕАТР КОМЕДИИ
ИМЕНИ Н.П. АКИМОВА

Комедии

19, 26
НОЯБРЯ

15, 28
ДЕКАБРЯ

12+

Краткий
курс
счастливой
ЖИЗНИ

СПб ГБУК «Академический театр Комедии им. Н.П. Акимова»,
ОГРН 1027809181542, 191011, Санкт-Петербург, Невский пр., д.56

AKIMOVKOMEDIA.RU

СЕКРЕТ УСПЕХА

А ваши эмоции под контролем?

Бывает, что сроки поджимают, начальник подгоняет, а качество работы должно быть на высшем уровне. И эмоции начинают одолевать. Как же научиться справляться с ними, чтобы не потерять уважение коллег, начальства, а также саму работу?



Признаём проблему

Подавляя эмоции, вы просто загоняете их внутрь себя, не давая им выхода. В результате повторения этого алгоритма раз за разом, вы можете получить стресс, депрессию, а то и заболевания (например, проблемы с сердцем). Чтобы этого избежать, нужно не подавлять эмоции, а снижать интенсивность их проявления. Примите это как факт, а затем начинайте работать.

Заземляемся

Существует техника, которая называется «заземление». Суть ее сводится к следующему: когда подступает негативная эмоция (например, тревога или злость), перенаправьте свое внимание на что-то осязаемое (другой объект). Есть несколько способов выполнения этой техники:

- 1 Возьмите в руки какой-нибудь предмет и начинайте его изучать. Это может быть авторучка, кружка, ключи. Дотроньтесь до него, чтобы почувствовать плотность, температуру, материал, из которого изготовлен предмет. Обратите внимание на его текстуру, наличие шероховатостей, выемок, углублений, выступов, углов. Почувствуйте его вес, размер, объем.
НА ЗАМЕТКУ! Можно найти тактильно приятный для вас предмет, чтобы носить его с собой и в случае необходимости переключать внимание на него.
- 2 Обратите внимание на то, что вас окружает. Найдите и назовите (можно не вслух, а про себя) пять предметов, которые попались вам на глаза, три звука, которые вы слышите, и два запаха, которые вам удалось почувствовать.

Учимся понимать себя

Также важным умением является понимание, какая эмоция берет над вами верх. Осознав, что это за эмоция и откуда она взялась, вам будет легче с ней работать.

Друзья и семья: как совместить?

Вчерашний холостой друг, с которым можно было сходить на футбол, рыбалку или отправиться в лес с палатками, вдруг женился.

Значит, теперь можно о нем забыть? А лучшей подруга, с которой недавно можно было посетить концерт, прогуляться по магазинам или поесть мороженого в кафе, после замужества уже не может себе этого позволить? Груз семейной жизни лег на их плечи, жизнь изменилась. А вот к лучшему или худшему? Зависит от правильной расстановки приоритетов...

Штамп меняет всё?

Вступая в брак, люди вынуждены менять не только уклад своей жизни, но и делать переоценку ценностей. На первый план теперь выйдут отношения в новой семье. А кто-то не готов так радикально менять свои приоритеты и отказаться от частых посиделок в компании. Вот тут-то и могут начаться проблемы между супругами.

Желая избавиться от части домашних дел, супруги могут захотеть отправиться к друзьям – отдохнуть, расслабиться, поговорить. Вторая же половина вынуждена взять на себя не только свои обязанности, но и часть обязанностей супруга. Чувство несправедливости начинает преобладать, и в семье возникает напряжение и появляются претензии.



Когда друзья важны

С другой стороны, каждый человек нуждается в эмоциональной, духовной подпитке, которую может дать дружба. Даже при

самых теплых и доверительных семейных отношениях наличие друзей – важная сторона жизни. При этом важно не количество друзей, а качество общения с ними. Стоит обратить внимание, что в результате получает от встреч с друзьями или подругами ваша вторая половинка. Возвращается отдохнувшей, свежей и в благостном расположении духа? Замечательно! Но когда общение не приносит положительных эмоций, стоит подумать, нужно ли допускать такое негативное влияние на ваш семейный уклад.



встречи является частое возвращение супруга навеселе или в раздраженном настроении, то эта тема обязательна для обсуждения! Настоящие друзья не будут способствовать тому, что вредит.

Оставьте сор в избе

Часто поводом для встречи с друзьями становится желание пожаловаться на свою половинку. Стоит хорошенько подумать, прежде чем делать это. Совет, похожий на «уходи из семьи скорее, зачем ты это терпишь», вам действительно нужен? И не стоит слишком уж вдаваться в подробности разногласий. Оставьте самые личные темы для себя и своей второй (самой любимой) половины.

Для гармоничных семейных отношений важно понять: первое место должно быть отдано именно семье, зато второе – друзьям, без которых семейная жизнь не сможет быть наполненной, счастливой и крепкой. Настоящие друзья никогда не обидятся на то, что занимают второе место в вашей жизни, а будут этим только гордиться!

Ольга БЕЛЬСКАЯ



Принято считать, что настоящей женской дружбы не существует. Дружбы между мужчиной и женщиной тоже. Вопрос: с кем дружить бедным женщинам?

Детали
Источники влияния

Вы думаете, что сами принимаете решения, делаете выбор без оглядки на других? Не тут-то было! На ваше мнение могут оказать значимое влияние не только СМИ, родственники, знакомые, но и друзья. Это влияние на вас может быть даже не направлено, но под сознание все равно зафиксировано новую для вас информацию. Умение замечать эти воздействия и анализировать их поможет избежать множества проблем и недопонимания.

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Спасибо за селедку!

Жирненькая, вкусная солёная селедочка – любимое блюдо людей по всему миру начиная с конца XIV века. Именно тогда голландский рыбак Виллем Бейкельсзон изобрел способ ее засолки, за что ему огромное спасибо. До этого селедку не любили: во время приготовления она горчила и отдавала рыбьим жиром. Методом проб и ошибок Виллем выяснил: рыба, приготовленная без жабр, имеет весьма приятный вкус. Сразу после вылова в море он чистил тушки, закладывая слоями в бочку и солил. Рецепт быстро разошелся по всей стране, и селедка начала приносить немалый доход.



Воробей в очках

Выгляните в окно – и вы наверняка увидите маленькую серенькую птичку. Ее легко узнать как по характерному чириканью, так и по внешнему виду. У этих птиц есть много особенностей, но одна из самых интересных – из-за специфики строения глаза воробьи видят мир в розовых оттенках. Сетчатка имеет определенные фильтры, которые ослабляют синие и зеленые лучи, но с легкостью пропускают красные. Поэтому можно сказать, что воробьи живут, надев «розовые очки».



Цирк против укачивания

Одна европейская авиакомпания изобрела интересное лекарство против боязни полётов. Чтобы отвлечь пассажиров, помимо демонстрации фильмов, на борту показывали выступления цирковых артистов. Фокусы, танцы и игра на музыкальных инструментах помогли людям отвлечься. Благодаря этому «лекарству» больше никого не укачивало во время полета. Впоследствии такой способ помощи пассажирам стали использовать на многочасовых рейсах, что давало положительный результат.



Часы для минималистов

Минимализм сегодня чрезвычайно популярен, его используют и в одежде, и в интерьере, и даже в оформлении тортов. Если вы тоже тяготеете к этому стилю, для вас придуманы максимально простые часы. У них нет ни стрелок, ни даже циферблата. Выглядят они как плоское колечко на ремешке. Чтобы узнать время, нужно нажать кнопку. На колечке появятся цветные полосочки там, где на обычном циферблате расположены цифры. Проще некуда!

Светлана СИДОРЧУК

ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ?

НИКАКИХ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ ТАБЛЕТОК И МАЗЕЙ!

Сию, пью чай. Никого не трогаю. Вдруг звонок в дверь. Да не просто звонок, а какой-то прямо-таки настёрный трезвон! Иду, открываю и ко мне врывается Димка. Ну как Димка. Уважаемый, солидный пенсионер, ветеран труда Дмитрий Максимович. И весь в ажитации начинает кричать с порога — я хожу! И тут только до меня доходит, что он сам ко мне пришёл. Что тут удивительного? А то, что он уже года два только от дивана до кухни ходил! До магазина с палочкой и «скрипом». И то только потому, что врач сказал, если не ходить, то вообще в инвалидном кресле окажется.

Порадовался я за товарища! И за рюмкой чая поинтересовался — как же это ему удалось с болью справиться? Оказывается, у него новый доктор. И он порекомендовал постепенно переходить с обезболивающих на использование медицинских аппаратов. Аппаратов, которые снимают боли без вреда для организма. У них нет передозировки. Боли снимаются быстро. И они — лечат! В отличие от медикаментов. Я удивился — как так? Лекарства потому и лекарства, что они лечат! Оказалось, всё не так!

СНИМАЮТ БОЛЬ И ЗАБИРАЮТ ЗДОРОВЬЕ

Поговорка «одно лечим, другое калечим» родилась не на пустом месте. Побочные действия есть у всех лекарств. И они действуют на всех. А на многих очень сильно — по данным ВОЗ, сильные побочные действия проявляются у каждого пятого больного. В США считают, что побочные действия лекарств являются четвертой по значимости причиной смерти*.

Вы думаете, что надо просто осторожнее пить анальгетики? Увы, как ни осторожничай, а их побочные действия накапливаются! И болезнь незаметно для нас «разгоняются». Дело может дойти до инвалидности.

А ещё анальгетики могут вызывать зависимость, астму, аллергии или судороги. Передозировка может стать даже причиной летального исхода**.

Что — уже страшно? Ещё бы! Потому и ищут медики другие пути-способы обезболить без лекарств. Ищут тысячелетия! И ведь находят!

ТЫСЯЧЕЛЕТНЯЯ БИТВА С БОЛЬЮ

Представляете, почти 5 000 лет назад в Древнем Египте жрецы-медики для снятия боли использовали электричество! Откуда его брали? От электрических сомов! Невероятно! Но это изображено на рисунках в храмах. И обезболивание срабатывало! Даже находили мумифицированных электрических сомов, чтобы и в загробной жизни можно было избавляться от боли.

А в Древнем Риме 2 000 лет назад для электротерапии использовали электрических скатов. Но древний мир рухнул. Пришло Средневековье, и всё было забыто. Но наука не остановилась.

НОВОЕ — ХОРОШО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ!

К XIX веку были изобретены доступные источники тока — батарейки. И французский врач Сарландье для обезболивания при ревматизме и подагре скрестил электричество с иглотерапией. Но вокруг иглы получался сильный ожог. Восторга у пациентов это как-то не вызывало.

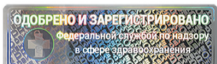
А к концу XIX века изобрели генераторы тока. И французский физиолог Арсен д'Арсонваль открыл высокочастотную электрическую стимуляцию (выше 5 000 Гц). Лечение и обезболивание были успешными.

Прошло ещё 100 лет. И к XXI веку медики глубоко изучили механизмы влияния электротерапии на боль. Началась разработка уникальных медицинских аппаратов для обезболивания и лечения без анальгетиков!

А Вы бы хотели обойтись без обезболивающих? Разорвать тиски боли без отравления организма? Тогда есть отличная новость для

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

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



Вас! Теперь это стало доступно с современным компактным медицинским аппаратом электротерапии — «Мувер» («Мувер»)!

МАЛ, ДА УДАЛ!

Что это за «Мувер»? Это воплощение новейших достижений медицины в области обезболивания и лечения без медикаментов. Суперсовременный, сверхкомпактный (величиной с сотовый телефон), противоболевой чрескожный электронейростимулятор (ЧЭНС). Не требующий для использования медицинского образования и контроля!

Полная автоматизация! Потрясающе! Всего две кнопки. Включите аппарат, нажмите кнопку — «Боль» или «Сильная боль». Прижмите к больному месту и выберите комфортную силу действия. Всё! Процесс пошёл. Его ход отобразится на дисплее. Выключение автоматическое — не надо засекаать время. Передозировки нет — можно провести сеанс несколько раз подряд!

А главное — аппарат доступный и автономный! Вы можете всегда держать боль под контролем. Ведь «Мувер» можно всегда носить с собой. Хоть в сумочке, а то и просто в кармане!

ЧТО ЖЕ ДАСТ ВАМ «МУВЕР»?

Вы только представьте — боли прошли. Снимаются спазмы. Нормализуется мышечный и сосудистый тонус. Улучшается состояние центральной нервной системы. Вы больше не «прислушиваетесь» к своему состоянию, с ужасом ожидая очередного приступа. Нервы успокоились. Нет панических атак. Мысли не путаются. Память отличная! Вы спокойны и уверенны в себе.

Наконец-то можно выспаться! А хороший сон очень ускоряет выздоровление. Усиливается иммунитет. Стресс от боли больше не угнетает его. Даже вес нормализуется, потому что стресс перестанет сбивать гормональный баланс. При этом ещё и ускоряется обмен веществ.

Жизнь снова станет прекрасной!

Аппараты электронейростимуляции (ЭНС) выручат Вас при острой боли: при ушибах, повреждениях, коликах и т. п. Они помогут и при хронических заболеваниях — артрозах и артритах, остеохондрозе, язве желудка и двенадцатипёрстной кишки, хроническом панкреатите, холецистите. Только представьте, какая же это радость — жить без боли! И ведь именно это официальные показания к применению «Мувера»:

- Острые и хронические боли, связанные с патологией внутренних органов;
- Острые и хронические боли, связанные с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата.

СЕМЬ «ЗА» ЗА «МУВЕР»

1. Эффективен при снятии боли любого происхождения;
2. Действует быстрее таблетки;
3. Не только обезболивает, но и лечит без побочных действий;
4. Сочетается с любыми лекарственными препаратами;

5. Нет привыкания и передозировки;
6. Прост в применении. Настройка и калибровка не требуются;
7. Всегда с собой (портативен и автономен, на батарейках).

Как же работает этот потрясающий аппарат ЧЭНС-терапии?

ЧТО ДЕЛАЕТ ЭЛЕКТРОНЕЙРОСТИМУЛЯЦИЯ

ЭНС работает через рефлекторный механизм. Боль часто снимается с первого раза! И быстрее, чем таблетками!

Электроимпульсы передаются в гипофиз мозга и происходит выброс в кровь эндорфинов — безвредных обезболивающих, вырабатываемых самим организмом. Вспомните, что происходит, когда Вы, например, уколете руку. Больно, но быстро проходит — это сработали эндорфины.

А ещё лечебные электроимпульсы подавляют импульсацию болевых зон. Вот Вы знаете, что болевой центр мозга может реагировать только на один сигнал? Если Вы уколете палец и нажмёте на мочку уха, то боль в пальце ослабнет. Ушибли ногу — потрите место ушиба, и боль станет меньше. Так можно блокировать центр боли — подавая на него электроимпульсы и снижая острую боль.

А ещё очень важно для Вас — импульсные токи ЧЭНС-терапии имеют широкий спектр. Подобраны так, что подходят всем! Никакой калибровки и настройки аппарата! И главное, эффективность действия ЭНС подтверждена клинически!

ПРОВЕРЕНО МЕДИКАМИ!

Метод ЭНС разрешён и зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития № ФС-2005/004 от 4 марта 2005 г.

Клинические исследования проведены в пяти авторитетных специализированных клиниках Москвы и Минска.

Какие результаты? Великолепные!

КЛИНИЧЕСКИ ПОДТВЕРЖДЕНО!

Вот посмотрите:

Позвоночник: Уже после первой процедуры интенсивность боли уменьшалась. К концу лечения ремиссия в 91,9–95,8 % случаев.

