

№40
(517)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 6 по 12 октября 2025 года

ТЕЛЕК

36
КАНАЛОВ
ТВ

УЧИМ
ИНОСТРАННЫЙ
ЯЗЫК
ДЛЯ СЕБЯ

стр. 29

ЛИШНИЙ ВЕС
ВМЕСТО
ТРЕНАЖЁРА

стр. 27

ЛИСИЧКИ:
ВКУСНО,
ПОЛЕЗНО И ЯРКО!

стр. 26

КАК ИЗБЕЖАТЬ
ДЕФИЦИТА
ЖЕЛЕЗА?

стр. 8

КОЖА
В ОСЕННЕМ
ГАРДЕРОБЕ

стр. 30

ДМИТРИЙ
ПАЛАМАРЧУК

ЖИВУ МОМЕНТОМ И НИЧЕГО
НЕ ЗАГАДЫВАЮ

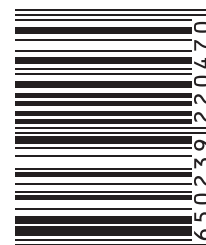
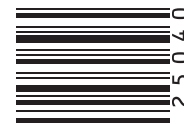
стр. 2

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото Оксаны Ивлевой

ISSN 2313-4933



4 650239 220470

6 октября в 18:00 на телеканале ТВ-3 состоится премьера второго сезона сериала «Ронин». Это история о талантливом спецназовце Иване Доронине (Дмитрий Паламарчук), который то и дело оказывается в ситуациях, проверяющих его профессиональные навыки.

Однако среди всего этого он не забывает оставаться человеком. О съемках «Ронины» в Сибири, хобби, впечатлениях и красоте природы – в нашем интервью с актером Дмитрием Паламарчуком.

Из одной истории в другую

– Дмитрий, чуть меньше года назад мы разговаривали с вами о «Ронине», когда вышел первый сезон. Тогда речь шла о том, что есть задел на второй. На ваш взгляд, каким получилось продолжение?

– Всю съемку меня не покидало ощущение, что мы продолжаем снимать первый сезон. Наверное, в этом и была наша задумка в какой-то степени – чтобы это не были две отдельные истории, а чтобы зритель плавно перетекал из одной в другую. И если в первом сезоне мы успели только познакомиться с персонажами и жителями деревни Медвежье, то во втором сезоне мы сможем узнать их поближе – их радости, печали, чувства. Я думаю, что продолжение «Ронины» будет не менее интересным.

– Если можно, в двух словах о завязке событий. Что ждет вашего персонажа, его детей и друзей?

– В начале второго сезона мой герой, Иван

Дмитрий ПАЛАМАРЧУК:

// Живу моментом и ничего не загадываю

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Побольше ярких впечатлений! В этом году я получил их достаточно много и понял, насколько они важны и насколько помогают лучше узнать себя. Поэтому ищите впечатления: если есть возможность – путешествуйте. Даже в соседнем маленьком городке можно найти новые и яркие эмоции. Берегите друг друга и будьте очень счастливы!

Доронин, вместе с сыновьями Мишей и Сашкой живет в Петербурге. Но дети быстро понимают, что большой город – это не совсем их, и все время тянутся обратно в Медвежье. Да и самому Ронину там особо нечего делать: после последнего задания он вынужден был оставить службу в СОБР. А дома его ждут самые близкие – отец Семён и Алёна, с которой они все это время держали связь. Так что возвращение в родное Медвежье становится естественным шагом и началом новых событий для него и для всей семьи.

Творчество, воспитанное природой

– Часть съёмок проходила в Санкт-Петербурге, а часть – снова в Сибири. Каким было возвращение? Красота диких мест всё так же впечатляет?

– Сибирь приняла нас очень хорошо! Во время съемок второго сезона сериала «Ронин» она раскрылась для меня по-новому, как очень вели-



ПОДРОБНОСТИ

Отдых на любой вкус

– Вы человек семейный и даже домашний – в прошлый раз очень тепло рассказывали о своём доме, о каждой возможности побыть вместе с женой и дочкой. Прошедшее лето порадовало такой возможностью?

– Ой, я могу очень долго отвечать на этот вопрос! Этим летом нам с семьей удалось съездить во Вьетнам. Это была очень хорошая поездка, прям замечательная! Она мне очень понравилась, и, мне кажется, моим девочкам тоже.

Мы как-то умудрились идеально соединить пляжный отдых – купание, солнце – и путешествие по стране. Вьетнам потрясающий! Я был абсолютно обескуражен его природой и даже замер в каком-то диком восторге, когда увидел в джунглях водопад. Он был невероятно живописный. Еще мы были в нескольких буддистских храмах – это удивительные произведения культуры и истории. Мы посетили огромный парк аттракционов. Там развлечения на любой вкус. Но лично меня больше всего поразил зоопарк, потому что я впервые смог покормить жирафа с руки! Я был в полном восторге от этого животного. Подумал, что мы привыкли к ним, а они ведь такие удивительные: длинноногие, длинношеие, со странной раскраской, со смешными мордочками.

чественный, спокойный, могучий и вдохновляющий край. Мне кажется, именно по этой причине здесь живет большое количество творческих людей. Ведь природа очень помогает раскрывать в людях творчество.

– В первом сезоне многие роли исполняли сибирские артисты. В этот раз было так же? Тепло встретились? Или это были новые люди?

– Да, весь актерский состав остался прежним. Более того, вернутся и те персонажи, которые были, может быть, не совсем раскрыты в первом сезоне! Истории некоторых второстепенных персонажей продлятся. В этом сезоне Медвежье обрстет и новыми людьми – появится много новых персонажей.

Встретились мы с сибирскими артистами очень тепло! Все друг по другу соскучились – это было очевидно. Во время съемок второго сезона мы проводили больше времени друг с другом вне площадки и общались просто по-человечески. Это очень помогало!

Слагаемые достоверности

– Зрители оценили сериал как очень достоверный. На ваш взгляд, из каких слагаемых складывается эта достоверность?

– Я так понимаю, что под достоверностью зритель имел в виду убедительность. А убедительность – это уже работа актера. Поэтому, когда

зритель говорит о достоверности, речь идет о том, что в этом сериале хорошие актеры. И это абсолютная правда в нашем случае.

Мы несколько раз обсуждали этот проект с Сергеем Горбачёвым, режиссером и сценаристом сериала. Он неоднократно проводил кастинг, и я не раз говорил, что он провел его очень точно – подобрал актеров, которые прекрасно подходят на свои роли. Более того, все эти актеры – замечательные люди, и это не может не отражаться на их персонажах. Отсюда и берется слагаемое достоверности.

«Смотрю на всё открытыми глазами»

– Вы невероятно востребованы в последние годы. Наверняка «Ронин» – не единственная премьера в новом теле-сезоне. Где ещё мы вас увидим?

– Если речь идет о количестве работы, то да, востребованность есть. Работы действительно сейчас много – в основном она сосредоточена на создании сериала «Невский», который зрители, я уверен, ждут, и на работе над «Ронином», поэтому брать какие-то новые проекты достаточно трудно и, к сожалению, практически не получается.

И то, что еще порадует зрителей, – в следующем году мы приступаем к работе над новым сезоном еще одного проекта. Насколько я знаю, он тоже понравился зрителям.

– О режиссуре или преподавании не думали? Мне кажется, у вас это отлично получается!

– Интерес к этому у меня есть, я об этом думаю, но пока не спешу. Живу моментом, ничего не загадываю, доверяюсь течению и стараюсь смотреть на все открытыми глазами.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ



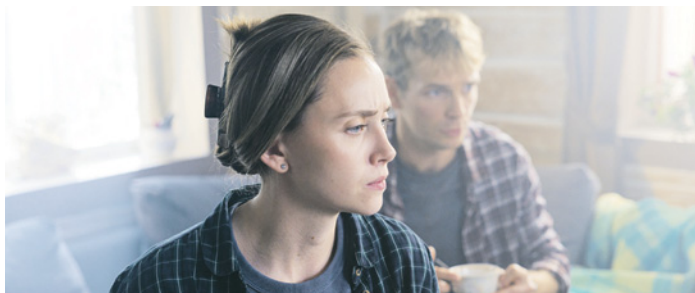
Варвара Феофанова представила свою героиню

В Ярославской области завершаются съёмки многосерийной детективной мелодрамы «Когда горит огонь» режиссёра Антона Борматова. Роли исполнили Варвара Феофанова, Илья Малаков, Гела Месхи, Дарья Урсуляк, Нонна Гришаева, Вера Чернявская и другие. Телевизионная премьера сериала запланирована на канале «Россия».