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

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

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

Особенно высокая эффективность при лечении пиелонефрита — 78,8%.

Простатит: Эффективно купируются боли. Снижается частота мочеиспускания. Улучшается эрекция. УЗИ предстательной железы показало, что её размеры уменьшились после лечения у 80 % больных, а в контрольной группе — только у 57 %.

Мало того! При такой нейростимуляции потрясающе увеличивается длительность ре-

миссии! То есть боли долго не возвращаются! Например, при болях в шее и спине число обострений после ЭНС снижалось примерно в три раза!

Медики рекомендовали ЭНС как перспективный метод безлекарственного лечения и реабилитации больных***.

Обратите внимание — «лечения», а не просто обезболивания!

Представьте, какой потрясающий аппарат для ЧЭНС-терапии — «Мувер» — Вы можете получить в полное своё распоряжение!

MOVER» — ВАШ НАВСЕГДА

Да! Попробовав его действие однажды, Вы не захотите расстаться с ним никогда!

«Мувер» — это настоящий «персональный специалист» по снятию боли! Доступный по цене и эффективный. Несколько минут — и боли нет! Лечение пошло! И это совершенно безопасный способ справиться с болью. Никаких побочных действий и отравления организма! Никаких «ударов» по печени и почкам! Никаких проблем с ЖКТ и кровью! Меньше отравления лекарствами — дольше жизнь! Меньше боли — целее нервные клетки — дольше и приятнее жизнь!

«Мувер» — это Ваша страховка от боли в любой момент. Ведь он всегда с Вами — дома, на даче, в поездке. Лёгкий, компактный, современный, эффективный. Да это же просто мечта! У Вас что-то заболело? Не проблема! Просто достаньте «Мувер»!

Ну разве такой аппарат не должен быть у каждого? И он доступен! Стоит позвонить — и спаситель от боли «Мувер» станет Вашим. И он даст Вам возможность продлить на долгие годы здоровую жизнь без боли! Годы активной жизни, а не существования! Не сдавайтесь боли! Действуйте! Ваше здоровье в Ваших руках!

ЗАКАЗЫВАЙТЕ «МУВЕР»
по телефону горячей линии:
8 (800) 333-28-68

433507, г. Димитровград, а/я 476
В письме укажите номер телефона
WWW.PRODEX.RU

Реклама

**ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ
ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ 18+**

СМОЛЕНСК	15 НОЯБРЯ
Областной ДК Профсоюзов, ул. Ленина, д. 16	10.00-12.00
ТУЛА	16 НОЯБРЯ
Городской концертный зал, ул.Советская, д. 2	10.00-12.00
ЛИПЕЦК	17 НОЯБРЯ
Городской дворец культуры, ул. Коммунистическая 20	9.00-10.00
ТАМБОВ	17 НОЯБРЯ
ДК Юбилейный, ул. Льва Толстого, д. 4а	13.00-14.00
ПЕНЗА	18 НОЯБРЯ
ДК им. 40-Летия Октября, ул. Леонова 1А.	10.00-12.00

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Рег. уд. РЗН № 2021/16055. *Результат может отличаться. **Мувер. ***Продолжительность сеанса — 15 минут. *На основании клинических исследований БГМУ в 2010 году и клинических испытаний УГМУ в 2015 году. ООО «Поток» ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Наш сегодняшний герой известен прежде всего как блогер и, как он сам себя называет, аудиофил.

Странички Михаила в соцсетях посвящены самому разному оборудованию, помогающему воспроизводить всевозможные звуки и в первую очередь, конечно, музыку. К счастью, с этого года его аудитория намного расширилась за счет зрителей РЕН ТВ. Михаилу предложили вести на этом канале уникальную программу «Наука и техника», и мы начали разговор с новым телеведущим именно с его дебюта на РЕН ТВ.

Научное амплуа

– Михаил, ваше участие в программе «Наука и техника» – случайность или закономерность?

– Когда продюсеры написали мне: «Давайте обсудим возможность работы на РЕН ТВ», я сразу ответил: «Если программа будет об инопланетянах, то я с удовольствием!» (Смеется). Но они сказали, что это будет серьезная программа, и я сначала отказался.

– То есть инопланетяне вам больше интересны?

– Я вообще за конспирологию! (Смеется). Но если серьезно, я от телевидения никогда не ожидал такой основательности. И хотя мы тут не светочи академической мысли, но научпоп меня интересовал всю жизнь. Самому оказаться в центре такого процесса – просто мечта, от таких предложений не отказываются!

– Как думаете, почему выбрали именно вас?

– Видимо, у меня сложилось соответствующее блогерское амплуа. Я все время воюю с разной странной аппаратурой, поэтому, наверное, на РЕН ТВ решили, что я вполне могу подойти в качестве комментатора и для других научно-технических достижений.

Команда по всей стране

– Каким образом подбрасывается информация, которая в итоге будет использована в передаче?

Михаил БОРЗЕНКОВ:

Мы показываем будущее, которое точно наступит

Детали

Колыбель из-под проигрывателя

– Вы известный блогер, рассказываете обо всяких интересных штуках, позволяющих слушать музыку. Каким образом музыка вообще пришла в вашу жизнь?

– Музыку я слушал в буквальном смысле с колыбели. Существует семейная легенда, что накануне моего рождения отец купил проигрыватель «Электроника Б1-01», поэтому на кроватку денег не было. И я спал в коробке из-под этого проигрывателя. А если начинал оратор, на меня надевали наушники и включали группу «Джетро Талл».

– Какими экземплярами из своего музыкально-технического арсенала особенно гордитесь?

– Вы знаете, что в 99,99 % случаев мы слушаем музыку при помощи динамического излучателя? Любые колонки сделаны с его применением. Но существуют и другие способы получения звуковой волны. Например, у меня есть электростатический излучатель. Это всящая несколько граммов пленка, которая по площади занимает два метра. На нее подается напряжение в 1000 вольт, она вибрирует и создает звуки. Это позволяет получить совершенно иные физиологические ощущения от музыки.

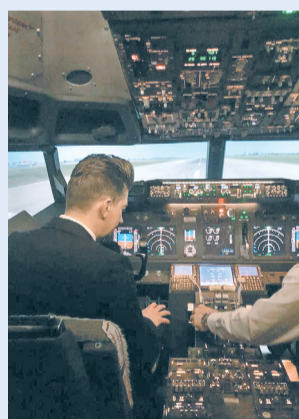
«Не слушаю музыку между делом»

– Что вы слушаете фоном, когда гуляете, ездите на велосипеде и так далее?

– Я вообще не слушаю музыку между делом. С музыкой нужно остаться один на один, а не оставлять ее в качестве фона для жизнедеятельности.

– Я поняла, что вы модник, пиджон. Много внимания уделяете одежде?

– Я, как ребенок 80-х, был очень травмирован отсутствием приличной одежды в Советском Союзе. Прекрасно помню, каким достижением было приобретение джинсов в 9 классе. Если они у тебя были, то жизнь твоя удалась! А сейчас я принадлежу к тем опасным людям, которые очень любят носить костюмы, хотя мне никогда в жизни это было не положено и не нужно. (Смеется.) Даже на велосипеде я всегда ездил в костюме. Потому что, если ты хоть раз наденешь по настоящему хороший пиджак, снять его уже будет невозможно.



– Мне очень нравится, что над программой работает в буквальном смысле вся страна. У нас куча редакторов – от тех, кто сидит в офисе телеканала, до невероятного количества людей, которые помогают нам во всех регионах России. Каждый следит за своей областью и представляет нам просто невероятные факты, буквально всполохи из будущего!

– Была ли какая-то информация из всего этого потока (может быть, даже не вошедшая в передачу), про которую вы сказали: «Да не может такого быть!»?

– Вообще, это происходит непрерывно. Например, в одном из ближайших выпусков есть история про лазер, с которым мне пришлось столкнуться живьем. Эта штуковина выглядит как страшный пулемет и за секунду лучом уничтожает ржавчину на стальной пластине толщиной 2 мм. При этом можно провести этим самым лучом по руке – и ничего! Она взаимодействует только с определенными молекулярными структурами и человеческого телу не наносит никакого вреда. Вот я под этот лазер руку и совал. Было страшно!

Прогнозы на завтра

– Принято считать, что впереди планеты всей в технологическом отношении Япония. Но наверняка и в нашей стране есть открытия, которые не меньше удивляют и восхищают?

– Мы и ориентируемся в передаче прежде всего на наши достижения. Например, жабросли – отечественная технология, которая позволяет дышать под водой.

– Моя очередь восклицать «Да ладно!».

– Да, она позволяет долго находиться под

водой без использования дыхательных аппаратов, а просто наполнив легкие специальной жидкостью. И это сделали у нас!

– В вашей передаче часто звучит слово «прогноз» относительно более или менее отдаленного будущего. Какой прогноз вы хотели бы увидеть поскорее сбывшимся?

– Например, чтобы те же жабросли стали общедоступными. А если серьезно, мы показываем то будущее, которое точно наступит. Завтра, послезавтра, в крайнем случае послепослезавтра.

Задача – удивлять!

– Чем думаете удивить зрителей в ближайших выпусках?

– Вот это правильный термин применительно к нашей программе – удивлять! В это воскресенье, например, расскажем про открытие двумя физиками главного материала будущего. И где бы вы думали, они его

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Желаю всем читателям не потерять способности удивляться, умения находить восхитительное в простых вещах и знакомых людях. И каждый день открывайте для себя что-то новое! Например, в программе «Наука и техника»!

нашли? В помойке! Для любителей ужасиков – леденящий кровь сюжет про бензопилы. И ноу-хау для рачительных хозяев в будущем – душ без воды! А на следующей неделе мы расскажем, что помогает пилотам истребителей и космонавтам пережить огромные перегрузки, а также – специально для ваших читательниц – как убрать квартиру без всяких усилий. И это только малая часть того, что вас удивит в ближайшие две недели!

– Что думаете по поводу заявления, что цивилизация нас погубит?

– Не может погубить нас то, чем мы на самом деле и являемся. Погубить нас может только идея, что цивилизация вредна. Нет, это не так, она полезна!

Подготовила Наталья АНОХИНА

Ведущая программы «Утро России» на телеканале «Россия 1» Светлана Абрамова искренне признаётся, что на сервированные завтраки времени у неё нет.

Но домашние обязанности выполняются с той же ответственностью и любовью, как любая заботливая хранительница домашнего очага.

«Спокойно едим перед сном»

– Светлана, если появляется свободное время, куда предпочитаете его направить? Может быть, решаете для семьи испечь пирог или приготовить фаршированную щуку?

– Когда появляется свободное время, скажу честно, посвящаю его другим делам, нежели готовке, поэтому у плиты стою нечасто. Но когда есть настроение или мама, которая живет за городом,

Светлана АБРАМОВА:

Стараюсь есть всё простое и понятное

передает мне с участка натуральные, выращенные своими руками овощи-фрукты, я начинаю что-то придумывать, чтобы их использовать.

– Мне кажется, нынешних хозяек очень разбаловал сервис доставки, когда в магазинах можно заказать всё что угодно...

– Наша семья тоже активно пользуется этой услугой. Сегодня, когда времени на все не хватает, тем более на то, чтобы испечь пирожки, куда проще заказать еду из магазина, а высвободившееся время провести с ребенком. Но через пару лет, когда дочка подрастет, я думаю, эту самую выпечку будем готовить с ней сами, чтобы превратить процесс приготовления в увлекательное времяпрепровождение.

А пока

дочка спокойно обходится по утрам яичницей или кашкой.

– А на ночь себе есть позволяете?

– Если у нас с мужем день выстроен так, что не успели поужинать и поздно вер-

нулись домой, то спокойно едим перед сном.

Важно держать баланс

– Стало быть, ужин врагу не отдадите?

– Зачем? Если твердо усвоить для себя, что все хорошо в меру, то можно позволить себе многое, в том числе поздний ужин. Но если человек за обедом переел, съел двойную, а то и тройную порцию, то ужин лучше отложить.

Многие запрещают себе есть сладкое после шести вечера. Но если на этом заикливаться, то захочется точно! Поэтому лучше разрешать себе все, и тогда желаний будет меньше, тем более если нет проблем с весом.

– Если вдруг эти проблемы возникают у вас, как боретесь с лишними килограммами?

– Ограничиваю себя в мучном и слад-

ком, отказываюсь от полуфабрикатов. Стараюсь есть все простое, понятное. Например, запекаю курицу или рыбу и делаю зеленый салат. Важно держать баланс. Если сегодня переела, на другой день себя ограничу. То есть, если хочу привести себя в форму, начинаю с этого. И, конечно, стараюсь больше двигаться, заниматься спортом.

От арбуза до льняных сухек

– Наверняка, много путешествуя, вы отмечаете для себя какие-то необычные блюда? Что запомнили из последнего?

– Была удивлена, когда увидела в Таиланде, что там рыбу и морепродукты едят с фруктами, например, соленую рыбу с ананасом. Мне так понравилось это сочетание, что я не просто взяла его на заметку, а практикую теперь дома. Очень люблю есть соленую рыбу с клубникой, ананасом или манго. Это действительно незабываемое вкусовое впечатление.

– Есть кухня, которой отдаёте предпочтение?

– Средиземноморская. Особое предпочтение – итальянской кухне, где много овощей, оливкового масла, оливок и сыра...

– А что согласились бы есть каждый день?

– Ананас, арбуз, дыню и льняные сухки.

Наталья АНОХИНА

Подробности Жаркое в горшочках – семейное блюдо

– Тем не менее, есть в вашей семье «вкусные» традиции, которые соблюдаются неукоснительно?

– С первого года моей жизни мама каждый день рождения обязательно печет пирог, на котором тестом выкладывает цифру, равную моим годам. Теперь, когда у меня растет дочка, мама и ей делает так же. Я помню каждый из ее пирогов, испеченных дочке. В каждом из них обязательно есть начинка – ягоды с нашего огорода. Поскольку мы с дочкой обе июльские, ягоды всегда свои. И я очень дорожу этой традицией, рожденной мамиными руками и сердцем.

– Есть секреты приготовления каких-то блюд, которыми делились с вами бабушки или мама?

– Они привили мне любовь к здоровой простой пище. Я все лето проводила у бабушки в деревне, где все было свое, незамысловатое, но невероятно вкусное и полезное. Вкус еды, приготовленной в печи, я знаю, помню и люблю до сих пор. Жаркое в горшочках с овощами и мясом – наше семейное блюдо.

– А из дальних странствий любите привозить какие-то вкусности?

– Не угостить близких турецкими сладостями или тульским пряником – эгоизм. Мне кажется, здорово привезти такой сувенир. Он никогда не надоест и не будет мешать, поскольку съедается (улыбается).

Рецепт от звезды Салат «Ленивый нисуаз»

– Берем разную зелень, добавляем лосось слабой соли или консервированный тунец. Можно приготовить свежую рыбу на гриле. Режем помидоры, огурцы, красный лук и отварной картофель. Добавляем в салат оливки или каперсы. Заправляем оливковым маслом и яблочным уксусом. Приятного аппетита!



Детали

Если гости вдруг пришли

– А если к вам пришли гости неожиданно-нежданно, чем угощаете?

– Подам мясную и сырную нарезку, оливки и крекеры.

– А на праздничный стол?

– На новогоднем столе обязательно должен стоять оливье. Еще я всегда готовлю мой любимый салат с зеленью, камчатским крабом и ананасом. Я редко готовлю сложные блюда даже на большие праздники.

«Сто лет тому вперёд»

В Москве режиссёр Александр Андрющенко начал съёмки фильма «Сто лет тому вперёд». В основе сценария лежит одноименная повесть писателя-фантаста Кира Булычёва о приключениях Алисы Селезнёвой. Роли родителей героини исполняют Константин Хабенский (профессор Селезнёв) и Виктория Исакова (Кира Селезнёва). Имена исполнителей других ролей обещают раскрыть позже.



Фото
пресс-службы
фильма

– Мы нашли не просто классную историю, а целую фантастическую вселенную – сложную и масштабную вселенную книг Кира Булычёва, – рассказывает режиссер картины Александр Андрющенко. – Многим знакомы ее элементы еще по советским экранизациям: «Тайне третьей планеты» и «Госте из будущего». Я бы хотел, чтобы современный зритель, включая моих собственных детей, вновь открыл этот мир.

Наши сегодняшние кинематографические технологии позволяют сделать это очень ярко.

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

Собираем косметичку для зимы

или Простые рецепты ухода за кожей в холода

Наши старые знакомые – бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька снова собрались за чашечкой чая. Вопрос для обсуждения оказался исключительно актуальным: как правильно ухаживать за кожей в холода?



Машенька, девушка на выданье

Верочка, домохозяйка

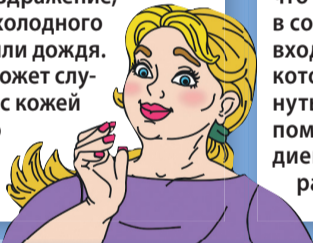
Анна Адамовна, учительница

Галина Сергеевна, бизнесвумен

1 – Девочки, осенью и зимой нашей коже нужен гораздо более внимательный уход, чем летом. Ведь холод, дожди и ветра влияют на нашу кожу очень негативно – она сохнет, шелушится, может даже появиться раздражение. И конечно, летние уходовые средства для осени и тем более для зимы не подходят. Давайте определимся, что именно нужно нашей коже осенью, и может, даже поделимся проверенными средствами ухода.



2 – Я считаю, что главное – это увлажнение. Ведь в отапливаемых помещениях очень сухой воздух – это ухудшающий состояние кожи фактор. А если помещение еще и редко проветривают, воздух в нем не только слишком сухой, но и застоявшийся, пыльный. Конечно, все это сказывается на состоянии кожи не самым лучшим образом. Кстати, если в летние месяцы кожа часто пересыхала, осенью она может стать особенно чувствительной и очень остро реагировать на малейшее раздражение, вроде холодного ветра или дождя. И это может случиться с кожей любого типа.



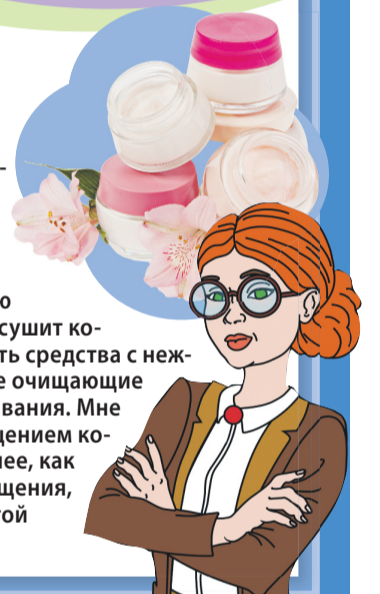
– Да-да, увлажнение – это очень важно, ведь осенью кожа особенно страдает от пересушивания. Но летний увлажняющий крем для осени не подходит, его нужно сменить на более плотный или даже на более жирный, если кожа сухая или чувствительная. Девочки, а еще очень желательно как минимум два раза в неделю делать маски для лица. Мне мой косметолог посоветовал, что для кожи будет лучше, если в состав кремов и масок будет входить гиалуроновая кислота, которая помогает влаге проникнуть в глубокие слои кожи. Не помешают и натуральные ингредиенты – например, экстракты растений.



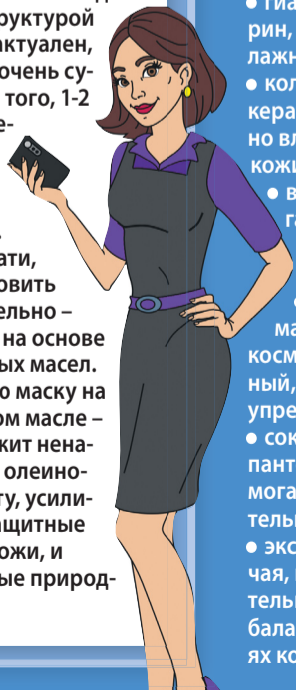
3



– Кстати, не менее важно правильно очищать кожу – и не пересушить ее при этом. Если летом мы могли пользоваться очищающими средствами на спиртовой основе, которые хорошо убирают жирный блеск, то осенью не надо этого делать, ведь спирт сушит кожу. Для очищения нужно выбирать средства с нежной кремовой текстурой – мягкие очищающие гели, пенки или молочко для умывания. Мне нравится, как справляется с очищением кожи мицеллярная вода. Но после нее, как и после любого средства для очищения, нужно обязательно умыться чистой водой.



4 – Надо помнить, что кроме увлажнения исключительно важно питание кожи. Осенью и зимой коже необходимо дополнительное питание, которое обеспечит крем. Питательный крем с плотной или даже жирной структурой особенно актуален, если кожа очень сухая. Кроме того, 1-2 раза в неделю полезно делать питательные маски. Маски, кстати, можно готовить самостоятельно – например, на основе натуральных масел. Я вот делаю маску на миндальном масле – оно содержит ненасыщенную олеиновую кислоту, усиливающую защитные свойства кожи, и натуральные природные жиры.



Знай и помни!

Выбирая крем, обращайте внимание на его состав. Напомним о пользе некоторых из возможных компонентов. Приветствуется наличие в креме таких добавок:

- масло ши, авокадо – хорошо питают кожу;
- гиалуроновая кислота, глицерин, мочевины – помогают увлажнению кожи;
- коллаген, эластин, кератин – позитивно влияют на тонус кожи;
- витамин Е – помогает справиться с преждевременным старением;
- оливковое и миндальное масло, масло какао, жожоба, косметические воски (пчелиный, ланолин, озокерит) – предупреждают обезвоживание;
- сок алоэ вера, сорбитол, депантенол – смягчают кожу, помогают купировать воспалительные процессы;
- экстракты ромашки, зеленого чая, корень солодки – положительно влияют на поддержание баланса влаги в глубоких слоях кожи.



5 – Девочки, а как же наша красота: почему никто не вспоминает про макияж? Декоративную косметику тоже стоит пересмотреть и заменить легкие летние текстуры на более плотные: тональный крем, жидкие тени, гелевые румяна, жирная помада и т.п. Ведь именно плотная текстура обеспечивает максимальную защиту кожи от внешних факторов. Кроме того, декоративная косметика с плотной текстурой отлично скрывает все неприятности, которые могли возникнуть с кожей за лето: пигментные пятна, неровности загара и т.д. Между прочим, плотная декоративная косметика дает значительно больше вариантов мейкапа, чем почти прозрачная летняя. Почему бы не воспользоваться таким прекрасным шансом и не попробовать новые краски?



6 – Кстати, о декоративной косметике. Осень – это почти постоянная влажность и частые дожди, а значит, под рукой хорошо бы иметь водостойкую косметику. Потекшая тушь – не самое лучшее украшение, правда? Да, скорее всего, водостойкая тушь понадобится не каждый день, но все-таки, я думаю, ее стоит приобрести. Ведь осенью, когда у нас нередко бывает грустное настроение, даже один испорченный вечер может стать причиной затяжных проблем.



Из истории вопроса Античный крем

Сохранились свидетельства использования жирного крема еще в конце 2 века. Историкам древности известно о креме древнеримского врача и философа греческого происхождения Клавдия Галена. Состав его смеси для крема: жир кашалота (спермацет), миндальное масло, воск и вода, несколько столетий был уникальным проверенным «защитным» кремом.

Овсяная каша прочно ассоциируется с похудением.

Но на самом деле, чтобы желанная стройность была достигнута, нужно соблюдать некоторые правила употребления овсянки.

Секрет стройности – в тарелке овсянки

Мнение специалиста

Запаривать или не запаривать?



На наши вопросы отвечает эндокринолог и диетолог Оксана Хмельницкая.

– Если овсянку запаривать на ночь или заливать кипятком за полчаса до еды, будет ли она более полезной, чем варёная?

– Запаривание на ночь или заливание кипятком крупы может сократить время варки каши, если это требуется. Если в дальнейшем варка крупы не планируется, то это позволяет сохранить структуру клетчатки и снизить гликемический индекс продукта (скорость всасывания глюкозы в кровь). Это важно для людей с избыточной массой тела, инсулинорезистентностью и нарушением углеводного обмена. Данный вариант может не подойти людям с чувствительным пищеварением, синдромом избыточного бактериального роста, потому что усиливает вздутие живота и газообразование. Если вы употребляете овсянку ежедневно, то можно замачивать ее на ночь в воде комнатной температуры с добавлением лимонного сока. Это позволит активировать фитазу – фермент, нейтрализующий фитиновую кислоту (она блокирует усвоение минералов из зерна, таких как кальций, железо, цинк, магний, фосфор).

Как это работает

Благодаря овсяной каше вам не захочется таскать конфеты и устраивать лишние перекусы. И все потому, что медленные углеводы, содержащиеся в ней, не дадут резко подскочить сахару в крови, а значит, и чувство голода вас не скоро настигнет. Кроме того, в каше содержится клетчатка, которая в желудке разбухает и создает объем, а значит, утолить голод можно небольшой порцией. Маленькая порция, отказ от перекусов – в результате вы съедите меньше калорий и худеть будете быстрее.



Почему все пытаются похудеть к лету, но никто не пытается потолстеть к зиме?

Гладкая кожа

Чтобы при похудении кожа была более эластичной, можно сделать из овсяных хлопьев скраб. 30 г хлопьев залить небольшим количеством теплого молока, оставить на 15 минут. Готовую смесь нанести плавными круговыми движениями на кожу. Оставить на 5 минут и смыть теплой водой. В заключение нанести на кожу крем.

КРУПА

Правильная овсянка – это только цельнозерновая крупа или хлопья грубого помола. Аналоги быстрого приготовления практически не несут. Плюс обязательно читайте состав на упаковке. В овсяные хлопья могут быть добавлены сахар, искусственные ароматизаторы и красители.

ЖИДКОСТЬ

Кашу желательно варить на воде, а не на молоке. Лучше без соли. Сливочное масло можно добавить, но только очень маленький кусочек.

Лучший состав

ПОЛЕЗНЫЕ ДОБАВКИ

Никакого однообразия! Если постоянно питаться одной овсяной кашей, недолго и сорваться. К счастью, ее можно разнообразить.

Тертое сырое яблоко или печеное яблоко + немного корицы = витамины и железо.

Нежирный творог (не более 100 г) = белок.

Немного орешков и изюма + немного корицы = натуральная сладость с полезными жирами.

Половина банана + пара ложек нежирного творога + щепотка ванили = сладкий десерт.

Пряные травы (мята, базилик и др.) + специи (куркума, имбирь, тмин и др.) = улучшенный вкус без соли.

Свежие или мороженые ягоды (100-200 г) + небольшой стаканчик йогурта = витамины и белок.

Татьяна МИХАЛЁВА

СУПЕР-АКЦИЯ: ТОЛЬКО 3 ДНЯ! Крем для глаз SIMERALD в подарок*

На 10 лет моложе... за 2 минуты!



«Мне давно не нравится свое отражение в зеркале: видны морщины, пигментные пятна, «поплыл» овал лица, цвет кожи серый, вид уставший. А ведь мне только 56, я еще работаю, общаюсь с людьми. Не хочу ощущать себя старушкой на фоне молодых коллег. Услышала про крем SIMERALD®, особенно удивили результаты испытаний! Всего пара дней и морщин нет. Хочу так же! Подскажите, он действительно такой эффективный?» Ольга, 56 лет

/БЬЮТИ-ЭКСПЕРТ ЛЮБОВЬ ИЛЬИНА/

Ольга, комплекс SIMERALD® – это косметика нового поколения, разработанная учеными и профессиональными косметологами для молодости и ухода за зрелой кожей как безопасная и эффективная альтернатива пластической хирургии! Комплекс SIMERALD® состоит из лифтинг-крема для лица и сыворотки, основе которых лежит запатентованный экстракт

Результаты испытаний SIMERALD®

Было

Стало



Было

Стало



Было

Стало



водоросли фукус, который содержит в себе более 80 активных веществ. Его действие усиливает инновационный коктейль мощных компонентов для кожи: низкомолекулярная гиалуроновая кислота, многофункциональный комплекс на основе 5 масел, японский растительный сквалан и др.

Благодаря инновационным технологиям и уникальному составу косметика SIMERALD® мгновенно убирает все основные признаки старения кожи: 2 минуты и результат налицо! А через пару дней эффект будет как от пластики! И это подтвердили проведенные испытания*. Средняя оценка составила 8 баллов из 10. Такого не ожидал даже сам производитель. Все респонденты отметили ярко выраженный омолаживающий эффект, глубокое увлажнение, подтяжку кожи и овала лица, разглаживание морщин, избавление от мешков и темных кругов под глазами. **Доказано: SIMERALD® может стать безопасной альтернативой пластической хирургии!** И все окружающие будут завидовать Вашей красоте и молодости!

СУПЕР-АКЦИЯ: при покупке комплекса SIMERALD® в течение 3 дней крем для глаз Вы получите совершенно **БЕСПЛАТНО***.



Крем для глаз SIMERALD **БЕСПЛАТНО*** 4 999 р.

СКОРЕЕ ЗВОНИТЕ ПО БЕСПЛАТНОМУ НОМЕРУ:

8 (800) 100-55-60

Назовите Ваш код «СИМ-СИМ» и получите **В ПОДАРОК** крем для глаз

*При покупке косметического комплекса SIMERALD® – СИМЕРАЛЬД. Партия ограничена, поэтому заказать бесплатно можно не больше 2 уп. в одну руку. **Внутренние испытания косметики на респондентах. Результаты могут отличаться. ООО «Национальный центр здоровья». ОГРН 1167746824354, РФ, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 24. Акция действует с 01.11.2022 по 01.05.2023 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. Реклама.