Действие проекта разворачивается в небольшом селе. Местный житель Василий (его играет Иван Фоминов) уходит на рыбалку со своей 12-летней дочкой Дашей (в этой роли – Вера Чернявская), а вскоре на берегу находят его тело. Девочка с ушибом головы лежит неподалеку, а рядом с ней – ружье. Все указывает на то, что Даша случайно застрелила отца. Однако эту версию не готова принять сельский фельдшер Лера (этот образ воплотила Варвара Феофанова). Героиня берется не только выходить девочку, но и, заручившись поддержкой местного участкового Михаила (эту роль доверили Илье Малакову), защитить ее от страшного обвинения...

– Моя героиня Лера, как сказал однажды наш режиссер Антон Борматов, по характеру – революционерка, – рассказывает Варвара Феофанова. – Она очень рьяно включается в любой конфликт или ситуацию, где может быть полезна. А эти ситуации притягиваются к ней магнитом. Кроме того, Лера – медик, и у нее «синдром спасателя» выведен на максимальный уровень.

Фото телеканала «Россия»



Юрий Стоянов стал Кузнецовым

На телеканале СТС 6 октября премьера – комедийный сериал «Кузнецовы ТВ», в котором роли исполнили Юрий Стоянов, Михаил Трухин, Ольга Медынич, Юлианна Михневич, Арина Постникова и другие актёры. По сюжету семье Кузнецовых предлагают поучаствовать в реалити-шоу, в финале которого их ждет квартира мечты от спонсора. Ради жилплощади с многочисленными удобствами терпеть телекамеры двадцать четыре часа в сутки готовы маникюрщица Вера (ее играет Ольга Медынич), ее четверо детей от трех браков, муж Витя (в этой роли – Михаил Трухин), бабушка Люда (этот образ воплотила Юлианна Михневич) и дедушка Валерий Михалыч (его сыграл Юрий Стоянов).

– Герои живут в условиях, в которых довольно тяжело существовать такой большой компанией, – говорит Юрий Стоянов. – И моему герою приходится очень нелегко: его раздражает многое. К счастью, ему есть где спрятаться: в своей каморке-мастерской – прямо как у меня в жизни!

Большая часть съемок прошла в подмосковном частном доме, который наполнили реквизитом, представляющим три поколения семьи Кузнецовых.

Фото телеканала СТС

Фантастика без тормозов на viju TV1000

Канал viju TV1000 приглашает зрителей 11 октября отправиться в межгалактический тур с помощью трёх фильмов с хорошей дозой адреналина.

Вечер начнется в 19:00 с комедийно-боевика «Бордерлендс». Легендарная охотница за головами Лилит (Кейт Бланшетт) получила важное задание. Ей нужно вернуть дочь могущественного бизнесмена, которую похитили сумасшедшие наемники. Вскоре выясняется, что девочка совершенно добровольно находится в сомнительной компании. Простое задание превращается в игру без правил.

Продолжит фантастический марафон «Риддик», где главную роль сыграл Вин Дизель. Он – опасный беглец, которого бросили умирать на жаркой пустынной планете. В поисках помощи Риддик случайно вызывает беспринципных межгалактических наемников.

Завершит вечер «Судья Дредд 3D» с Карлом Урбаном в главной роли. В XXII веке Земля превращается в руины, города не вмещают людей. На борьбу с маньяками и террористами выходит особая группа Судей, в чьих руках закон. Среди них выделяется Дредд – человек, прославившийся непоколебимостью и железной хваткой.

Суббота будет незабываемой: другие миры, монстры, взрывы и отважные герои. Включайте 11 октября viju TV1000 и готовьтесь получить порцию фантастики и драйва.

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА» и собственные инф.

КИТАЙСКАЯ РЕЦЕПТУРА ОТ ЖЕНСКОГО НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ!

КАК ОБРЕСТИ КОНТРОЛЬ НАД МОЧЕВЫМ ПУЗЫРЕМ?



Недержание мочи среди женщин – не редкость. Для многих эта проблема становится настоящим испытанием. Регулярные подтекания доставляют массу неудобств: необходимость ежедневно использовать прокладки, носить с собой сменное белье, невозможность нормально чихнуть или кашлянуть. Часто женщины воспринимают недержание, как неизбежную часть старения. Однако специалист по женскому здоровью считает, что старость без недержания возможна.

– Как Вы думаете, женское недержание – не приговор?

– Конечно же, нет! Сегодня существует множество методик борьбы с этой патологией: таблетки, капли, операции, – чего только не предлагает медицина. Однако мне больше всего по душе китайский подход.

– Что это за подход?

– По работе я часто бываю в Китае. Местная медицина в плане эффективности там на высоком уровне, и в первую очередь ориентирована на борьбу с причинами проблемы, а не только с ее симптомами. Знаете, в чем причина недержания мочи? Это эндокринные нарушения. Они могут приводить к избыточному образованию вредных продуктов гликолиза, из-за которых в организме снижается количество кальция и магния. Эти минералы отвечают за нормальный тонус мышц мочевого пузыря и сфинктера уретры. При их недостатке указанные мышцы могут слабеть и хуже удерживать мочу. Китайцы разработали средство, способствующее нормализации работы женской мочеполовой и эндокринной систем. Как следствие, количество магния и кальция в

организме восполняется, что для мышц мочевого пузыря и уретры – благо.

– Как называется это средство?

– Вы знаете, я до сих пор не могу нормально выговорить его название (смеется). Китайский язык очень сложный. Однако в нашей стране есть продукт с аналогичным составом. Называется эликсир «Матрикон». Он содержит все те же компоненты, которые входят в состав китайского препарата: экстракты хильбы, тысячелистника, семян тыквы, зародышей сои и ортии.

– Как действует эликсир «Матрикон»?

– Активные компоненты «Матрикона» содействуют нормализации работы женской мочеполовой и эндокринной систем, выработке эстрогенов и коллагена, стабилизации уровня кальция и магния, улучшения водно-солевого баланса и восстановле-

ВСЕГО
10 РУБ.
ЗА 1 УП.



ния правильной работы мышц мочевого пузыря. Препарат может помочь избавиться от патогенных микроорганизмов, устранить воспалительные процессы и усилить местный иммунитет. Это способствует не только устранению недержания мочи, но и снижению риска возникновения данной проблемы в будущем.

С помощью эликсира «Матрикон» у женщины есть хороший шанс вернуться к полноценной жизни без недержания!

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ

«Каждой женщине – крепкое здоровье»

Страдаете от недержания мочи? Тогда вы имеете право на покрытие расходов по приобретению эликсира «Матрикон». Наша программа действует только с 1 октября по 29 октября 2025 г.*

Чтобы воспользоваться скидкой:

1. Позвоните по телефону **8-800-303-05-55**
2. Продиктуйте код **6887** и получите эликсир «Матрикон» **ВСЕГО ЗА 10 РУБЛЕЙ!**

Звонки и доставка бесплатные!**

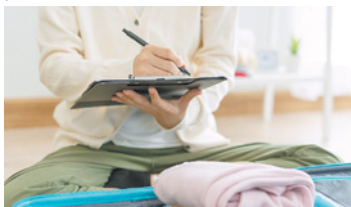
ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН:056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 1 октября по 29 октября 2025 г. *С информацией об организаторе мероприятия, подробностях предложения, правилах его проведения можно ознакомиться по телефону 8-800-303-05-55 (звонки по РФ бесплатные). **Доставка за счет ИП Корябина Н.В. Реклама

СЕКРЕТ УСПЕХА

Универсальный чек-лист для командировки

Собираясь в деловую поездку, легко упустить что-то важное. Продуманные сборы – залог продуктивной работы и комфорта. Составьте универсальный список, который спасёт от забывчивости.



Главное: документы и деньги

Без этого вы просто не попадете в поездку. Положите в отдельный органайзер:

- Паспорт и командировочное удостоверение.
- Распечатанные билеты и бронь отеля.
- Банковскую карту и немного наличных.
- Визитки и служебные документы.

Техника для работы

Заряженный ноутбук – основа вашей мобильности. Не забудьте блок питания, пауэрбанк и переходники. Наушники помогут сконцентрироваться в шумном отеле или аэропорту. Флешка с резервными копиями документов пригодится для презентаций.

Гардероб: комфорт и универсальность

Основной принцип – многослойность. Соберите базовый комплект, который легко комбинируется. Обязательно возьмите:

- Костюм или деловой вариант для встреч.
- Сменную обувь и удобные кроссовки для перемещений по городу.
- Несколько сменных футболок и носков.