ПЕРВЫЙ



05.00 Телеканал «Доброе утро»

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
09.55 «Жить здорово!». (16+)
10.45 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Информационный канал. (16+)
21.00 «Время»
21.45 «ШИФР»: НОВЫЕ СЕРИИ. (16+)
22.45 «Большая игра». (16+)
23.45 Информационный канал. (16+)
03.00 Новости
03.05 Информационный канал. (16+)

РОССИЯ 1



16.30 «Малахов». (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?». (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «БАРЕНЦЕВО МОРЕ». (16+)
Становится известно, что диверсионной группой в Мурманске руководит агент Лаури Тарни. Приказано многократно усилить обеспечение безопасности порта.
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
03.00 «МОРОЗОВА». (16+)
04.43 Перерыв в вещании

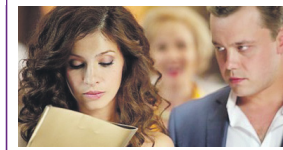
НТВ



08.25 «ЛЕСНИК». (16+)

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ЛЕСНИК». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
20.00 «СПЕЦБАТ». (16+)
22.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
00.20 «Англия - Россия. Коварство без любви». «Мокрая» дипломатия». (16+)
01.20 «ЗВЕРОБОЙ». (16+)

СТС



13.00 «КУХНЯ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Три кота». (0+)
06.25 «Как приручить дракона. Легенды». (6+)
07.00 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
08.00 «КОРНИ». (16+)
09.00 Уральские пельмени. (16+)
09.10 «ВОРОНИНЫ». (16+)
10.45 «Человек-паук. Через вселенные». (6+)
13.00 «КУХНЯ». (16+)
18.30 «КОРНИ». (16+)
20.00 «ПРЕДЛОЖЕНИЕ». (16+)
Мargarет Тейт - бизнесвумен, главный редактор книжного издательства. Эндрю Пакстон - её подчинённый. Вдруг обнаруживается, что Margarет угрожает депортация на родину.
22.10 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК». (12+)
00.55 «ДЕВОЧКИ НЕ СДАЮТСЯ». (16+)
02.45 «6 кадров». (16+)
05.20 «Мультифильмы». (0+)

ТНТ



21.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)

- 07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
08.30 «Модные игры». (16+)
09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
12.00 «САШАТАНЯ». (16+)
14.00 «Женский Клуб». (16+)
15.00 «САШАТАНЯ». (16+)
18.05 «ЖЕНИХ». (12+)
Приехав на деревню к своей невесте, немец Гельмут вынужден познакомиться не только с ее родней, но и с Толиком-алкоголиком - бывшим мужем любимой Аленушки.
20.00 «ОТПУСК». (16+)
21.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)
22.00 «Влюбись, если сможешь». (16+)
23.30 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЬЩИКИ». (16+)
01.25 «Ты - Топ-модель на ТНТ». (16+)
02.40 «Импровизация». (16+)
03.25 «Comedy Баттл». (16+)
05.00 «Открытый микрофон». (16+)

REN



09.00 «Военная тайна». (16+)

- 06.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости». (16+)
12.30 «Военная тайна». (16+)
13.00 «СОВБЕЗ». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 «Тайны Чапмана». (16+)
20.00 «МИР ЮРСКОГО ПЕРИОДА». (16+)
22.10 «Водить по-русски». (16+)
23.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)
00.30 «ПАРК ЮРСКОГО ПЕРИОДА-2: ЗАТЕРЯННЫЙ МИР». (16+)

5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
05.40 «ПРОЩАТЬСЯ НЕ БУДЕМ». (16+)
07.40 «ЛЕГАВЫЙ». (16+)
08.55 «Знание - сила». (0+)
09.00 «Известия». (16+)
09.25 «ЛЕГАВЫЙ». (16+)
13.00 «Известия». (16+)
13.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)
17.30 «Известия». (16+)
19.25 «00.30 СЛЕД». (16+)
22.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
03.05 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.15 «01.05 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (12+)
11.20 «21.15 «Открытый эфир». (16+)
13.20 «15.05 «СМЕРШ». (16+)
17.35 «04.40 «Москва - фронт». (16+)
18.50 «Оружие холодной войны». (16+)
19.40 «Улика из прошлого». (16+)
22.55 «Между тем». (12+)
23.25 «ВЕСЕННИЙ ПРИЗЫВ». (12+)

ТВ-3

- 06.00 «Мультифильмы». (0+)
08.30 Дом исполнения желаний. Лучшая версия себя. (16+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.15 Знаки судьбы. (16+)
12.20 Мистические истории. (16+)
13.30 Гадалка. (16+)
16.45 Секреты. (16+)
17.20 «Слепая». (16+)
19.30 «ГРИММ». (16+)
22.15 «ЭПИДЕМИЯ». (16+)
23.15 «МЕЧ ДРАКОНА». (18+)
01.15 «Западные звезды». (12+)
06.00 Улётное видео. (16+)
06.20 Идеальный ужин. (16+)
08.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
Программа «Дорожные войны 2.0» - это своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными.
10.00 «СОЛДАТЫ-9». (12+)
14.00 Решала. (16+)
15.00 Охотники. (16+)
17.00 Решала. (16+)
21.00 Охотники. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.50 Улётное видео. (16+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
08.45 Давай разведёмся! (16+)
09.45 Тест на отцовство. (16+)
12.00 «Понять. Простить». (16+)
13.00 «Порча». (16+)
13.30 «Знахарка». (16+)
14.05 «Верну любимого». (16+)
14.40 «ЮРОЧКА». (16+)
18.45 Про здоровье. (16+)
19.00 «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ ДОКТОРА КАЛИСТРАТОВОЙ». (16+)
00.05 «Знахарка». (16+)
06.35 «10.10 18.00 «МАМА-ДЕТЕКТИВ». (12+)
11.30 «23.05 «ТАЙНЫ ГОРОДА ЭН». (12+)
15.10 «00.00 «Судьба одного химика». (12+)
17.00 «Ректорат». (12+)
17.45 «00.45 «Конструкторы будущего». (12+)
21.00 «21.00 «ДОЛГАЯ СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
22.20 «За дело!» (12+)
01.00 «Сделано с умом». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- Мир: 05.05, 10.10 «ГАИШНИКИ». (16+)
05.50 «БРЕЖНЕВ». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 18.30 «Новости»
13.15, 17.55 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+)
14.05, 16.15 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)
15.10 «Дела судебные. Новые истории. (16+)
17.05 «Мировое соглашение. (16+)
18.50, 19.30, 20.05 «Телеигра «Игра в кино». (12+)
20.50 «Слабое звено. (12+)
21.40 Шоу «Назад в будущее». (16+)
22.35 «МЕЧ». (16+)
23.30 «МЕЧ-2». (16+)
01.10 Наше кино. История большой любви. (12+)
01.35 «АРШИН МАЛ АЛАН». (0+)
03.10 «РАЗВОД». (16+)
03.40 «Мультифильмы. (6+)
Победа: 04.50 «Путь к Победе». (16+)
05.50 «БРЕЖНЕВ». (16+)
09.20 «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ». (16+)
16.50 «ИКРА». (16+)
Сериал. Детектив, Россия, 2017 г.
1979 год. В приморском городе, в рыбном порту при загадочных обстоятельствах погибает следователь ОБХСС Михаил Федоров. Его лучший друг и коллега Александр Костенко узнаёт о том, что гибель Федорова не была несчастным случаем. Он был сам берется за расследование, но неожиданно без объяснения причин его отстраняют.
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
02.40 «ПРОЩАТЬСЯ НЕ БУДЕМ». (16+)
Доктор: 06.00, 11.55, 18.05, 23.55 О самом главном. Неврозы и чувство тревоги. (12+)
06.50, 07.20 «Истории болезни». (16+)
07.50, 08.20, 13.50, 14.20, 01.20, 01.50 Будь в тонусе! (12+)
08.45 О самом главном. Отёки. (12+)
09.45, 10.15 Прозрение с доктором Шиловой. (12+)
10.40, 02.45 Метод исследования. Заболевания волос. (12+)
11.10 Наука сна. (12+)
12.55 Теледоктор. Когда ребёнок не говорит. (12+)
14.45 Скажите, доктор! Возможности амбулаторной хирургии. (12+)
15.20 О самом главном. Как избежать цирроза? (12+)
16.15, 16.45 Большой скачок. (12+)
17.15 Невидимая власть микробов. (12+)
19.00, 05.05 Без химии. Раны и ожоги. (12+)
19.30, 05.30 Метод исследования. Заболевания кожи. (12+)
20.00, 03.10 Медицинский репортёр. Правда о хлебе. (12+)
20.30, 03.40 Клинический случай. Спасти Салтыкова-Щедрина. (12+)
21.00 О самом главном. Двоение в глазах. (12+)
22.00 Мир невыспавшихся людей. (12+)
22.55, 23.25, 04.10, 04.35 Клинический случай. (12+)
00.50 Скажите, доктор! Сон - основа здоровья. (12+)
02.15 На приём к косметолога. Волосы. (12+)
VIASAT HISTORY: 06.05, 06.45 Музейные тайны. (16+)
07.30, 08.20 Боевые корабли. (12+)
09.10, 10.15 Забытые королевства Центральной Америки. (12+)
11.15 Забытые короли Теотиуакана. (12+)
12.15 Первые американцы. (12+)
13.05, 13.55 Очень странные экспонаты. (12+)
14.40, 15.35 Выдающиеся женщины. (12+)
16.30 Забытые королевства Центральной Америки: Между океанами и империями. (12+)
17.35 Забытые королевства Центральной Америки: Место, где началось время. (12+)
18.35 Патагонские захоронения. (12+)
19.35 Настоящий неандерталец. (12+)
20.30 Очень странные экспонаты: Батарея, кричащая мумия и железная рука. (12+)
21.20 Очень странные экспонаты: Древний компьютер, голубь и нанотехнологии Рима. (12+)
22.05 Боевые корабли: Залив Лейте. (12+)
22.55 Боевые корабли: Штурмовые амфибии. (12+)
23.50, 00.40 Выдающиеся женщины. (12+)
01.35, 02.40 Забытые королевства Центральной Америки. (12+)
03.45, 04.30 Очень странные экспонаты. (12+)
05.20 Невероятные изобретения. (12+)

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

Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телераздачи, транслируемые в эфире без предварительной записки или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет.

Grid of TV channels including PERVYI, ROSSIA 1, ROSSIA, НТВ, СТС, ТНТ, and РЕН with their respective program schedules and images.

Grid of TV channels including 5-й КАНАЛ, ТВ-3, ДОМАШНИЙ, МИР, ПОБЕДА, ДОКТОР, VIASAT HISTORY, ПЯТНИЦА, and ОТР with their respective program schedules.

КРОССВОРД

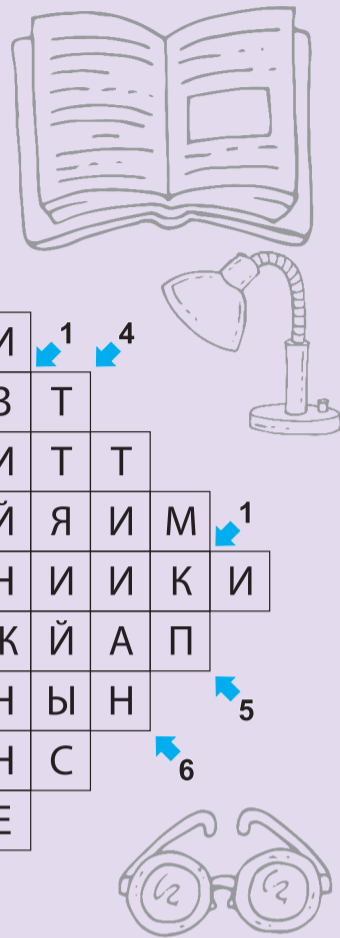
Разгадайте в головоломке афоризм нобелевского лауреата 1954 года Альберта Швейцера (53 буквы).
Зашифрованные буквы не соприкасаются друг с другом ни по горизонтали, ни по вертикали, ни по диагонали.

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.

7 1 7 5 7
П П О Э Д
6 5
Е М В Е Д Р О
4 5
Л Т И Й Н И Н В Ы
4
Д Л Е Л Д Й Ю Ы Э Н Т
Й Ч О А П К Т Ы И Я М И И
1 4
А Й К Р Ц У О О А Х И М М З Т
3 9
З У М Т С Т О К С Г Т И О Н И Т Т
В Ц З О С Н О Ы Е К В П У У В Й Я И М
1
В Л С П Т О Р Т Е П М П Л З Е Й Н И И К И
5
Н Г А Л О Й Я Н З Ы К В Т Р Й Ж Й А П
5 9
К Н О М С Ц О Ы З О Н З А Л Н Ы Н
6
Г Л И О И У З В Ы С Т Т З Н С
6
О И М А У Р И П Д Й З О Е
6
В Б Р И Е Й И Б Ч Д Т
3 5
И А У Л У Р Х У А
0
5 6
П Л З К Ч Р О
2 3
М П И И Й
0



Ответ на задание в № 44:
Роберт Шуман: «Призвание художника – озарять светом глубины человеческой души».

ХРОНОЛОГИКА

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

Серия специальных выпусков журналов о здоровье. Справочники «Здоровье. Остеохондроз», «Здоровье. Головные боли» и «Здоровье. Гастрит и язва» — это настоящий кладезь самой актуальной и полезной информации о том, что волнует всех и каждого:

- почему болит голова, если не поел;
- как правильно поднимать тяжести и вставать с постели, если ноет спина;
- правда ли, что любовь к апельсинам может стать причиной гастрита;

В НОВЫХ ВЫПУСКАХ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- как справиться с приступом гастрита, мигрени, люмбаго и при этом не навредить себе;
- на какие симптомы нужно обращать внимание и не игнорировать обращение к врачу;
- диетотерапия головных болей, проблем с позвоночником и заболеваний желудка + рецепты блюд на каждый день;
- проверенные рецепты народной медицины.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON **WILDBERRIES**
ozon.ru¹ и wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование журнала: ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ спецвыпуск

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

ДОМАШНИЙ ПОВАР
КУХНИ НАРОДОВ МИРА
Азиатская кухня

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✓ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✓ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон.
- ✓ Советы по приготовлению.
- ✓ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни.
- ✓ Секреты национальных приправ.
- ✓ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд.

НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 11 НОЯБРЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON ozon.ru¹
WILDBERRIES wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал Домашний повар Кухни народов мира

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

Макароны – это не только практически идеальный гарнир, но и отличный «строительный материал» для запеканок, супов и других блюд.

М макароны прекрасно сочетаются с любым соусом, а также хороши как в горячем, так и в холодном виде, что делает их весьма подходящим ингредиентом для салатов. Родиной макарон считается Италия, а точнее – Сицилия, где они появились в своем классическом виде в Средние века. Однако древнейшие макаронные изделия обнаружены на территории современного Китая – им около 4000 лет. Вплоть до XIX века макароны изготавливались исключительно вручную: тесто очень тонко раскатывали, нарезали длинными полосками, а затем сушили на солнце. Но изобретенная в 1819 году в Италии же машина для изготовления макарон позволила выпускать их в промышленных количествах. Кстати, Италия – одна из немногих стран, в которых макароны подают как самостоятельное блюдо, добавляя к ним лишь различные соусы.

Детали

Все-го в мире существует от 400 до 600 разных видов макарон, точное количество подсчитать невозможно.

Удачная шутка

1 апреля 1957 года одна весьма серьезная телекомпания показала сюжет о «передовом достижении сельского хозяйства»: крестьяне собирали в поле... макароны. А диктор за кадром с восхищением рассказывал, что в результате упорной работы селекционерам удалось наконец вывести сорт макарон, который дает урожай одинаковой длины. Шутка удалась: впечатленные телезрители завалили редакцию письмами с просьбой рассказать, где можно приобрести рассаду этих чудесных макарон.



Клиент обращается к официанту:
– Что вы мне принесли? Я заказывал морепродукты!
– Ну так я вам их и принёс: макароны по-флотски.



любимые МАКАРОНЫ

Салат с рыбой и свеклой



Норвежская кухня. На 4 персоны
Калорийность (на 100 г): 142 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 120 г рыбы г/к ■ 100 г мелких макарон ■ 1 свекла ■ 1-2 зубчика чеснока ■ 2 ст. л. растительного (оливкового) масла ■ 1 ст. л. винного уксуса ■ 1 ч. л. дижонской горчицы ■ соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1** Свеклу запечь до готовности в духовке или сварить, дать полностью остыть, нарезать небольшими ломтиками.
- 2** Рыбу очистить от костей и кожи, разобрать на небольшие кусочки.
- 3** Макароны (бантики, рожки, ракушки и т.п.) сварить в подсоленной воде до состояния альденте.
- 4** Чеснок очень мелко нарубить. Сделать соус: соединить масло, уксус и горчицу, взбить до состояния эмульсии, добавить чеснок, перемешать.
- 5** Соединить все ингредиенты, заправить соусом, перемешать.



Куриный суп с макаронами



Итальянская кухня. На 4 персоны
Калорийность (на 100 г): 67 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г куриного мяса (мякоть бедра, грудка и т.п.) ■ 150 г мелких макарон ■ 1 белая луковица ■ 2-3 зубчика чеснока ■ 20 г кедровых орехов ■ пучок базилика ■ пучок петрушки ■ растительное (оливковое) масло ■ 2 ч. л. бальзамического уксуса ■ 70 г твердого сыра ■ 1,5 л овощного бульона (или воды)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1** Мясо нарезать небольшими кусочками, лук – полукольцами. В кастрюле с толстым дном обжарить лук, добавить бальзамический уксус и куриное мясо, жарить до готовности мяса.
- 2** Влить в кастрюлю горячий бульон, довести до кипения, добавить макароны, варить, помешивая, до состояния альденте.
- 3** Сделать соус песто: всю зелень, чеснок и сыр нарезать, сложить в блендер, добавить орехи и 100 мл растительного масла, взбить.
- 4** При подаче в каждую тарелку положить по 1-2 ст. л. песто.

Макароны по-флотски



Русская кухня. На 4 персоны
Калорийность (на 100 г): 197 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 450 г мясного фарша ■ 250 г макарон ■ 1 луковица ■ 1 зубчик чеснока ■ 1,5 ст. л. томатной пасты ■ 1 ст. л. растительного масла ■ 80 г тертого сыра ■ молотый черный перец ■ соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1** Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок мелко порубить.
- 2** Лук и чеснок обжарить на масле (2-3 минуты). Добавить фарш, жарить, помешивая, 10-12 минут.
- 3** Добавить томатную пасту, перемешать, жарить 2 минуты.
- 4** Влить 100 мл горячей воды, перемешать, готовить 5 минут.
- 5** Одновременно сварить макароны в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке.
- 6** Содержимое сковороды посолить, поперчить, добавить макароны, еще раз перемешать, через 5 минут снять с огня.
- 7** При подаче посыпать тертым сыром.



Суфле с макаронами



Американская кухня. На 4 персоны
Калорийность (на 100 г): 650 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

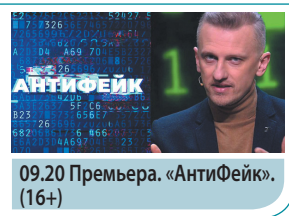
- 150 г мелких макарон ■ 3 яйца ■ 1,5 стакана тертого сыра ■ 1 стакан панировочных сухарей ■ 300 мл молока ■ 80 г сливочного масла ■ 1 лук-шалот ■ 1 ст. л. рубленой петрушки ■ острый перец ■ соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1** Лук натереть на терке, масло растопить.
- 2** Макароны сварить в подсоленной воде до готовности. Отделить желтки от белков, взбить с солью.
- 3** Молоко нагреть до кипения, снять с огня, всыпать сухари и, когда они разбухнут, добавить тертый сыр; накрыть емкость с молоком крышкой и дать сыру полностью растаять.
- 4** Добавить макароны, желтки, лук, петрушку, растопленное масло, перец, перемешать. Белки взбить, ввести в полученную смесь; выложить все в форму для запекания.
- 5** Запекать в разогретой до 180 градусов духовке до золотистой корочки (около 35 минут).

Светлана ИВАНОВА

ПЕРВЫЙ



09.20 Премьера. «АнтиФейк». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 Премьера. «АнтиФейк». (16+)
09.55 «Жить здорово!» (16+)
10.45 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Информационный канал. (16+)
21.00 «Время»
21.45 «ШИФР»: НОВЫЕ СЕРИИ. (16+)
22.45 «Большая игра». (16+)
23.45 Информационный канал. (16+)
03.00 Новости
03.05 Информационный канал. (16+)

РОССИЯ 1



20.00 Вести

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «БАРЕНЦЕВО МОРЕ». (16+)
Елена принимает непростое решение, которое изменит ее жизнь. Диверсанты совершают дерзкий налет на отделение госбанка, куда после пожара перевезли архив местного НКВД.
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
03.00 «МОРОЗОВА». (16+)
04.43 Перерыв в вещании

НТВ



14.00 «Место встречи»

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ЛЕСНИК». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.20 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «СПЕЦБАТ». (16+)
22.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
00.25 «Поздняков». (16+)
00.40 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
01.35 «ЗВЕРБОЙ». (16+)
04.25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

СТС



09.10 «ВОРОНИНЫ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Три кота». (0+)
06.15 «Как приручить дракона. Возвращение». (6+)
06.40 «Как приручить дракона. Легенды». (6+)
07.00 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
08.00 «КОРНИ». (16+)
09.00 Уральские пельмени. (16+)
09.10 «ВОРОНИНЫ». (16+)
10.10 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (16+)
13.05 «КУХНЯ». (12+)
18.30 «КОРНИ». (16+)
20.00 «НЕУПРАВЛЯЕМЫЙ». (16+)
22.00 «АВТОБАН». (16+)
00.00 «ДЖЕК РАЙАН: ТЕОРИЯ ХАОСА». (12+)
01.55 «6 кадров». (16+)
05.20 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ



22.00 «Влюбись, если сможешь». (16+)

- 07.00 «ПЭН: ПУТЕШЕСТВИЕ В НЕТЛАНДИЮ». (6+)
09.00 «Перезагрузка». (16+)
09.30 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
12.00 «САШАТАНЯ». (16+)
14.00 «Женский Клуб». (16+)
15.00 «САШАТАНЯ». (16+)
18.15 «МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ». (16+)
20.00 «ОТПУСК». (16+)
21.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)
22.00 «Влюбись, если сможешь». (16+)
23.30 «НАША RUSSIA: ЯЙЦА СУДЬБЫ». (16+)
01.10 «Ты_Топ-модель на ТНТ». (16+)
03.35 «Импровизация. Дайджесты». (16+)
04.25 «Comedy Баттл». (16+)
05.55 «Открытый микрофон». (16+)
06.45 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

REN



11.00 «Как устроен мир». (16+)

- 05.00 17.00 02.55 «Тайны Чапмана». (16+)
05.10 04.30 «Документальный проект». (16+)
06.00 18.00 02.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 23.25 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Неизвестная история». (16+)
20.00 «СХВАТКА». (16+)
22.05 «Смотреть всем!» (16+)
00.30 «КОЛЛЕКТОРЫ-2». (18+)

5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
05.35 «ЛЕГАВЫЙ». (16+)
08.30 «День ангела». (0+)
08.55 «Знание - сила». (0+)
09.00 «Известия». (16+)
09.25 «ЛЕГАВЫЙ». (16+)
13.00 «Известия». (16+)
13.25 18.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)
17.30 «Известия». (16+)
19.25 «СЛЕД». (16+)
22.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)
03.45 «ЛЕГАВЫЙ». (16+)

ЗВЕЗДА

- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.15 00.55 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (12+)
11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
13.20 15.05 «СЛЕД ПИРАНЬИ». (16+)
17.10 «Легенды госбезопасности». (16+)
18.50 «Оружие холодной войны». (16+)
19.40 «Код доступа». (12+)
22.55 «Между тем». (12+)
23.25 «ПОЕЗД ВНЕ РАСПИСАНИЯ». (12+)

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.15 Знаки судьбы. (16+)
12.20 Мистические истории. (16+)
13.30 Гадалка. (16+)
14.25 Я хочу такой дизайн. (12+)
14.30 Гадалка. (16+)
16.45 Секреты. (16+)
17.20 «Слепая». (16+)
19.30 «ГРИММ». (16+)
22.15 «ЭПИДЕМИЯ». (16+)
23.30 «МЕДАЛЬОН». (16+)
01.15 «ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)
06.20 Идеальный ужин. (16+)
08.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
10.00 «СОЛДАТЫ-9». (12+)
14.00 Решала. (16+)
Ведущий проекта Влад Чижов - блогер, который ведёт свой паблик в сети и помогает жертвам мошенников вернуть деньги.
15.00 Охотники. (16+)
17.00 Решала. (16+)
21.00 Охотники. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.50 Улётное видео. (16+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
08.45 Давай разведёмся! (16+)
09.45 Тест на отцовство. (16+)
12.00 00.55 «Понять. Простить». (16+)
13.00 22.55 «Порча». (16+)
13.30 00.00 «Знахарка». (16+)
14.05 «Верну любимого». (16+)
14.40 «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ ДОКТОРА КАЛИСТРАТОВОЙ». (16+)
18.45 Спасите мою кухню. (16+)
19.00 «ГОРЬКИЙ МЁД...». (16+)
00.30 «Верну любимого». (16+)
01.45 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+)

ОТР

- 06.35 10.10 18.00 «МАМА-ДЕТЕКТИВ». (12+)
11.30 «ШАПКА». (12+)
15.10 23.05 «ТАЙНЫ ГОРОДА ЭН». (12+)
16.10 00.00 «Петербург космический». (12+)
17.00 «Коллеги». (12+)
17.45 00.45 «Большая страна: открытие». (12+)
21.00 «ПОРТРЕТ ЖЕНЫ ХУДОЖНИКА». (12+)
01.00 «Дом «Э». (12+)
01.30 Отражение. Главное. (12+)
04.05 «Потомки». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Grid of program listings for 'People, Events, History' section including categories like Мир, Победа, Доктор, and VIASAT History.

РОССИЯ К **РОССИЯ К** Культура



19.45 Главная роль

07.35 01.05 «Великая французская революция»
08.35 12.15 Цвет времени
08.50 16.35 «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.00 XX век
12.35 22.15 «ЗАПОМНИТЕ МЕНЯ ТАКОЙ»
13.45 К 85-летию со дня рождения Льва Николаева
14.30 История русского быта
15.05 Новости. Театр
15.20 «Пряничный домик»
15.50 «2 Верник 2»
17.50 02.00 К 160-летию Санкт-Петербургской консерватории
18.40 «Забывшее ремесло»
19.00 «Жизнь замечательных идей»
19.45 Главная роль
20.05 Открытая книга
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.50 «Зеркало для героя». Заело время
21.30 «Энигма»
23.25 «Первые в мире»

ТВЦ ТВЦ



11.30 События.

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.50 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ-6». (12+)
10.40 00.45 «Актёрские судьбы». (12+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 «КУКОЛЬНЫЙ ДОМИК». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 03.10 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
16.55 Прощание. (16+)
18.10 00.30 03.00 «Петровка, 38». (16+)
18.25 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА». (12+)
22.40 «10 самых...» (16+)
23.10 «Актёрские драмы». (12+)
00.00 События. 25-й час
01.25 «Ирина Цывина. Не могу одна». (16+)
02.05 «Советский космос: четыре короля». (12+)
04.45 «Сергей Бондарчук. Триумф и зависть». (12+)

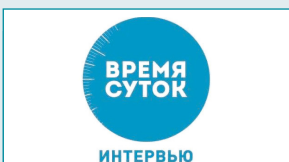
МАТЧ! МАТЧ! ТВ



10.25 Смешанные единоборства. UFC. (16+)

06.00 «Есть тема!» (16+)
07.00 10.00 12.55 14.50 22.30 Новости
07.05 14.20 17.25 20.00 00.05 Все на Матч!
10.05 13.00 Специальный репортаж. (12+)
10.25 Смешанные единоборства. UFC. (16+)
11.30 «Есть тема!»
13.20 04.05 «Катар. Обратный отсчёт». (12+)
14.55 Баскетбол. ЦСКА-2 - «Химки». PARI Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
16.55 «Вид сверху». (12+)
17.55 Футбол. Таджикистан - Россия. Товарищеский матч. Прямая трансляция из Таджикистана
21.00 Смешанные единоборства. (16+)
22.35 Бильярд. «BetBoom Лига Чемпионов». Прямая трансляция из Москвы
01.00 Футбол. Таджикистан - Россия. (0+)
03.00 Новости. (0+)

СПБ САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



19.30 «Время суток». (16+)

07.15 08.15 09.15 10.15 Большой Утренний эфир. (16+)
11.15 20.00 «Петербург - город решений». (12+)
12.10 «Пuls города». (12+)
12.20 15.20 «Объясняем. СПб». (12+)
12.40 «Морские вести». (12+)
13.15 «Губернаторский контроль». (6+)
13.50 «Адаптация». (6+)
14.25 21.00 «Ленинградский дневник». (12+)
15.45 «КРИК СОВЫ». (16+)
16.45 «ПОРТРЕТ ЖЕНЫ ХУДОЖНИКА». (16+)
18.35 «Путешествие к сердцу дворцов». (0+)
19.15 22.25 «Бизнес-Петербург». (12+)
19.30 «Время суток». (16+)
21.35 Малые родины. (6+)
22.40 Степень защиты. (16+)
22.50 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (12+)
01.25 «ЛЮБИМАЯ ЖЕНЩИНА МЕХАНИКА ГАВРИЛОВА». (12+)

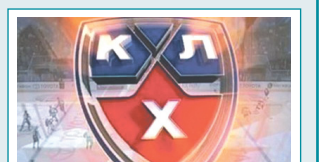
ЛЕН ТВ 24 ЛЕНТВ24



23.40 «КОРОЛЕВСТВО ПОЛНОЙ ЛУНЫ». (12+)

06.00 «Новое утро». (12+)
09.00 «ВЕЧНЫЙ ОТПУСК». (16+)
10.20 «Такие странные». (16+)
10.45 «Гидом - буду!» (12+)
11.15 «АРИФМЕТИКА ЛЮБВИ». (6+)
13.15 «ЧУЖОЕ ГНЕЗДО». (12+)
15.15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор». (6+)
15.35 «Связь времён». (12+)
16.05 «ВЫ ВСЕ МЕНЯ БЕСИТЕ». (16+)
17.15 «Возмездие». (12+)
18.10 «ХУТОРЯНИН». (12+)
19.00 23.00 02.00 «ЛЕНТВ24 Акцентры». (12+)
19.40 04.25 «ФАРЦА». (16+)
20.35 «Научные сенсации». (12+)
21.25 «ДОМОПРАВИТЕЛЬ». (12+)
23.40 «КОРОЛЕВСТВО ПОЛНОЙ ЛУНЫ». (12+)
01.15 «Ступени Победы». (12+)
02.40 «С ВЕЩАМИ НА ВЫЛЕТ!» (16+)

78 78 КАНАЛ



19.30 КХЛ. «Ак Барс» - «СКА». Прямая трансляция. (12+)

07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 13.00 23.00 «Известия 78». (12+)
07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 «Полезное утро». (12+)
11.00 «Начало дня». (12+)
12.00 23.40 Хочу и буду. (16+)
13.10 01.35 Телекурьер. (12+)
14.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)
14.30 18.45 «Невидимый фронт». (12+)
15.00 «Середина дня». (12+)
16.00 Прогноз погоды». (12+)
16.05 00.40 «Реальная политика». (12+)
17.30 Другой Петербург. (16+)
18.00 «Вечер трудного дня». (12+)
19.15 21.50 «Болеем за наших!» (12+)
19.30 КХЛ. «Ак Барс» - «СКА». Прямая трансляция. (12+)
22.15 02.15 «Итоги дня». (16+)
00.35 «Открытая студия». (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