Аптечка и средства гигиены

Мини-аптечка с обезболивающим, пластырем и вашими личными лекарствами – must have. Зубная щетка, паста и дезодорант обычно предоставляются отелем, но свои надежнее.

Напоследок: не перегружайте чемодан. Берите только самое необходимое, чтобы легко передвигаться и быть собранным.

Интеллигентность:

вечная ценность или артефакт прошлого?

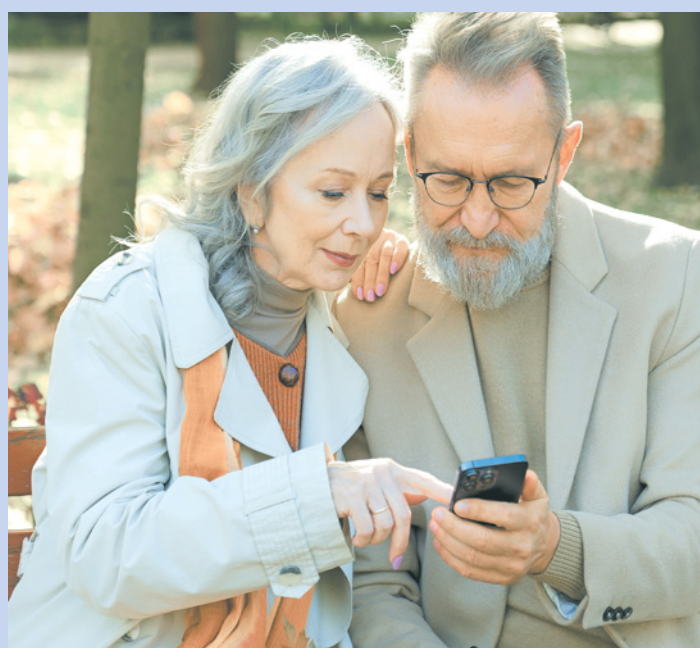
В современном мире, где ценятся скорость, эффективность и уверенность в себе, а публичное пространство всё чаще наполняется резкими высказываниями и категоричными суждениями, понятие «интеллигентность» кажется пережитком прошлого.

Уходят в небытие образы задумчивых книжечков, ведущих неторопливые беседы о высоком. Возникает закономерный вопрос: интеллигентность сегодня – это устаревшая добродетель или как раз та самая необходимая скрепа, которой нам не хватает?

Заблуждения и суть

Для начала стоит развести два часто смешиваемых понятия: интеллигентность и интеллект. Интеллект – это способность к познанию, логическому мышлению, решению задач. Его можно измерить тестами. Интеллигентность же – явление не столько умственное, сколько нравственно-этическое. Это внутренняя культура личности, система ценностей, основанная на уважении к знанию, к другому человеку, к культуре прошлого и настоящего.

Это не просто начитанность, хотя она является важной частью интеллигентности. Это, прежде всего, внутренняя ответственность: перед собой, своими словами и поступками. Это способность к эмпатии – искреннему сопереживанию и пониманию чувств другого. Это умение сомневаться, в том числе и в собственной правоте, и терпимость к иным точкам зрения, что отнюдь не означает согласия с ними. Интеллигентный человек не станет кричать и оскорблять оппонента; он будет аргументировать свою позицию или, признав слабость своих аргументов, вежливо отступит, чтобы узнать и понять больше.



Три признака «устарелости»

Сторонники точки зрения об «устарелости» интеллигентности приводят несколько доводов.

1 Неэффективность. В мире жесткой конкуренции, где нужно «рвать и метать», такие качества, как сомнение, рефлексия, излишняя деликатность и внимание к чувствам других, воспринимаются как слабость. Успех, якобы, требует напора, агрессии и безапелляционности.

2 Пассивность. Исторически в общественном сознании укоренился образ интеллигента как «слабого» человека, склонного к бесконечным размышлениям вместо решительных дей-

ствий. Его противопоставляют «деятелю», «практику».

3 Снобизм. Интеллигентность иногда путают с интеллектуальным снобизмом – высокомерным демонстрацией своей начитанности и культурной просвещенности как

способа возвыситься над «непросвещенной массой».

Эти аргументы, однако, разбиваются о простой вопрос: а так ли уж эффективна и продуктивна та самая «решительность»,

лишенная эмпатии, такта и глубины понимания? История знает множество примеров, когда подобная «эффективность» приводила к катастрофическим последствиям.

Настоящий интеллигент никогда не скажет: «Какой была дурой, такой и осталась!» Он скажет: «Время над ней не властно...»



Внутренняя культура – вечная ценность

Сегодня, в эпоху информационного шума, фейков и клипового мышления, интеллигентность не просто актуальна – она становится жизненно важным навыком выживания и сохранения человеческого в человеке.

1 Противоядие от хейта. Именно внутренняя культура и уважение к другому не позволяют человеку превращаться в сетевого хейтера, готового оскорблять кого угодно из-за анонимности экрана. Интеллигентность – это иммунитет к агрессивному чувству.

2 Критическое мышление. Способность сомневаться, проверять информацию, не поддаваться на примитивные манипуляции – прямое следствие интеллигентного склада ума. Это активная, а не пассивная позиция.

3 Основа для диалога. Способность услышать, понять и принять другой способ мышления, не впадая в истерику, – основа для любого конструктивного диалога, будь то в бизнесе, политике или простом человеческом общении.

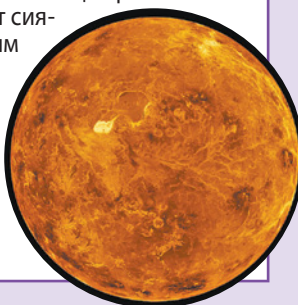
4 Внутренняя опора. В условиях постоянной изменчивости мира внешние атрибуты успеха могут быть неустойчивы. Интеллигентность, основанная на богатстве духовной и культурной жизни, становится прочным фундаментом личности, который нельзя отнять.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

А Венера ярче!

Вторую планету от Солнца – Венеру – часто путают со звездой, потому что она довольно ярко светится на ночном небосклоне. Почему так происходит? Дело вовсе не в том, что Венера расположена близко к звезде. Иначе Меркурий светился бы еще ярче.

Ученые объясняют сияние Венеры особым составом облаков в ее атмосфере. Они отражают солнечные лучи гораздо интенсивнее, чем, например, поверхность Луны.



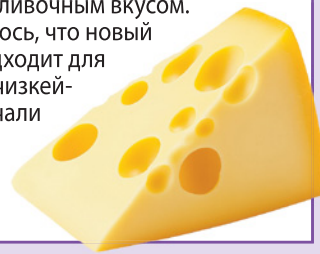
Кино

для воспитанных

Современные правила поведения в кинотеатрах хорошо известны: отключать звук телефона, не снимать происходящее на экране на камеру и не болтать, чтобы не мешать другим людям смотреть фильм. А 100 с лишним лет назад, когда появились первые кинотеатры, правила были несколько другими, но принцип «не мешать» действовал и тогда. Зрителям запрещалось курить и свистеть. Дамам предлагалось снимать объемные шляпы, а хлопот разрешалось только в ладоши. Топать в знак одобрения? Моветон!

Удачный неудачный сыр

Твёрдый сыр был изобретён многие тысячелетия назад. А вот мягкий сливочный – относительно недавно, в 1872 году. Его создатель – американский молочник Уильям Лоуренс. Вообще-то он пытался изготовить сыр нёшатель (похожий на камамбер или бри), но что-то пошло не так, и в результате появилась кремообразная масса с насыщенным сливочным вкусом. Быстро выяснилось, что новый сыр отлично подходит для приготовления чизкейка, и хозяйки начали активно его раскупать. Спасибо, мистер Лоуренс!



Конус с секретом

Обитатели южных морей далеко не всегда безобидны, даже если выглядят очень симпатично. Отдыхая на побережьях Индийского и Тихого океанов, не стоит брать в руки моллюсков. Вдруг среди них попадется улитка под названием «географический конус»? Это создание выглядит весьма мирно, но стоит ей уколоть обидчика специальным микроскопическим «гарпуном», в котором содержится опасный яд на основе инсулина, и печальный финал предreshен. Будьте осторожны, отдыхая в Юго-Восточной Азии!

Светлана СИДОРЧУК



Как часто Вы слышали фразу
«всё болит, ничего не помогает...»?
Особенно когда речь заходит о суста-
вах. Сегодня мы хотим рассказать Вам
историю, которая в корне изменит
Ваше представление о традиционном
лечении! И поможет сдвинуть дело с
мёртвой точки. А главное, ответит на во-
прос: как избавиться от боли и подарить
своим суставам вторую молодость?

ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ДОПУСКАЮТ МНОГИЕ!

В 1928 году был изобретён первый антибиотик пенициллин. Он смог наконец-то исцелять дизентерию и тиф, от которых в то время люди неизбежно умирали. Но большинство людей не верили, что он может помочь, потому что уже тысячу раз обжигались в попытках вылечить. Те, кто обжёгся тысячу раз и не побоялся попробовать в тысячу первый, вылечились. А те, кто сдались, махнули рукой со словами «очередное средство, которое не поможет», погибли. Хотя спасение было прямо у них под носом! К чему мы Вам это рассказали? Заболевания прогрессируют. Они на пике. Проблемы с суставами сейчас имеют большинство людей в возрасте уже 30 лет! А артриты и артрозы бич современности. Вот что делать в такой ситуации? Как переломить исход сражения с болезнями в свою пользу? Здесь нужно революционное средство, не меньше! И такое средство есть! Как в своё время пенициллин произвёл настоящую революцию в медицине, так и ультразвуковая терапия сейчас производит революцию в лечении суставов. Многолетняя практика показала, что на сегодняшний момент именно ультразвук самое действенное, надежное, а главное – недорогое лечение. К тому же абсолютно безболезненное! Невероятно, но применяя лечебный ультразвук, в большинстве случаев можно быстро снять боль и воспаление. А иногда даже избежать скальпеля хирурга! Вы ещё не пробовали? Тогда самое время начать! Тем более сейчас это доступно каждому, даже в домашних условиях! Как такое возможно? Сейчас расскажем.

КАК ДОЛГО МЫ К ЭТОМУ ШЛИ

Ещё буквально каких-то пять лет назад получить качественное лечение ультразвуком можно было только в условиях стационара.

Да и то своей очереди порой приходилось ждать по несколько месяцев. А если болит уже сейчас? Что делать? Пить таблетки горстями, заглушая боль? Не спать по ночам? Выть от безысходности?

Совсем не обязательно. Всё, что нужно, – иметь в своём доме ультразвуковой физиотерапевтический аппарат отечественного производства «Аврора».

Лёгкий в использовании, он не требует специальных умений или обслуживания медицинским персоналом. А по эффективности ничуть не уступает амбулаторному лечению. И главное: «Аврора» готова помочь Вам прямо здесь и сейчас! Без всяких очередей и дополнительных условий. Просто мечта! Лучшие специалисты компании «МедПрибор» (г. Санкт-Петербург) потратили годы (!) на создание этого потрясающего аппарата. И это определённо было сделано не зря! Да-да, в России всегда умели делать стоящие вещи! Несмотря ни на что наша медицина всё ещё впереди Запада, который пытается продать нам свои аналоги за бешеные деньги. Но согласитесь, зачем нам это, если у нас есть своё? И причём гораздо дешевле!

БРИЛЛИАНТ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

Аппарат «Аврора» – это настоящее спасение для людей, заболевания которых ограничивают движения, приносят боль, а вместе с ней и невыносимые страдания. Оглянитесь вокруг. Сколько людей с большими суставами и спиной?! Сгорбленные, скрюченные, с палочками. И это только те, кого видно! А сколько ещё лежит дома, не в силах даже выйти на улицу? Хотите пополнить их ряды? Нет? Тогда начните уже лечиться по-настоящему! Приведите наконец-то в порядок свои суставы, помогите им!

Воспользуйтесь действительно надежным средством! Поверьте, аппарат «Аврора» вернёт Вам радость движений! Больше не нужно будет обременять родственников или просить посторонней помощи.

Ведь главное преимущество аппарата «Аврора» – его можно применять даже дома! Вы сами с лёгкостью сможете проводить процедуры, прямо не вставая с дивана. Удобно? Конечно же, да! Но и это ещё не все! Благодаря комплексному воздействию на организм в большинстве случаев положительная лечебная динамика наступает уже после первого применения! Только подумайте: уже после первого! А Вы всё ещё терпите боль? Зачем?! Хотите знать, за счёт чего происходит оздоровительное действие? Сегодня мы готовы раскрыть секрет современной технологии.

ЦЕЛЫЙ СПЕКТР ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Аппарат «Аврора» действительно надежен. Он расширяет горизонты возможностей современной медицины, помогая поддерживать здоровье всего организма в целом. Тем самым улучшая не только продолжительность, но и качество Вашей жизни! Да, ультразвуковая терапия оказывает благоприятное действие на пораженные ткани. Причём не только суставов. Но создатели «Авроры» на этом не остановились. На помощь ультразвуку в аппарате приходят ещё два режима: красное и инфракрасное излучение. Поэтому «Аврору» часто применяют и для лечения других заболеваний: ЖКТ, сердечно-сосудистых, лор-органов, глаз, полости рта и даже в косметологии.

Да это практически целая поликлиника у Вас дома! Вы можете, например, попасть на приём за час сразу к пяти специалистам? Думаем, ответ очевиден.

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ! И ПОЛУЧИТЕ
ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК! 0+
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ 8 ОКТЯБРЯ
Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной пер., д. 3 9:00-13:00

А с «Авророй» можете! Считайте, что Вы и Ваши близкие теперь под круглосуточным медицинским наблюдением целой бригады специалистов! Правда здорово?

ЧТО ДЕЛАЕТ «АВРОРА»?

Современный мир живёт в бешеном темпе. Чтобы за ним поспевать, нам приходится много двигаться. Неудивительно, что с возрастом суставы изнашиваются. Увы, это неизбежно. Микротрещины, которые раньше быстро заживали, теперь, из-за патологий кровообращения, недополучают элементы для восстановления. Разрушение суставов прогрессирует, боль нарастает, жизнь становится невыносимой. Человеку начинает казаться, что эту лавину проблем уже не остановить.

Но это далеко не так. И главный фактор успеха в лечении – не затягивать, не терпеть до последнего, это не то заболевание, которое, как насморк, пройдёт через семь дней, нет. Нужно начинать действовать прямо сейчас. Ведь у Вас есть ещё шанс всё исправить! Что делает «Аврора»? Воздействие аппарата ультразвуком оказывает противовоспалительное, обезболивающее и заживляющее действие. Точно подобранная частота ультразвуковых волн (880 кГц) вызывает периодические колебания тканей.

Это можно представить как микромассаж на клеточном уровне. В результате улучшается кровообращение, лимфоток. Ни одно средство не способно на это, а «Аврора» может! Поражённые ткани наконец-то получают в нужном объёме кислород и питательные вещества.

Поверьте, для них это как глоток воды в пустыне для измождённого путника. Что же происходит дальше? Боль уходит! Её больше нет! А вместе с ней отёки и дискомфорт. Хруст в суставах полностью исчезает, на его место приходит плавность движений благодаря обновлению суставной смазки. Как будто в двигателе поменяли старое масло на свежее, прозрачное, обеспечивающее идеальное скольжение. Суставы больше не «трутся» друг об друга, разрушая себя и принося боль. Уверяем, после курса процедур Вы себя просто не узнаете. Как будто скинули десяток-другой! И вот Вы снова молоды и активны!

НА ЗДОРОВЬЕ НЕ ЭКОНОМЯТ?

Так ли это на самом деле? У аппарата «Аврора» есть один секрет. С ним Вы сможете ощутимо сэкономить на привычных средствах. А также свести к минимуму риск передозировки и неприятных последствий от препаратов. Ведь для достижения желаемого действия их потребуется совсем чуть-чуть. Всё дело в том, что под действием ультразвука активные компоненты лекарственных средств проникают в более глубокие слои тканей. Это даёт сразу двойной эффект.

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

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

ВСЁ ЕЩЁ СОМНЕВАЕТЕСЬ?

Если уже на протяжении нескольких лет Вы лечитесь, а результата всё нет. Если Вы устали от боли, а Ваши родственники уже не могут водить Вас по больницам.

Если Ваши суставы уже изношены дальше некуда и давно подают сигнал SOS, хватит сомневаться, пора действовать! Тем более что создатели «Авроры» сделали всё, чтобы Вы были здоровы, активны, молоды, счастливы наконец-то. Даже ходить никуда не надо, можно лечиться и дома. Просто бери и делай! Поэтому звоните прямо сейчас, сегодня, не откладывая в долгий ящик. Завтра всё равно ничего не изменится, Ваша болезнь никуда не денется. А вот лечить её станет уже сложнее. Так стоит ли терять драгоценное время? Пока другие думают, Вы уже начнёте лечиться. А если поторопитесь, то ещё и успеете заказать аппарат по старой цене. Сделайте выбор в пользу здоровой жизни! Сегодня, сейчас и навсегда!