КАРУСЕЛЬ **КАРУСЕЛЬ** **КАНАЛ DISNEY**
05.00 Ранние пташки. «Деревяшки». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Монсики». (0+)
0 Приключениях жителей удивительного мира, в котором правят эмоции.
08.00 «Супер МЯ». (0+)
10.20 «Суперкрылья. Суперпомощники». (0+)
10.45 «Мастерская «Умелые ручки». (0+)
11.05 «Супер Ралли». (0+)
12.25 «Скай Блэстерс». (6+)
12.40 «Инфинити Надо». (6+)
13.05 «Дикие скричеры!» (6+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.10 «Турбозавры». (0+)
16.00 «Кинди Кидс. Твои веселые подружки!» (0+)
16.05 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
18.15 «Царевны». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Героичики». (0+)
22.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
22.30 «Инфинити Надо». (6+)
22.55 «Фьюжн Макс». (6+)
23.15 «Союзмультфильм» представляет: «Дедушка и внучек». (0+)
23.35 «Храбрый оленёнок». (0+)
23.55 «Полкан и Шавка». (0+)
00.05 «Жёлтый аист». (0+)
00.15 «Смешарики. Пинкод». (6+)
01.20 «Еда на ура. Рецепты». (0+)
01.40 «Клео и Кукин». (0+)
03.15 «Студия Каляки-Малыки. Поделки». (0+)
03.45 «Элла, Оскар и Шу». (0+)
04.50 «Семья на ура! За-втрак». (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

ТВ1000 **ТВ1000** **РУССКОЕ КИНО**
05.20, 06.00 «ЭЛЕМЕНТАР-НО». (16+)
06.55 «ОДИНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». (16+)
09.00 «ДВЕНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». (16+)
11.10 «ТРИНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». (16+)
13.20 «ДОМ У ОЗЕРА». (12+)
15.10 «БОЙФРЕНД ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
17.20, 18.10 «ЭЛЕМЕНТАР-НО». (16+)
19.00 «ХРАНИТЕЛЬ ВРЕМЕНИ». (12+)
США, Великобритания, Франция, 2011 г.
21.10 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
08.55 «Пёс Пэт». (6+)
09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
11.00 «Дог и Пони Супер-хвост». (6+)
11.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
14.15 «Утиные истории». (6+)
15.05 «Неудержимый жёлтый йети». (6+)
15.40 «Гравити Фолз». (12+)
16.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
19.10 «Неудержимый жёлтый йети». (6+)
19.30 «Рапунцель: Запутанная история». (12+)
Спасаясь от погоны, разбойник Флин Райдер забирается в высокую башню в густой чаще леса. Здесь он оказывается связанным невероятно длинными волосами юной красавицы Рапунцель.
21.15 «Гравити Фолз». (12+)
23.00 «Человек-Паук». (12+)
23.55 «Отели Трансильвания». (12+)
02.05 «Амфибия». (12+)
04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

СПАС СПАС

05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки». Мультсериалы. (0+)
16.00, 16.50, 17.40, 18.20 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)
19.10, 20.00, 20.50, 21.40, 22.20 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)
23.10 Суббота! News 2022. (16+)
23.20, 00.20 Богиня шоппинга (субтитры). (16+)
01.00, 01.40, 02.30 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)
03.10 Барышня-крестьянка. (16+)
03.50 «Смешарики», «Малышарики. Умные песенки». Мультсериалы. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 «СТАЛИНГРАДСКАЯ БИТВА». 1 серия. (0+)
СССР, 1948-1949 гг. Режиссёр: Владимир Петров
06.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30 Простые чудеса. (12+)
11.20 Дорога. (0+)
12.20 Профессор Осипов. (0+)
12.55 В поисках Бога. (6+)
13.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00 На камне спасения. (0+)
15.30 Святые из медблока. (16+)

16.05, 17.40, 19.05 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДИОНАХ». 4-6 серии. (12+)
20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
22.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
23.15 Русский мир. (12+)
00.15 День Патриарха. (0+)
00.25 День Ангела. Священномученик Петр (Полянский). (0+)
00.55 В поисках Бога. (6+)
01.25 Профессор Осипов. (0+)
01.55 Парсуна. С Владимиром Легиодой. (6+)
02.45 Физики и клирики. (0+)
03.10 Встреча. (12+)
04.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)

Православный календарь
17 ноября
Седмица 23-я по Пятидесятнице. Глас 5. Прп. Иоанния Великого.

Сщмчч. Никандра, еп. Мирского, и Ермея пресвитера. Прп. Меркурия Печерского. Блж. Симона, Христа ради юродивого, Юрвевецкого. Прп. Никандра Горнодоевского. Св. Никола исп., пресвитера. Прмц. Евгении. Сщмч. Александра пресвитера.

Поста нет.

«Нет другого такого свидетельства и знака веры и любви ко Христу, как забота о братьях и заботливость об их спасении».

Свт. Иоанн Златоуст

ПЕРВЫЙ



00.50 «СУДЬБА НА ВЫБОР». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
09.55 «Жить здорово!» (16+)
10.45 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 Фантастика. (12+)
23.50 Премьера. «Софи Лорен. Несравненная». (16+)
00.50 «СУДЬБА НА ВЫБОР». (16+)

РОССИЯ 1



23.45 «Улыбка на ночь». (16+)

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.15 Вести. Местное время
21.30 «Дуэты». (12+)
23.45 «Улыбка на ночь». (16+)
00.50 «ДЕРЖИ МЕНЯ ЗА РУКУ». (16+)
Год назад в результате несчастного случая у Ани погиб маленький сын. С тех пор счастье ушло из её дома, муж Юра совсем спился. Она устраивается в дом овдовевшего бизнесмена на должность няни трёх маленьких, избалованных и непослушных дочерей.
04.06 Перерыв в вещании

НТВ



11.00 «Дед Сад». (0+)

04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Утро. Самое лучшее». (16+)
10.00 13.00 16.00 19.00 «Сегодня»
08.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)
09.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)
10.35 «Следствие вели...» (16+)
11.00 «Дед Сад». (0+)
12.00 «Неизлечимого все меньше». (12+)
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.20 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.45 «ДНК». (16+)
17.55 «Жди меня». (12+)
20.00 «СПЕЦБАТ». (16+)
22.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
00.00 «Своя правда». (16+)
01.45 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
02.10 «Квартирный вопрос». (0+)
03.05 «ЗВЕРОВОЙ». (16+)

СТС



08.00 «КОРНИ». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Три кота». (0+)
06.20 «Как приручить дракона. Легенды». (6+)
06.40 «Драконы и всадники Олуха». (6+)
07.00 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
08.00 «КОРНИ». (16+)
09.00 Маска. Танцы. (16+)
11.10 «НЕУПРАВЛЯЕМЫЙ». (16+)
13.10 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
21.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
Красавица Мира - любимая дочь могущественного и грозного авторитета Леонида Ивановича. Все потенциальные ухажёры обходят её стороной, чтобы не навлечь на себя гнев «крестного отца». Все, кроме Саши.
23.25 «ПРЕДЛОЖЕНИЕ». (16+)
01.35 «6 кадров». (16+)
05.20 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

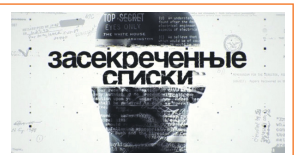
ТНТ



07.00 «БОГАТЕНЬКИЙ РИЧ». (12+)

07.00 «БОГАТЕНЬКИЙ РИЧ». (12+)
09.00 «Звездная кухня». (16+)
09.30 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
11.00 «Вызов». (16+)
12.00 «САШАТАНЯ». (16+)
18.00 «Концерты». (16+)
19.00 «Я тебе не верю». (16+)
20.00 «Однажды в России». (16+)
21.00 «Комеди Клуб». (16+)
23.00 «Открытый микрофон». (16+)
00.00 «ДОКТОР СВИСТОК». (18+)
Арсен из приморского Дагомыса с детства мечтал стать пластическим хирургом. Его мечта почти сбылась - он устроился в московскую клинику пластической хирургии... администратором.
01.35 «Импровизация. Дайджесты». (16+)
03.10 «Comedy Баттл». (16+)
04.45 «Открытый микрофон». (16+)

РЕН



15.00 «Засекреченные списки». (16+)

05.00 09.00 «Документальный проект». (16+)
06.00 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «РУССКИЙ РЕЙД». (16+)
21.25 «БУЛЬТЕРЬЕР». (16+)
23.15 Бойцовский клуб РЕН ТВ. В. Минеев - Ф. Родригес. Суперсерия. Прямая трансляция. (16+)
00.35 «СХВАТКА». (16+)
02.25 «ДЭННИ - ЦЕПНОЙ ПЁС». (18+)

5-Й КАНАЛ

05.00 «Известия». (16+)
05.25 «ЛЕГАВЫЙ». (16+)
09.00 «Известия». (16+)
09.25 «СВОИ». (16+)
11.45 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)
13.00 «Известия». (16+)
13.25 18.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)
17.30 «Известия». (16+)
20.10 «СЛЕД». (16+)
23.10 «Светская хроника». (16+)
00.10 Они потрясли мир. (12+)
00.55 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
06.10 «СТРЕЛЫ РОБИНА ГУДА». (12+)
08.05 «Память». (16+)
09.20 «Специальный репортаж». (16+)
09.55 «СУВЕНИР ДЛЯ ПРОКУРОРА». (16+)
11.55 13.20 15.05 18.40 «МИНЫ В ФАРВАТЕРЕ». (16+)
15.00 Военные новости. (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.00 Музыка+. (12+)
23.55 «ЖЕНЯ, ЖЕНЕЧКА И «КАТЮША». (12+)

ТВ-3

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 10.40 11.50 17.20 «Слепая». (16+)
10.35 Я хочу такой дизайн. (12+)
11.15 Новый день. (12+)
12.20 Мистические истории. (16+)
13.30 Гадалка. (16+)
14.30 Вернувшиеся. (16+)
16.45 Секреты. (16+)
19.30 «ДОСПЕХИ БОГА: МИССИЯ ЗОДИАК». (12+)
22.00 «ГЕРАКЛ: НАЧАЛО ЛЕГЕНДЫ». (12+)
00.00 «ДОМ ДОРАМ». (16+)
06.00 Улётное видео. (16+)
06.20 Идеальный ужин. (16+)
07.10 Дорожные войны 2.0. (16+)
10.00 «СОЛДАТЫ-9». (12+)
13.00 «СОЛДАТЫ-10». (12+)
17.00 Утилизатор. (16+)
17.30 Утилизатор. (12+)
18.00 Утилизатор. (16+)
20.00 Решала. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.50 Улётное видео. (16+)
05.40 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (12+)

ДОМАШНИЙ

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
08.25 Давай разведёмся! (16+)
09.20 Тест на отцовство. (16+)
11.30 00.55 «Понять. Простить». (16+)
12.30 22.55 «Порча». (16+)
13.00 00.00 «Знахарка». (16+)
13.35 00.30 «Верну любимого». (16+)
14.10 «ПРОЗРЕНИЕ». (16+)
18.45 Про здоровье. (16+)
19.00 «НАЙДИ МЕНЯ, СЧАСТЬЕ». (16+)
01.45 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+)
06.35 «МАМА-ДЕТЕКТИВ». (12+)
10.10 «В поисках утраченного искусства». (16+)
11.30 «ПОРТРЕТ ЖЕНЫ ХУДОЖНИКА». (12+)
15.10 «На приёме у главного врача». (12+)
15.50 «Хроники общественного быта». (6+)
17.00 «Вспомнить всё». (12+)
17.25 «СТРАНИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (12+)
21.00 «ЗНАХАРЬ». (16+)
23.10 «Свет и тени». (12+)
23.40 «ВОСПИТАТЕЛЬНИЦА». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

05.00 «МЕЧ». (16+)
06.00, 10.20 «МЕЧ-2». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
10.10 В гостях у цифры. (12+)
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.05, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.10, 17.55 Дела судебные. Новые истории. (16+)
17.05 Мировое соглашение. (16+)
18.50 Слабое звено. (12+)
19.40 «ГАРАЖ». К юбилею Э. Рязанова. (0+)
21.35 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». К юбилею Э. Рязанова. (12+)
00.15 «ЖЕНИТЬБА БАЛЪЗАМИНОВА». (6+)
01.45 «ЦИРК». (0+)
03.15 Наше кино. История большой любви. (12+)
03.40 Мультфильмы. (6+)
05.20 «Путь к Победе». (16+)
06.10 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
07.50 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (16+)
10.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)
11.10 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
Военная драма о подвиге курсантов подольских военных училищ в октябре 1941 года под Москвой.
13.40 «РЖЕВ». (16+)
Военная драма по мотивам повести писателя-фронтовика Вячеслава Кондратьева «Искупить кровью».
15.40 «ЗАСТАВА ЖИЛИНА». (16+)
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «СМЕРШ». (16+)
03.10 «ВЫСОТА 89». (16+)
04.50 «ЕДИНИЧКА». (16+)
06.00, 12.00, 18.00, 23.55 О самом главном. Отёки. (12+)
06.55 Медицинский квест. Сколиоз. (12+)
07.45, 13.55, 01.20 Наука сна. (12+)
08.30, 03.50 Еда. Сыр. (12+)
09.00 О самом главном. Инсульт. (12+)
09.55 Научные сенсации. (12+)
10.45, 13.25 Психология. (12+)
11.15 Прощу Вашей руки и генов. (12+)
12.55 На приёме у психолога. Нелюбимая работа. (12+)
14.45 Скажите, доктор! Откуда берётся аллергия? (12+)
15.15 О самом главном. Опасные диеты. (12+)
16.15, 16.45, 22.55, 23.25 Истории болезней. (16+)
17.15 Куда уходит память? (12+)
19.00, 05.05 Прозрение с доктором Шиловой. Астигматизм. (12+)
19.30, 05.35 Прозрение с доктором Шиловой. Лазеры в офтальмологии. (12+)
20.00, 02.55 На приёме у доктора Сыченикова. Болит спина. (12+)
20.30, 03.20 Это лечится. Мигрень. (12+)
21.00 О самом главном. Эмоциональная перегрузка. (12+)
22.00 Аллергия. Реквием по жизни? (12+)
00.50 Скажите, доктор! Бесплодие. (12+)
02.00, 02.30 Прозрение с доктором Шиловой. (12+)
04.15 Еда. Соленый. (12+)
04.40 Большой скачок. (12+)
06.00 Невероятные изобретения. (12+)
06.25, 07.10 Музейные тайны. (12+)
07.55, 08.50 Линии фронта. (12+)
09.50, 10.50 Забытые королевства Южной Америки. (12+)
11.55 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)
12.45 Тайны иероглифов. (12+)
13.35 Взлом кодов: Код, который выиграл Первую мировую. (16+)
14.35 Очень странные экспонаты: Золотой диск, книга тайн и зеркало, ведущее на другую сторону. (12+)
15.20 Восход Османской империи: Древние пророчества. (16+)
16.10 Восход Османской империи: Прах к праху. (16+)
16.55, 17.50 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)
18.45, 19.35 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)
20.30 Очень странные экспонаты: Фальшивки, шпион и паровый мозг. (12+)
21.20 Очень странные экспонаты: Шаман Ледникового периода, небо Бронзового века и лампочка в стиле стимпанк. (12+)
22.05 Линии фронта: Бастион. (12+)
23.05 Линии фронта. (12+)
00.00, 00.55 Шелковый путь. (12+)
01.50, 02.35, 03.20, 04.00, 04.45 Расшифровка тайн. (12+)
05.30 Невероятные изобретения. (12+)

Тёплый свитер, пушистый джемпер, уютный кардиган – одежда номер один для промозглых дней поздней осени. И конечно, идеальный вариант такой одежды – оверсайз.

Сегодня мы расскажем, какие модели в тренде в этом сезоне и с чем их лучше носить. Тепло и уют – это первое, что требуется нам, когда за окнами холод и сырость. Поэтому, как бы ни любили мы красоту и стиль, поздней осенью мы все равно предпочтем объемный трикотаж.



Объёмный свитер, джемпер, кардиган

каждому своё

Критерии выбора

Может показаться, что объем этих вещей упрощает выбор, однако это не совсем так. Чтобы найти модель, подходящую по всем параметрам, придется потрудиться.

1 Длина – зависит от роста: дамы высокого роста могут позволить себе любую длину, а вот дюймовочкам лучше отдать предпочтение длине до бедер; однако в случае, если свитер выглядит как платье, его длина может быть любой.

2 Гладкий или объемный – зависит от фигуры: если сложение не самое хрупкое, лучше предпочесть гладкое полотно, обладательницы же скромных размеров могут выбирать, но объемная вязка, особенно косы и другие выпуклые рисунки подходят им, как ничто другое.

3 Цвет – зависит от многих факторов. Конечно, в первую очередь это цветотип и основные оттенки уже имеющегося гардероба. Во вторую – это особенности фигуры и возраст: если хочется скрыть проблемные места, лучше выбирать темные тона, дамам элегантного возраста больше подходят светлые, освежающие.

Что такое вязаное изделие оверсайз

Оверсайз – это не просто вещь на 2-3 размера больше. То есть пойти простым путем и снять с мужа его джемпер не получится – он так и останется джемпером с чужого плеча. Одежда оверсайз кроится по лекалам. Несмотря на то что у такой одежды увеличиваются полочки, рукава, спинка и другие детали, делается это с соблюдением всех пропорций. В результате получается вещь, которая только на первый взгляд выглядит на пару размеров больше, но на фигуре сидит безупречно.

Модные пары

Свитер и джемпер оверсайз предпочтительнее носить с вязаными гетрами или высокими ботфортами. Оба эти сочетания удачны со всех сторон, а потому, скорее всего, задержатся в трендах надолго.

С чем носить

И свитера, и джемперы, и кардиганы оверсайз прекрасно комплектуются с большинством вещей. Очень красивые образы получаются и с юбками, и с брюками, и с платьями – видимо, именно поэтому они и вписались так быстро в базовый гардероб.

Главное – вещь должна нравиться, в ней должно быть удобно и комфортно. Если выбранная вещь хорошо сидит, прекрасно вписывается в гардероб, но при этом просто почему-то не нравится, не стоит ее приобретать.

Свитер оверсайз некоторых пор входит в базовый гардероб, поэтому его приобретение – это хорошее вложение средств. Однако, рассчитывая носить его долго, лучше отказаться от остромодных моделей и выбирать варианты, наиболее близкие к классике.

Светлана ИВАНОВА

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 14 ПО 20 НОЯБРЯ

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

14 ноября	Восход: 8 ч. 51 м. Заход: 16 ч. 35 м. Долгота дня: 7 ч. 44 мин.	Убывающая Луна в знаке Льва
15 ноября	Восход: 8 ч. 53 м. Заход: 16 ч. 33 м. Долгота дня: 7 ч. 40 мин.	Убывающая Луна в знаке Льва
16 ноября	Восход: 8 ч. 56 м. Заход: 16 ч. 30 м. Долгота дня: 7 ч. 34 мин.	Убывающая Луна в знаке Льва
17 ноября	Восход: 8 ч. 58 м. Заход: 16 ч. 28 м. Долгота дня: 7 ч. 30 мин.	Убывающая Луна в знаке Девы
18 ноября	Восход: 9 ч. 00 м. Заход: 16 ч. 26 м. Долгота дня: 7 ч. 26 мин.	Убывающая Луна в знаке Девы
19 ноября	Восход: 9 ч. 03 м. Заход: 16 ч. 24 м. Долгота дня: 7 ч. 21 мин.	Убывающая Луна в знаке Весов
20 ноября	Восход: 9 ч. 05 м. Заход: 16 ч. 22 м. Долгота дня: 7 ч. 17 мин.	Убывающая Луна в знаке Весов

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

14 НОЯБРЯ
В 1901 году врач Карл Ландштейнер разделил все образцы крови на три группы: А, В и 0.
В 1994 году открывается движение между Парижем и Лондоном через туннель под Ла-Маншем.

15 НОЯБРЯ
В 1815 году совершил рейс первый русский пароход «Елизавета» из Петербурга в Кронштадт и обратно.
В 1933 году в Москве началось регулярное движение троллейбусов.

16 НОЯБРЯ
Подвиг героев-панфиловцев в 1941 году.

17 НОЯБРЯ
В 1869 году Суэцкий канал был открыт для судоходства.

В 1966 году в ночь с 16 на 17 ноября зарегистрирован самый большой метеоритный дождь.
В 1970 году в путешествие по Луне отправляется «Луноход-1».

18 НОЯБРЯ
В 1775 году был издан манифест о новом областном делении России – империя разделилась на 50 губерний.
В 1842 году был издан указ о построении первого постоянного моста через Неву – Благовещенского.

19 НОЯБРЯ
В 1824 году произошло крупнейшее в истории Санкт-Петербурга наводнение.

20 НОЯБРЯ
В 1480 году окончилось стояние на Угре – конец Татаро-монгольского владычества на Руси.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

14 НОЯБРЯ. Димитрий, Елисавета, Иоанн, Иулиания, Феодор.
15 НОЯБРЯ. Константин.
16 НОЯБРЯ. Василий, Владимир, Павел, Пётр, Сергей.
17 НОЯБРЯ. Александр, Евгения, Николай.
18 НОЯБРЯ. Григорий.
19 НОЯБРЯ. Александра, Анатолий, Арсений, Никита, Нина.
20 НОЯБРЯ. Алексей, Валерий, Вениамин, Евгений, Кирилл, Михаил.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

14 НОЯБРЯ ■ Международный день логопеда
15 НОЯБРЯ ■ Всероссийский день призвыника
■ День создания подразделений по борьбе с организованной преступностью в России
16 НОЯБРЯ ■ Всероссийский день проектировщика
17 НОЯБРЯ ■ Международный день студентов
■ День участковых уполномоченных полиции в России ■ День отказа от курения
18 НОЯБРЯ ■ День рождения Деда Мороза
19 НОЯБРЯ ■ Международный мужской день
■ День ракетных войск и артиллерии в России
■ День работника стекольной промышленности
20 НОЯБРЯ ■ День работника транспорта в России

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Федот лёд да холода ведёт

14 ноября, на Кузьминки, в народе было принято отмечать встречу зимы. Про этот день говорили: «Кузьминки – осени поминки». Если день выдавался снежным, то ждали большого разлива рек весной.

15 ноября, в день Акиндина и Пигасия, наблюдали за поведением птиц: галки и синицы, летающие по двору, сушили снегопады, а снегири – морозы.

Про день Анны Холодной, **16 ноября**, говорили: «Анна холодная – осень голодная». Это значило, что похолодание предвещало скудный урожай в будущем году.

17 ноября, в Еремин день, было принято определять грядущую погоду по явлениям природы: туман говорил о скорой отте-

пели, а иней – о наступлении холодов.

18 ноября, в день Ионы, было принято следить за луной: если она в дымке, то стоило ждать непогоды.

На Павла Ледостава, **19 ноября**, грядущую погоду определяли по поведению птиц: вороны или галки, собирающиеся в стаи, предвещали снегопад, гуси на воде – потепление, а много птиц на ветвях деревьев – ветер и заморозки.

Про Федотов день, **20 ноября**, в народе говорили: «Федот лед да холода ведёт», подмечали, что гололед в этот день сулил долгие холода.

Кем я считаю себя по отношению к кошке? Хозяином. Кем кошка считает меня? Оператором двери.



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. Издаётся 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 ЗАВВЯЛОВА 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

№ 45 (241).
Дата подписания в печать: 23.00 час. 07.10.2022 г.
Дата производства: 08.11.2022 г.
Дата выхода в свет: 08.11.2022 г. Тираж 72 610 экз.
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, Россия, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корп. 2, литера А, пом. 44
Заказ ДБ-47/45. Выходит во всех областях СЗФО.
Тираж этого номера 901 290 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 несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Копирование без указания источника запрещено

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

Уважаемые читатели, мы предлагаем вашему вниманию детектив-загадку. Внимательно прочитав его, вы сможете сами найти решение. Для этого вам предстоит включить свою смекалку на полную.

Вера покрутила в руке клюшку, примерилась ею к воображаемому мячу, имитировала удар. Восхищенно выдохнула.

– Вы играете в гольф? – спросила ее хозяйка особняка, чуть поведя покатым плечиком, от чего шелковый халат тут же сполз до локтя, обнажив прекрасные руки.

Женщина кокетливо поправила халатик, подошла к чайному столику, присела рядом с ним на диван и посмотрела на Веру.

Немного, – отозвалась следователь. – А вы? Это ведь ваши клюшки? Чудесные! Идеально в руку ложатся. Но мне такие не по карману.

– Да, это мои, – снисходительно улыбнулась дама и сделала жест в сторону горничной, чтобы та подавала чай.

Беседа за чаем

Горничная проворно нырнула куда-то в недра дома и через минуту вернулась в гостиную с подносом, на котором разместились нереальной красоты фарфоровые чашки и чайник. Вера не удержалась и ахнула. Хозяйка дома это заметила и снова снисходительно улыбнулась своей гостье.

– Клюшки я купила в Италии, специально ездила туда за ними. Да, это недешевое приобретение. Но я ведь этого стою, правда? И вы стоите тоже, – взглянула она в глаза Вере. – Как только вы это осознаете, у вас все будет.

Вера вежливо улыбнулась. Потянулась за предложенным чаем. Хозяйка дома тоже взяла свою чашку, медленно отхлебнула горячий напиток, продолжая смотреть на Веру поверх края чашки.

– К слову, о вашем муже, – Вера тоже отхлебнула обжигающий чай, поморщилась – кипяток она не лю-

била. – Вы утверждаете, что понятия не имеете, за что он ударил вашего тренера по гольфу?

Александр Палыч всегда отличался излишней вспыльчивостью, – женщина взглянула на портрет над камином, с которого строго взирал написанный маслом пожилой мужчина в старомодном камзоле. Рядом его молодая жена с букетиком фиалок в левой руке и старинным платьем викторианской эпохи. – Портрет ему друзья подарили на юбилей, – пояснила жена строгого мужчины Вере. – Да, Александр Палыч вспыльчив, но я и понятия не имею, за что он ударил Олега. Я даже не знала, что мой муж бывает в гольф-клубе. Он не любит этот вид спорта.

– А как часто вы там бываете? – поинтересовалась Вера, внимательно изучая молодую, ухоженную особу в шелках.

– Два раза в неделю, – охотно ответила та и вновь отхлебнула из чашки. – И пару раз в неделю беру у Олега частные уроки. Вот почему у меня дома запас-

ной набор клюшек. Еще один точно такой же – в клубе.

Ваш молодой тренер приезжает к вам или вы бываете у него? – ничего не выражающим тоном спросила следователь.

– По-разному, – пожалала плечами женщина. – Все зависит от обстоятельств. Скажите, а делая акцент на возрасте Олега, вы дали понять, что подозреваете меня в адюльтере, или мне показалось?

А вы проницательны, – улыбнулась женщине Вера. – И знаете, пять минут назад я убедилась в верности своего предположения. Думаю, это и послужило причиной конфликта между вашим мужем и тренером. Но, надо отдать должное вашему супругу, даже находясь под следствием, он не выдал причины своей несдержанности, берег вашу честь. Искренне советую вам поговорить с любовником и уговорить его забрать заявление на вашего мужа. Как мне кажется, несколько некрасиво оставаться в стороне, когда конфликт произошел из-за вас.

Любовь АНИНА



Почему следователь так уверена, что между хозяйкой особняка и ее тренером по гольфу существует любовная связь?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 44: Вера обвиняет зятя в покушении на убийство сестры. Во-первых, кровь на верхней площадке перед лестницей. Упала бы Инга на площадке, там бы и осталась. Но, как мы помним, Вера нашла ее внизу лестницы. Пропала тяжелая мраморная скалка хозяйки дома – чем не орудие для убийства? Плюс беспорядок в шкафу Инги. Именно в нем и нигде больше. Что-то искали и знали, где искать. Синяки на запястье, рваная рана на щеке. Вспомним, а на пальце Вадима кольцо-дракон с острым гребнем. Порез на правой щеке – дракон в левой руке. А били как раз левой рукой. К тому же Инга явно боится говорить правду. Видимо, Вадим не первый раз распускает руки.

Рис. Ирина Светлов

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

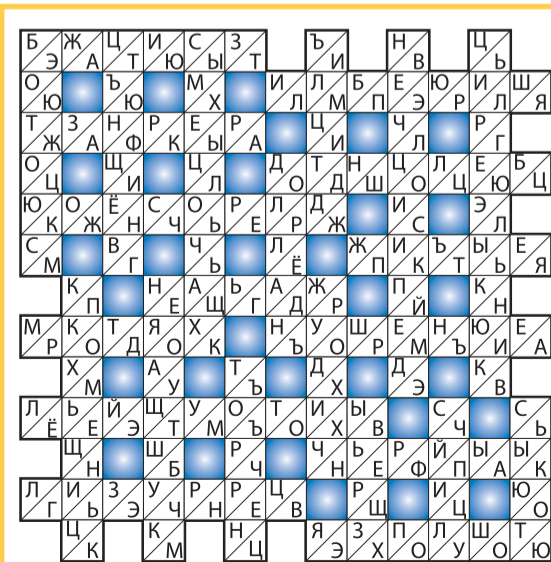
ПО ТЕЛЕФОНУ	8 (962) 724-29-44
ПО ПОЧТЕ	reklama@kardos.ru
ЦЕНА	Стоимость строчного объявления от 300 рублей за 1 выход
КАК ОПЛАТИТЬ	<ol style="list-style-type: none"> Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте <i>kardos.media</i>, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера); В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 3010181040000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О. Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки
уточняйте
у менеджера

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ Городская служба вывоза и утилизации №1 Избавим от мебели и ненужных вещей за 10–15 мин в день обращения! <ul style="list-style-type: none"> Диваны • Кровати Шафы • Пианино Мебель с насекомыми Освободим балкон от хлама ВЫВОЗИМ ВСЁ! Поддача машины в удобное время Тел.: 903-50-73	ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ КУПЛЮ ДОРОГО. Сервизы. Вазы. Статуэтки. Серебро. Хрусталь. Часы. Подстаканники. Значки. Монеты. Банкноты. Старые открытки. Фотографии. Ёлочные игрушки. Модельки машин. Куклы. Бижутерию. Фотоаппараты. Самовар. Бронзу. Мебель. Картины. Книги. Пластинки. И МНОГОЕ ДРУГОЕ. Тел.: 929-92-55, Александр. <ul style="list-style-type: none"> 8 (905) 286-44-68 СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ: сервизы, хрусталь, вазы, статуэтки, иконы, картины, янтарь, монеты, банкноты, значки, ромбы, медали, книги, часы, самовары, подстаканники, серебро, золото, бронзу, ёлочные игрушки, модельки машин, куклы, открытки и фотографии до 1946 г., фотоаппараты, мебель. Тел.: 8 (905) 286-44-68. 8 (931) 337-91-68 Куплю фарфор, статуэтки, рамы, картины, ковры, старые игрушки, кукол, самовары, подстаканники, пластинки, патефоны, часы, значки, бинокли, бижутерию, брошки, янтарь, текстиль, парфюм, книги и др. Оплата сразу! Тел.: 953-39-70 8 (931) 337-91-68 Купим книги. Выезд. Оплата сразу. Тел.: 8 (931) 337-91-68 8 (916) 774-00-05 КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиомерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Старое студийное концертное оборудование. Дмитрий. Тел.: 8 (916) 774-00-05
--	--



КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

По горизонтали: Батист. Империя. Танкер. Однолюб. Консьерж. Питье. Нагар. Моток. Ношение. Лейтмотив. Черпак. Лизунец. Эхолот.