ПОДДЕРЖКА НАШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ НА ВЕСЬ КУРС ЛЕЧЕНИЯ В ПОДАРОК!*



УСПЕЙТЕ ЗАКАЗАТЬ:
8 (800) 511-60-42

Prodex

БОЛЕЕ 10 ЛЕТ НА РЫНКЕ
МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ ДЛЯ ДОМА

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ!

WWW.PRODEX.RU¹

ЗАДАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ В ЧАТЕ!

Просто отсканируйте QR-код вашим телефоном.



Prodex **ВНИМАНИЕ!**
ОТКРЫЛСЯ НАШ ПЕРВЫЙ МАГАЗИН
МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ В Г. МОСКВЕ!
Мы стали ближе, чтобы помочь каждому!

Вас ждут более сотни
товаров для здоровья:
АППАРАТЫ,
АПЛИКАТОРЫ
И ВИТАМИННЫЕ
КОМПЛЕКСЫ!

НАДЕЖНАЯ ТЕХНИКА И УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ. РАБОТАЕМ ПО АДРЕСУ:
м. «Пионерская», ул. Малая Филевская, д. 18 (вход со стороны мед. анализов КДЛ)

КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ДАННОГО КУПОНА **10% СКИДКА**

300 АППАРАТОВ ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ!*

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 3067302059000051. "ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Акция действует с 01.10.2025 г. до 01.11.2025 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

На телеканале «Россия» премьера одного из самых громких проектов сезона – историческая драма «Атом». Режиссёр фильма Нурбек Эген обратился к истории, которая разделила мир на до и после.

В 1942 году в разгар войны в СССР начинается тайная работа по созданию атомного оружия. Под руководством Игоря Курчатова формируется секретная лаборатория, где лучшие ученые страны должны совершить невозможное. Пока советская разведка добывает информацию о ядерных разработках союзников, физик Фролов и радиохимик Карпова оказываются в центре масштабного проекта. Их гениальность, смелость и личные драмы сплетаются в одну историю – о науке, риске и борьбе за будущее страны. Проект создан при поддержке Института развития интернета (АНО «ИРИ»). Воплотить свой замысел режиссер доверил Алексею Гуськову, Юрию Чурсину, Илье Малакову, Ольге Сутуловой, Ане Чиповской и Анастасии Шукевич. Мы встретились с Анастасией и поговорили о фильме, ее роли, музыке и мечте.

«Благородство шло у них изнутри»

– Анастасия, сценарий основан на подлинных событиях. Тема, которую затронул режиссёр, во всех отношениях непростая: лирики взялись снять фильм о физиках. Это своего рода вызов...

– Сразу скажу, что с нами на площадке работал научный консультант, физик, преподаватель МГУ. Больше того, нам проводили общие лекции, где рассказывали обо всем, что помогло правдиво и профессионально рассказать эту историю. Мы все-таки не физики, не математики и не химики, больше работаем внутренним миром человека, а тут определенное погружение в серьезную специальную тему.

– Все персонажи в картине реальные?

– Да, за основу взяты реальные прототипы, но каждому из них немного дописали личную историю, изменили фамилии, и герои, таким образом, получили художественное воплощение. Конечно, режиссер и сценаристы старались не отходить от главной линии

Анастасия ШУКЕВИЧ:

Моя душа говорит через музыку

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Верьте в себя и никогда не предавайте свою душу.



ПОДРОБНОСТИ

«Космический обмен энергией»

– Настя, вы не только актриса, но, можно сказать, и певица. С девяти лет занимаетесь вокалом с бессменным педагогом Ульяной Каракоз. Есть серьезные певческие амбиции?

– Мне нравится проявлять себя в музыкальной сфере, это приносит большое удовольствие. Сейчас стала уделять больше времени созданию собственных песен, и, надеюсь, это выльется в музыкальный альбом. Есть большое желание выступать с концертами, это просто космический обмен энергией со зрителем. Моя душа говорит через музыку, и я ощущаю себя по-настоящему живой.

– Что ещё вам так же интересно, как кино и музыка?

– Мой духовный путь. Ведь зачем-то я пришла на эту планету.

фильма – создания атомной бомбы, но в отношениях между персонажами позволили себе что-то додумать, представить, дофантазировать...

– Кого вы играете в этой картине?

– Мне досталась роль ученого-физика Анны Сер-

геевны Луговой, которая придумала форму атомной бомбы. Ей всего 27 лет, а ее пригласили в команду лучших ученых. Это говорит о многом. Правда, в отличие от других персонажей, мой образ собирательный. Моя героиня родилась в Москве, в семье,

где родовая история химиков-физиков. Она воспитанна, умна и образованна. Работать над этим образом было очень интересно. Я смотрела разные исторические хроники, чтобы увидеть, как выглядели, как одевались в то время женщины-ученые. Отметила для себя, какие у них красивые, благородные лица. Мне кажется, это благородство шло у них изнутри. Они знали что-то такое, чего не знаем мы.

Большой интересный проект

– Одну из главных ролей – молодого талантливого учёного Григория Фролова играет Илья Малаков. Удачный, на мой взгляд, выбор режиссёра...

– Мы с Ильёй вместе учились во ВГИКе, на разных курсах, но знали друг друга. И так чудесно было встретиться с ним на пробах. Сначала я показывалась с другими артистами, но, когда по итогу на читке встретились с Ильёй, между нами сразу возникло взаимопонимание. Мы очень друг другу помогали, поддерживали, давали друг другу обратную связь, что не всегда бывает между артистами. Нам было вместе интересно и комфортно работать. Вообще, в этом фильме всем есть что играть. У каждого героя замечательная цельная линия, никто не остался без внимания.

– Вас быстро утвердили на эту роль?

– Не сказала бы. Сначала отправила самопробы, и лишь спустя несколько месяцев получила приглашение на встречу с режиссером, где были пробы уже с камерой. После этого прошло, наверное, еще с полгода, и я уже думала, что утвердили другую актрису. Но оказалось, что процесс утверждения просто затянулся, и меня снова начали вызывать на пробы уже с партнерами. Конечно, нервничала, потому что для меня это бы-



ла вторая большая роль после сериала «Ректор», да еще такого исторического масштаба. Большой интересный проект. Ответственность колоссальная.

«Мы все учились друг у друга»

– В двух известных проектах у вас главные роли, успешно вы поработали и в других известных фильмах. Насколько знаю, сниматься в кино вы начали студенткой. В студенческие же годы вас пригласили участвовать на подмостки театра Наций...

– Верно, набираться опыта я начала еще в студенческих работах, в институте, собственно, начался мой путь. ВГИК – это большая киносемья. Мне еще фантастически повезло с мастером, я училась у Владимира Петровича Фокина, а он выкристаллизовывал в нас чувство правды. Лучший опыт разбора роли был именно в стенах ВГИКа на наших занятиях по актерскому мастерству с мастером! Операторы, режиссеры, актеры – мы все учились друг у друга и получали опыт. Конечно, важную роль в моей биографии сыграла картина «Ректор», где у меня первая большая роль. С режиссером Романом Фокиным было легко и интересно работать.



На третьем курсе меня пригласили принять участие в спектакле театра Наций «Я убил Царя» Михаила Патласова. Это был захватывающий эксперимент, мультимедийный проект. Мы досконально изучали биографию царской семьи, я играла Татьяну Николаевну Романову. Также я приняла участие в спектакле «Покорность» в постановке Талгата Баталова. Театр Наций – это большая школа...

Еще проект, которым горю, это импровизационный театр ImprovLab. Наша чудесная команда создает спектакль здесь и сейчас, без сценария и заготовок, и это безумно меня увлекает.

Наталья АНОХИНА

Да-да, мы не ошиблись! Не в руках, а именно в ногах.

Точнее, в их активном использовании по прямому назначению. Регулярное движение, особенно в виде ходьбы – это залог долгой и, что самое важное, полноценной жизни! Давайте разберемся, почему это так и как добиться правильного отношения к своему здоровью.

Не стоит останавливаться

Что объединяет всех долгожителей Земли, где бы они ни жили – в горах, у моря или на равнине? Попробуем проанализировать. Здоровый рацион? Да, но он у всех разный. Кто-то всю жизнь питается морепродуктами, кто-то – сыром и овощами, а кто-то – мясом и зеленью. Вода? Она тоже разная по своему составу. Единственное, что объединяет практически всех, кто перешагнул 100-летний рубеж, – это привычка двигаться каждый день. Одни в горах пасут скот, переходя пешком с пастбища на пастбище. Другие обрабатывают значительные участки земли. Третьи выходят в море и добывают рыбу. И никто не сидит на месте!

Недаром один из долгожителей ответил на вопрос журналиста о секрете его замечательной физической формы так: «Не останавливаться!»

«Все великие мысли зарождаются во время ходьбы». Фридрих Ницше

Секрет долголетия – В НАШИХ... НОГАХ



КСТАТИ

А профилактика лучше!

Это доказано теми, кто начал корректировать свое питание и образ жизни еще в 40–45 лет. Если приучить себя гулять, отказаться от транспорта без особой необходимости, следить за питанием, получать удовольствие от гимнастики, плавания, танцев – тогда активное долголетие станет еще ближе. Но это отдаленная перспектива. А в обозримом будущем – отсутствие остеопороза даже после наступления менопаузы, отличное самочувствие без перепадов настроения и необходимости принимать лекарства. Словом, путь к здоровью пройдет тот, кто готов делать шаг за шагом. В добрый, долгий, счастливый путь!

С точки зрения науки

А теперь давайте обратимся к физиологии и разберемся, почему именно ходьба дает такой потрясающий омолаживающий эффект.

• **Для сердечно-сосудистой системы:** регулярная ходьба заставляет работать практически все группы мышц. А это значит, что в них активизируется кровоток, ткани снабжаются кислородом, а токсины выводятся из клеток. Сердечная мышца сохраняет эластичность, снижается риск сосудистой патологии.

• **Для мозга:** наш «компьютер» работает качественно только в том случае, если в крови достаточно кислорода. Это укрепляет ослабшие нейронные связи и позволяет мозгу создавать новые. Следовательно, мышление, память, способность к концентрации остаются высокими.

• **Для психики:** во время прогулок снижается уровень кортизола (гормона стресса) и повышается уровень эндорфинов (гормонов счастья). Что это значит? Что нет необходимости пить успокоительные и снотворные

препараты, чтобы меньше нервничать и противостоять стрессу.

А как на практике?

Вы скажете: ходить каждый день, совершать прогулки на свежем воздухе – это, конечно, хорошо. Но как быть тем, кто не может похвастаться здоровыми суставами? Для них каждый шаг становится мучением. Простой пример: с наступлением менопаузы практически каждая вторая женщина сталкивается с остеопорозом. На фоне гормональной перестройки перестает усваиваться кальций – и вот уже кости становятся хрупкими, связки теряют эластичность, соединительная ткань разрушается... Такие состояния требуют комплексного подхода.

Шаг 1 Консультация специалиста. Разные состояния требуют разного лечения.

Шаг 2 Коррекция питания. Повышенную потребность в микроэлементах (кальций, магний, железо) и витаминах закрывает правильное и разнообразное питание. Кстати, не обязательно дорогостоящее.



Продукты родного края вполне обеспечивают необходимое разнообразие. А если чего-то не хватает, можно дополнить рацион пищевыми добавками.

Шаг 3 Двигательная активность. Цель – вернуть себе возможность полноценно ходить – не достигается сразу. Но к ней все равно нужно двигаться. А параллельно можно развивать мелкую моторику, чтобы поддержать мозговую деятельность на должном уровне. Это может быть вязание, рисование, лепка, раскрашивание – конечно, в меру, без фанатизма, но обязательно на постоянной основе.

Татьяна МИХАЛЁВА

КАК СОХРАНИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ И НЕЗАВИСИМОСТЬ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

Кальцид – питательный комплекс для активной жизни!



На основе яичной скорлупы с минералами и витаминами С и D₃ по доступной цене

Бережная забота о вас в любом возрасте

- ✓ Идеальный источник кальция
- ✓ Натуральный состав легко усваивается
- ✓ Защищает костную ткань от разрушений
- ✓ Помогает восстановлению после травм и переломов
- ✓ Улучшает состояние зубов, волос, ногтей
- ✓ Повышает иммунитет

Средняя стоимость в аптеках 270 рублей



Приобретайте на Zdravcity.ru¹, Apteka.ru² и в аптеках города!

ООО «КомфортКомплекс» • «Кальцид» СОГР №РЈ.77.99.57.003.Е.006712.08.14 • «Кальцид+магний» СОГР №РЈ.77.99.57.003.Е.006711.08.14 • ¹ООО «Здравсити», Москва, ул. Чермянская, д. 2, стр. 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН: 1217700264561, ²АО «НПК «Катрен» г.Химки, Васьютинское шоссе, вл. 22 ОГРН: 1025403638875 • РЕКЛАМА • БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Дефицит железа – причины и симптомы

Снова собрались за чашечкой чая наши добрые знакомые: бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька. Темой их беседы стал дефицит железа в организме.



Машенька, девушка на выданье

Верочка, домохозяйка

Анна Адамовна, учительница

Галина Сергеевна, бизнесвумен

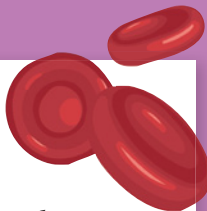
1 – Недавно узнала, что дефицит железа в организме – это очень серьезно. Оказывается, он может возникнуть из-за нарушения всасывания или слишком большой потери железа организмом, но чаще всего – из-за

недостаточного его потребления. А в результате – постоянная усталость,

проблемы с волосами и ногтями, головокружения, одышка и другие неприятности, про многие из которых и говорить-то страшно.



2 – Девочки, давайте сразу определимся, о чем речь. Железо – это минерал, который является частью гемоглобина (и в состав миоглобина – мышечного белка – железо тоже входит), белка, который в нашем организме отвечает за перенос по нему кислорода.



3 – Я знаю, что с недостатком потребления железа часто сталкиваются вегетарианцы или веганы, ведь они не едят пищу животного происхождения. Потому что больше всего железа содержится именно в мясе и особенно в субпродуктах – в печени и почках... Причем в этих продуктах железо содержится в наиболее легкоусвояемой форме. В растительной пище тоже содержится железо, но усваивается нашим организмом, насколько я знаю, очень плохо. То ли дело из отварной говядины...



4 – Часто дефицит железа возникает при повышенной его потребности в нашем же организме. Например, при интенсивных спортивных занятиях, беременности, быстром росте (у детей и подростков). Также могут спровоцировать дефицит железа большие кровопотери. Но кроме того, дефицит железа может быть при сердечной недостаточности, заболеваниях почек и ЖКТ...

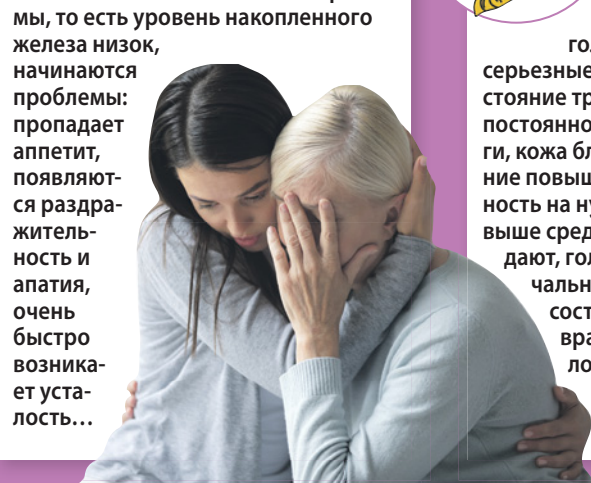
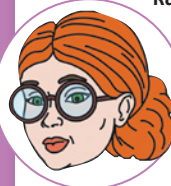


5 – Девочки, мы все разные, и каждый человек индивидуален. И симптомы дефицита железа могут быть у разных людей разными. Во-первых, это, как уже было сказано, хроническая усталость и слабость, головокружения и головные боли, одышка. У некоторых людей при дефиците железа могут возникать проблемы с памятью и концентрацией внимания. Среди симптомов могут быть учащенное сердцебиение, даже при небольших нагрузках, выпадение волос и ломкость ногтей, трещинки в уголках рта, сухость и бледность кожи. Даже возможны поведенческие проблемы, нарушения вкуса и обоняния. Так что, девочки, дефицит железа в крови – это очень и очень серьезно.