По вертикали: Ботокс. Тюнинг. Смелычак. Имидж. Велосипед. Цирюльник. Орлан. Помещик. Ноутбук. Родич. Торец. Верх. Спил. Скот.

ПРИЁМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЁ ОБО ВСЁМ» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»
8 (962) 724-29-44

РА «ПАЛЛАДА»
8 (921) 899-98-75

РА «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»
8 (812) 424-32-11

РА «ФРИИ МЕДИА»
8 (812) 996-72-97
м. «Пл. Ленина»
только безналичный расчет

КУПЛЮ <ul style="list-style-type: none"> 8 (980-08-00) Дорого! Зингер. Книги. Часы. Кукол. Ёлочные и детские игрушки. Мебель. Значки. Картины. Самовары. Открытки. Фото. Бусы. Сервизы. Патефоны. Хрусталь. Военные вещи. Люстры. Лампы. Детали. Посуду. Архивы. Пианино. Бюсты. Грамоты. Вымпелы. Электроинструменты. Фигурки и другое. Тел.: 980-08-00 8 (996-55-66) Книги, Зингер, картины, мебель, часы, монеты, знаки, открытки, фото, сервизы, вазы, статуэтки, иконы, серебро, хрусталь, бижутерию, фотоаппараты, игрушки, самовары, военные вещи и всё другое. Тел.: 996-55-66 8 (984-20-55) Радиодетали СССР, новые и б/у. Измерит., вычислительные приборы. Выезд. Тел.: 984-20-55 	<ul style="list-style-type: none"> Диплом № 5344692, выданный в 1984 г. Юрветским сельскохозяйственным техникумом на имя Жерновой Татьяны Николаевны, в связи с утерей считать недействительным. Диплом, выданный Омским Государственным Техническим Университетом в 2015 году, на имя Юрочкиной Юлии Андреевны, в связи с утерей считать недействительным.
---	---

СООБЩЕНИЯ
 Диплом № 5344692, выданный в 1984 г. Юрветским сельскохозяйственным техникумом на имя Жерновой Татьяны Николаевны, в связи с утерей считать недействительным.
 Диплом, выданный Омским Государственным Техническим Университетом в 2015 году, на имя Юрочкиной Юлии Андреевны, в связи с утерей считать недействительным.
ХОТИТЕ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»? ЗВОНИТЕ!
8 (962) 724-29-44

Официально датой основания Твери считается 1135 год. Через почти 50 лет князь Всеволод III построи здесь, на высоком берегу Волги, кремль и «велел наблюдать, чтобы от Новгорода и Торжка люди для воровства на Волгу не приезжали». А мы сегодня прогуляемся по городу, где останавливались царские семьи, жили И.А. Крылов и М.Е. Салтыков-Щедрин, творили А.С. Пушкин и Ф.М. Достоевский, родился купец Афанасий Никитин, который побывал в Индии, построен Морозовский городок, он же «Пролетарка» (на Всемирной выставке в Париже в 1900 году Морозовский городок назвали лучшим рабочим городком мира), и много других исторических объектов.

Отправляемся в путешествие в Тверь



1 Именно удачное расположение города на гостевой дороге из Петербурга в Москву стало причиной строительства этого дворца, в котором сегодня размещается Тверская областная картинная галерея с уникальной коллекцией работ Айвазовского, Коровина, Серова и других великих художников. Роскошное здание построили для императрицы Екатерины II, которая считала город одним из красивейших в России. Именно по её приказу город отстроили в камне после пожара 1763 года. Как называется этот тверской дворец, где по утрам императрица выпивала чашечку кофе со сливками и миндальными гренками (по легенде, такого крепкого, что попробовавший его сенатор «чуть не помер»)?

- a) Государев путевой.
- б) Екатерининский путевой.
- в) Императорский путевой.

2 Тверь стоит на крупнейшей реке Европы – Волге (исток которой находится в Тверской области), в районе впадения в неё рек Тверцы и Тьмаки. На территории Твери более 30 мостов, а соединяют левобережную (заволжскую) часть города с правобережной пять мостовых переходов через Волгу. Один из этих мостов, сооружённый в 1953-56 годах, имеет интересную преемственность: для его постройки использовали конструкции моста Лейтенанта Шмидта (был построен в Петербурге в 1843-1850 гг. как Николаевский). Как называется этот мост?

- a) Мигаловский.
- б) Старый Волжский.
- в) Новый Волжский.

3 В 1247 году Тверь была выделена в удел князю Александру Ярославичу Невскому и стала столицей Тверского княжества. А через пять лет (по некоторым источникам – через восемь лет) перешла к его брату Ярославу Ярославичу, который и стал родоначальником династии. Даже став великим князем владимирским, Ярослав остался жить в Твери. А вот памятник благодарные тверичи установили одному из потомков князя, который возобновил каменное строительство и летописание в городе. Какого тверского князя увековечили и на памятнике «Тысячелетие России» в Великом Новгороде?

- a) Михаила Ярославича.
- б) Ярослава Ярославича.
- в) Юрия Михайловича.

4 Традиционно славится Тверская земля вышивкой золотой нитью. С древних времён торжокская школа золотого шитья была одной из ведущих: кроме икон вышивали головные уборы, сарафаны и даже обувь и седла. В XIX веке в Торжке начали изготавливать особые заказы – так называемое мундирное шитьё. В ту пору в России были учреждены специальными законами типы мундиров членов Императорского двора, а затем и гражданских чиновников министерств и ведомств империи. Всё это можно увидеть в Музее золотого шитья. Один из мундиров более месяца вышивали златошвей Твери для «Мосфильма». Для какого фильма предназначался этот мундир?

- a) «Анна Каренина».
- б) «Война и мир».
- в) «Битва при Ватерлоо».

5 Расположенная на правом берегу Волги тверская набережная названа в честь Степана Разина. Прогуливаясь по ней, можно увидеть сохранившиеся здания XVIII века, застроенные «единою фасадом». Какому знаменитому русскому архитектору принадлежит не только воплощение строительства зданий, как в Петербурге, но и проект: улицы расходятся от центра города веером?

- a) Василию Баженову.
- б) Матвею Казакову.
- в) Константину Тону.



ОТВЕТЫ

- 1-в. Тверской императорский путевой дворец.
- 2-в. Новый Волжский мост.
- 3-в. Снава Ярославича Ярославича.
- 4-а. «Анна Каренина».
- 5-б. Матвею Казакову.

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...вера твоя спасла тебя; иди с миром»

И вот, пришел человек, именем Иаир, который был начальником синагоги; и, пав к ногам Иисуса, просил Его войти к нему в дом, потому что у него была одна дочь, лет двенадцати, и та была при смерти. Когда же Он шел, народ теснил Его. И женщина, страдавшая кровотечением двенадцать лет, которая, издержав на врачей все имение, ни одним не могла быть вылечена, подойдя сзади, коснулась края одежды Его; и тотчас течение крови у ней остановилось. И сказал Иисус: кто прикоснулся ко Мне? Когда же все отрицались, Пётр сказал и бывшие с Ним: Наставник! народ окружает Тебя и теснит, – и Ты говоришь: кто прикоснулся ко Мне? Но Иисус сказал: прикоснулся ко Мне некто, ибо Я чувствовал силу, исшедшую из Меня. Женщина, видя, что она не утаилась, с трепетом подошла и, пав пред Ним, объявила Ему перед всем народом, по какой причине прикоснулась к Нему и как тотчас исцелилась. Он сказал ей: дерзай, дочери! вера твоя спасла тебя; иди с миром. Когда Он еще



говорил это, приходит некто из дома начальника синагоги и говорит ему: дочь твоя умерла; не утруждай Учителя. Но Иисус, услышав это, сказал ему: не бойся, только веруй, и спасена будет. Придя же в дом, не позволил войти никому, кроме Петра, Иоанна и Иакова, и отца девицы, и матери. Все плакали и рыдали о ней. Но Он сказал: не плачьте; она не умерла, но спит. И смеялись над Ним, зная, что она умерла. Он же, выслав всех вон и взяв ее за руку, возгласил: девица! встань. И возвратился дух ее; она тотчас встала, и Он велел дать ей есть. И удивились родители ее. Он же повелел им не сказывать никому о происшедшем.

Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 20 ноября, в воскресенье.

Размышляя над этим чтением, можно представить себе отчаяние, которое охватило начальника синагоги Иаира, ведь его дочь была так молода. Отчаяние кровотоковой жены было совсем другого рода, оно случилось не вдруг, как смертельная болезнь ребенка. Нет, ее отчаяние возникало постепенно, когда денег становилось все меньше, а вместе с ними таяли и надежды на исцеление. Так или иначе, оба, и Иаир, и кровотоковая жена, отчаялись: ведь он – начальник синагоги – падает к ногам Христа, а женщина решается на нарушение закона, выходя на улицу с кровотечением и прикасаясь к Нему хотя бы украдкой. Почему же они это делают? Потому что в их душах есть не только отчаяние, но и доверие Богу, и они делают правильный выбор.

Обратившись к своей душе, мы увидим, что в ней очень много самых разных чувств, которые

Комментирует священник Стефан Домусчи



лишь отчасти поддаются нашим решениям. Они могут противоречить друг другу, но все же в большинстве случаев именно от нас зависит, какому из них мы отдадим предпочтение. И вот мы видим истории двух разных людей, которые делают правильный выбор – из глубины отчаяния они обращаются к Тому, Кто оказывается их последней надеждой. Несмотря на то, что, они не соглашались с тем, что отчаяние – это единственное, что им осталось, и открывают свое сердце надежде.

Размышляя над этим чтением, кто-нибудь может возмутиться и сказать: да, в тот момент Христос ответил на их просьбы, Он был рядом, Его можно было коснуться или пригласить в дом! Но ведь сегодня все иначе. Конечно, вы скажете, что сегодня можно прийти в храм, упасть на колени и про-

сить. Но сколько таких людей молилось за умирающих детей, сколько было неизлечимо больных... И ведь далеко не все были услышаны, как те, о ком мы говорим сегодня. Отчасти это действительно так, ведь далеко не все наши прошения разрешаются так, как нужно именно нам. Однако Христос пришел не для того, чтобы решать наши проблемы, какими бы страшными они ни были. Чудеса, которые Он являл, – пример Его любви и силы, но пришел Он не просто для того, чтобы помогать нам в наших немощах, отвращая от нас болезни и смерть, но для того, чтобы исцелить главную болезнь – болезнь греха и упразднить смерть, открывая нам возможность жизни вечной.



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

Новогодние подарки и скидки до -75%



Сумка «Шоколад»

Эта сумка разлетается мгновенно – она вечно заканчивается на пике продаж! Из кожи пэчворк, 2 больших отделения на молниях, 5 карманов снаружи, крепкие ручки и съемный ремень на плечо. А самое главное – снизу есть потайное отделение для зонта – это защитит ваши вещи от промокания.

Материал: кожа, ПВХ. Размер: 31x24,5x10,5 см. КНР. Лот 748 821

Карман для зонта

скидка 75% ~~3990~~ 990 P



Умный зонт

Умный зонт «наоборот» складывается мокрой стороной вовнутрь, а ваши вещи остаются сухими! Материал: металл, полиэстер. В сложенном виде 23,5 см. Диаметр купола: 105 см. КНР. Лот 155 0065

ТОЛЬКО при покупке сумки скидка 70% ~~990~~ 295 P

Кошелек

Правильный кошелек из мягкой кожи в стиле «пэчворк»! При небольших размерах он отличается феноменальной вместительностью: два отделения для купюр, отделение для монет на молнии, слоты для карт. Прекрасно сочетается с сумкой.



Материал: кожа, подкладка – 100% полиэстер. Размеры: 20x10,5x3,8 см. КНР. Лот 156 6130

скидка 67% ~~1490~~ 490 P



ЧАСЫ В ПОДАРОК при покупке от 1000 P.

Часы «Карнавал»

Ваш подарок за заказ – роскошные часы «Карнавал» в корпусе цвета розового золота, украшенные пересыпающимися стразами, с классическим ремешком черного цвета, тисненым «под кожу питона».

Кварцевый механизм с дискретным ходом. Материал: металлический сплав, стразы; иск. кожа. Размеры: общая длина – 23,9 см, ширина ремешка – 1,5–1,8 см, диаметр циферблата – 3,8 см. Батарейка в комплекте. КНР

Теплые ботинки «Комфорт Норд»

Широкий проем с фиксирующей резиной комфортен для ног с любой полнотой и подъемом, застежка-липучка обеспечивает плотную фиксацию. Антискользящая подошва защитит от падений, а амортизирующая пятка облегчает нагрузку на ноги.

Материал: верх – полиэстер 100%, внутри – иск. мех. Подошва – ПУ. Высота подошвы: 3 см. КНР. Размеры 37–45. Спрашивайте Ваш размер при заказе!



Размеры 37 – 45

скидка 50% ~~2990~~ 1490 P

Шапка «Зимняя сказка»

Элегантная, легкая и очень теплая шапка из натурального меха кролика, связанная по технологии мехового плетения, защитит от холода и ветра и не испортит прическу!

Материал: мех кролика. Внутри трикотажный вязанный подклад. Размер универсальный 55–59. Россия. Лот 153 4852 Серая Лот 153 6438 Серо-белая



скидка 50% ~~3990~~ 1990 P

Ножницы для плотных ногтей + щипцы

С длинными ручками и коротким захватом. Они создают большее усилие при обрезании ногтя на пальцах ног. Ножницы: материал: сталь, пластик. Размер: 21 см. КНР. Лот 689 883



Щипцы: Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 11x6 см. КНР.

+ ПОДАРОК ~~690~~ 690 P



Теплые бабуши

Зимой они защитят от сквозняков и холодного пола, а летом, благодаря непромокаемой подошве, будут носиться на улице.

Материал: сукно, ПВХ, искусственный мех. Россия. Размеры 37–42. Спрашивайте Ваш размер при заказе!

скидка 40% ~~1490~~ 890 P

Занавеска «Кармен»

Узорчатая воздушная занавеска с круглой выемкой создаст ощущение легкости и зрительно увеличивает площадь кухни. Смотрится гармонично на окне любого размера.



Материал: 100% полиэстер. Размер: 170x223 см. Р. Беларусь. Лот 202 156

скидка 50% ~~1490~~ 690 P



Костюм «Мария»

Практичный и удобный, хлопковый костюм отлично садится на любую фигуру. А благодаря контрастным вставкам с цветочным принтом, он визуально стройнит силуэт. Кофта на молнии и с карманами.

Длина: бриджи 78(±3) см, кофта 60(±3) см. Материал: хлопок 100%. Узбекистан. Размеры: 46–72. Рекомендуем покупать на размер больше. Спрашивайте Ваш размер при заказе!



скидка 75% ~~2590~~ 650 P



Звонок по России и с городского, и с мобильного БЕСПЛАТНЫЙ:

8-800-250-21-76

код заказа: РМ-22-356-ГИФТ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, эт. 3, каб. 302. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 31.12.2022 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода РМ-22-356-ГИФТ. Реклама.