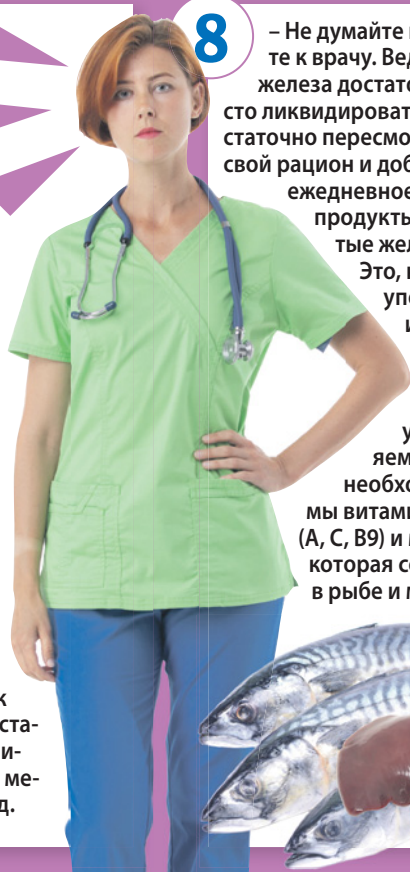


6 – Да уж. Симптомы, конечно, очень неприятные. Я могу сказать только одно: при появлении даже только одного какого-нибудь из этих симптомов как можно скорее обратитесь к врачу. Дело в том, что на начальном этапе дефицит железа практически не ощущается, а вот когда и уровень гемоглобина в крови становится ниже нор-

мы, то есть уровень накопленного железа низок, начинаются проблемы: пропадает аппетит, появляются раздражительность и апатия, очень быстро возникает усталость...



7 – Чаще всего человек начинает бить тревогу, когда возникает так называемая железодефицитная анемия. При ней уровень железа так низок, что кровь просто не в состоянии доставить клеткам необходимое количество кислорода. Соответственно, все клетки организма страдают в прямом смысле от голода, и начинаются серьезные проблемы. Это состояние трудно не заметить: постоянно холодные руки и ноги, кожа бледная, потоотделение повышено, работоспособность на нуле, утомляемость выше среднего, волосы выпадают, голова кружится. Печально, что даже и в таком состоянии не все спешат к врачу, списывая все на усталость, обострение хронических заболеваний, метеозависимость и т.д.

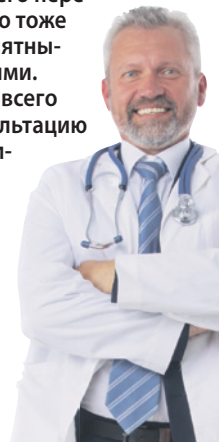


8 – Не думайте и не гадайте. Идите к врачу. Ведь дефицит железа достаточно просто ликвидировать – достаточно пересмотреть свой рацион и добавить в ежедневное меню продукты, богатые железом. Это, как уже упомянули, мясо и субпродукты, яйца. А для лучшей усвояемости необходимы витамины (А, С, В9) и медь, которая содержится в рыбе и морепродуктах.

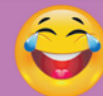


КСТАТИ
Суточная потребность организма человека в железе – 10-20 мг.

9 – Но это не значит, что теперь надо поднажать на продукты с легкоусвояемым железом. Можно переусердствовать и получить его переизбыток, что тоже чревато неприятными последствиями. Поэтому лучше всего получить консультацию врача-специалиста после соответствующих лабораторных исследований. Словом, есть симптомы – обратитесь к врачу. И не занимайтесь самолечением.



– Доктор, у меня голова кружится.
– Я вижу...



Разговор подслушала Светлана ИВАНОВА

Долгое время не могла понять, что со мной не так. Вроде симпатичная, вроде хозяйственная, вроде умная.

Но малочисленные романы развивались по одному сценарию: со мной знакомились, встречались, а женились на других. Один раз я все же сходила замуж. Мы развелись через два года – он нашел другую.

Делёжка нажитого

После развода я погрузилась в одиночество. Бывший муж оказался таким предательски мелочным, что отбил все желание новых отношений.

В загсе, сразу после решения о расторжении брака, Дмитрий заявил:

– Ты кольцо мне верни и другие украшения, которые я тебе дарил. Вечером заеду за вещами.

– За чем ты заедешь? – я не сразу поняла, о чем речь. А потом дошло: с меня требуют обручальное кольцо, серьги с сапфиром, пару золотых цепочек и браслет. Все, что я получила от Димы за несколько лет брака.

Он появился вечером не один, а с мамой, которая деловито осмотрела комнату и заявила:

– И как ты жил?

Затем в большие клетчатые сумки уже бывшая свекровь запихивала нераспечатанные комплекты постельного белья, ею же преподнесенные к какому-то празднику, чайный сервиз...

– Ты побрякушки подготавлива? – спросил Дмитрий.

Я молча протянула ему небольшой пакет. Он открыл его и удовлетворенно кивнул. А потом указал на безымянный палец, где сияло обручальное

Зигзаги судьбы

кольцо. Оно никак не снималось.

– С мылом надо, – подлетела бывшая свекровь.

В этот момент я сквозь боль с силой крутанула кольцо, оно соскользнуло и покатилося по полу. Дмитрий тут же бросился за ним...

Две одиноких половинки

Первое время старалась найти радость в одиночестве. Постепенно училась использовать эти мгновения, чтобы разобраться в своих мыслях и чувствах.

– Лена, у меня для тебя предложение, от которого ты не должна отказываться, – голос подруги был полон решимости.

Сейчас позвонили из нашего подшефного приюта, там есть собака Герда. Ее история похожа на твою, она так же пережила предательство: сначала бросили на дороге, потом забрали в новую семью и вернули. Я уверена, что вы можете друг другу. В общем, собирайся, заеду за тобой через полчаса.

Когда я увидела несчастные глаза Герды, поняла, что забыть ее не смогу. Мы потянулись друг к другу как две половинки – одинокие, брошенные. Каждый вечер мы с ней гуляли по парку, наслаждаясь свежим воздухом и тишиной.

Но в тот день все пошло не так, как обычно. Мы проходили мимо стройки, когда Герда вдруг кинулась вперед. Я пыталась ее остановить, и сама оказалась в канаве. И тут

Если хочешь быть любимым – люби.
Сенка

около огласил собачий вопль.

– Герда, девочка моя! Что с тобой? – закричала я, пытаюсь подняться, но боль пронзила все мое тело.

Собака продолжала выть, я увидела кровь и торчащий из ее бока обломок железного прута. От страха у меня сжалось сердце...

– Эй, что здесь происходит? Вам нужна помощь? – окликнула меня какая-то женщина.

– Да! – всхлипывая, ответила я. – Моя собака... Она поранилась, помогите ей, вызовите ветеринара...

Женщина достала телефон и быстро стала набирать номер. Я слышала только обрывки ее разговора.

наложили повязку и отправили в больницу. Я оказалась на улице совершенно одна – без связи и без денег. Я села на скамейку, обессиленная, перепачканная глиной. Слезы катились по щекам. Мне надо было добраться домой, но я не знала как. Пожилая дама возникла ниоткуда – просто встала передо мной и участливо поинтересовалась, что со мной случилось.

– У меня собака пострадала... – всхлипывала я. – А я сама... У меня рука болит... И сумочку потеряла...

– Вот что мы сделаем, девочка, – сказала она. – Сейчас пойдём ко мне домой. Вы у меня отмоетесь, чай попьете, а потом решим все остальное.

– Но у меня нет денег...

– Разве это главное? – удивилась она.

Анна Николаевна оказалась очень интересным человеком. Она жила одна, муж давно умер, сын с семьей – на другом конце нашей страны. Мы долго разговаривали о жизни, о животных и о том, как важно помогать друг другу. Рано утром вместе поехали в ветклинику, где спасли мою Герду.

– Знаете, Леночка, иногда жизнь подбрасывает нам испытания, чтобы мы могли встретить людей, которые станут нам близкими, – улыбнулась Анна Николаевна.

Она оказалась права, несмотря на значительную разницу в возрасте, мы с ней стали настоящими подругами. Она поддерживала меня во всем, а Герда стала и ее любимцей.

Новый поворот

Однажды, когда мы с собакой зашли к Анне Николаевне на чай с ее фирменным пирогом, она встретила нас широкой улыбкой.

– Привет, девочки! – подмигнув, сказала она. – Сегодня будет особенный день.

– Почему? – удивилась я.

– Приезжает мой племянник Артём – очень хороший парень, и я думаю, вам стоит познакомиться.

– Нет, я не хочу ни с кем знакомиться, и потом, нам уже пора...

Я не успела договорить, как в дверь позвонили. На пороге стоял высокий молодой человек. Его улыбка была такой обаятельной, что я невольно улыбнулась в ответ.

– Здравствуй, тетушка, – сказал Артём. – Затем его взгляд переместился на меня и на собаку. – А это, наверное, Лена и Герда? Наслышан. Рад познакомиться.

...Прошло три месяца. Мы гуляли с собакой в парке, когда услышали знакомый свист. В конце аллеи я увидела знакомый силуэт, к которому уже мчалась Герда. Это был наш с Гердой любимый Артём.

ЕЛЕНА

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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



Судоку

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

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

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

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

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

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

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

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

ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИИ ВОЕННАЯ РАЗРАБОТКА ПОМОЖЕТ ВАШИМ ГЛАЗАМ



Дарья Филипповна, г. Ульяновск

Покупала «Дюна-Око», чтобы бороться с катарактой. Очень уж не хотелось операцию делать. Дочь у меня знающая, сказала, что этому офтальмологическому аппарату можно доверять. Пользовалась им несколько недель. На данный момент катаракты нет, вижу ясно, без тумана и мельканий, в операции больше не нуждаюсь.



Михаил Николаевич, г. Санкт-Петербург

Страх ослепнуть заставил меня серьезно взяться за лечение глаукомы и дистрофии сетчатки. Офтальмологический аппарат «Дюна-Око» меня не подвел. Глаукома и дистрофия под контролем, внутриглазное давление 17 единиц на оба глаза, сетчатка в норме, боль и дискомфорт отсутствуют. Зрение отменное.

Время очков, операций на глазах и тотальной слепоты из-за глаукомы и катаракты заканчивается. Военные медицинские технологии развиваются так стремительно, что уже сегодня каждому стало доступно возвращение зрения без хирургических вмешательств и лекарств – естественно и комфортно, прямо у себя дома. Такую возможность дает современный офтальмологический аппарат «Дюна-Око».

Что это за прибор и какое отношение к нему имеют военные? На этот вопрос нам ответил специалист по зрению Максим Денисович.

– В основе аппарата «Дюна-Око» лежит лазеротерапия, разработанная для нужд военной авиации. Летчики, испытывающие колоссальные перегрузки, часто страдали от дегенеративных изменений сетчатки, помутнения хрусталика, отслоения и гипоксии тканей глаза. Возникла необходимость в приборе, который восстанавливает зрение быстро, эффективно и без скальпеля. Тогда и начались засекреченные разработки по воздействию на глаз световыми волнами определенной длины.

– Получается, «Дюна-Око» – это прямой наследник закрытых военных технологий?

– Именно. Изначально устройства этого типа предназначались исключительно для летчиков, разведчиков и высших чинов. Но с годами стало очевидно: заболевания глаз приобрели масштаб эпидемии, каждый третий пенсионер слепнет от катаракты! Чтобы сделать технологию доступной, ученые доработали ее для лечения в домашних условиях. Так появился медицинский офтальмологический аппарат «Дюна-Око» – удобный, эффективный, понятный в применении и не требую-



ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ АППАРАТ «ДЮНА-ОКО»

щий специальной подготовки для использования. Теперь каждый может использовать лазерную технологию, которой раньше пользовалась только элита.

– А как работает «Дюна-Око»? В чем суть технологии?

– В основе работы «Дюна-Око» лежит лазерная терапия. В аппарат встроен интеллектуальный источник света, который одновременно излучает инфракрасный поток, пульсирующий красный свет и электромагнитные волны. Инфракрасное излучение улучшает кровообращение и снимает воспаление, пульсирующий красный свет восстанавливает клетки сетчатки и улучшает остроту зрения, а электромагнитные волны нормализуют метаболизм и микроциркуляцию. Эта тройная лечебная лазерная волна действует с высокой точностью, как это быва-

ет только у военных: очищает хрусталик, нормализует внутриглазное давление, восстанавливает сетчатку, очищает сосуды глаз, улучшает питание и насыщение клеток глаз кислородом. Как следствие, возвращается четкое зрение.

– Лазерные технологии для улучшения зрения просто поражают своей эффективностью...

– Совершенно точно. Лазерные технологии, на основе которых работает «Дюна-Око», считают одним из самых успешных открытий в медицине. Они удостоивались Нобелевской премии и различных наград офтальмологических сообществ**.

Офтальмологический аппарат «Дюна-Око» – это «лазерная шлифовка» глаз, которая устраняет пелену, туман, мушки перед глазами. Я видел, как после лечения офтальмологическим аппаратом «Дюна-Око» люди плакали от счастья, потому что впервые за много лет видели мир четко, без очков и линз. «Дюна-Око» действует мягко, но глубоко, не травмируя ткани. И, в отличие от других физиотерапевтических методов, лазерная волна легко преодолевает зрительный барьер и проникает даже в самые отдаленные участки органов зрения.

– Сколько нужно применять офтальмологический аппарат «Дюна-Око»?

– Большинство лю-

дей замечают улучшение уже через неделю, применяя аппарат всего около 7 минут в день. Полный же курс составляет от 14 до 28 дней. Он возвращает хорошее зрение и лечит от катаракты, глаукомы, дальнозоркости, близорукости, дистрофии сетчатки, ретинопатии, устраняет воспалительные заболевания глаз. После лечения офтальмологическим аппаратом «Дюна-Око» исчезают покраснение, раздражение, сухость, слезотечение, «мушки», туман перед глазами, повышается контрастность, уходит светобоязнь. Человек снова видит четко. Глаза фактически получают вторую жизнь.

Не теряйте время! Начните пользоваться аппаратом «Дюна-Око» как можно скорее. Ведь каждая минута промедления – это шаг навстречу к слепоте и потерянный шанс снова хорошо видеть!



Кто-то обрекает себя на слепоту...



А те, кто выбрал аппарат «Дюна-Око», снова хорошо видят

**МИНИМАЛЬНАЯ ЦЕНА
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ***

ВНИМАНИЕ! Специальное ценовое предложение действует только с 1 по 29 октября 2025 г.

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС
8-800-300-77-70**

тел. для заказа и консультации специалиста
Доставка и звонки бесплатные

ПРОМОКОД 3428

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Лисички – одни из самых вкусных и несложных в приготовлении грибов. Они прекрасно сочетаются и с крупами, и с макаронами, и с мясом, и с птицей, и с рыбой.

И конечно, никого не оставит равнодушным классика русской кухни – жареная картошка с лисичками. Лисички относятся к редкой категории грибов, которые никогда не бывают червивыми. Эта их особенность обусловлена уникальным химическим составом.

В МЕНЮ ЛИСИЧКИ

ПОСЛОВИЦЫ

Где один гриб, там и другой.

Всякий гриб в руки берут, да не всякий гриб в кузов кладут.

Ленивому и гриб поклона не стоит.



Кантарелликейтто (суп из лисичек)

Финская кухня.

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

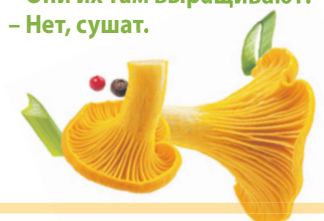
- 800 мл бульона (овощного или грибного)
- 600 г лисичек
- 200 мл сливок (от 20 %)
- 1 луковица
- 1-2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. муки
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лисички вымыть, обсушить, крупные разрезать на 2-3 части.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок мелко нарубить.
- 3 В кастрюле с толстым дном обжарить на сливочном масле лук до прозрачности, добавить чеснок, жарить еще 30 секунд, добавить грибы, жарить до выпаривания жидкости.
- 4 Посыпать содержимое кастрюли мукой, быстро перемешать, жарить еще 1-2 минуты.
- 5 Влить горячий бульон (или воду), перемешать, варить 3-5 минут, снять с огня, пюрировать с помощью погружного блендера.
- 6 Вернуть кастрюлю на огонь, влить теплые сливки, прогреть (но не доводить до кипения), посолить, поперчить, перемешать и немедленно подавать.

– Куда вы ходите за грибами?
– К соседям на балкон.
– Они их там выращивают?
– Нет, сушат.



Салат с лисичками

Европейская кухня.

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 38 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г лисичек
- 2 помидора
- 1 лимон
- 0,5 красной луковицы
- горсть кедровых орехов
- 1 зубчик чеснока
- 10 г пармезана
- 2 пера зеленого лука
- растительное (оливковое) масло
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С половины лимона снять цедру, выжать сок.
- 2 Помидоры нарезать ломтиками, красный лук – тонкими полукольцами, зеленый лук – полосками 2-3 см наискось, чеснок нарубить, пармезан тонко настрогать.
- 3 Лисички вымыть, обсушить, крупные разрезать на 2-4 части, обжарить на растительном масле до готовности, в самом конце добавить чеснок и цедру, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, перемешать, остудить.
- 4 Соединить все ингредиенты, посолить, сбрызнуть маслом, посыпать кедровыми орехами и пармезаном.

Маффины с лисичками

Английская кухня.

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 353 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 г муки
- 150 г лисичек
- 100 г + 1 ч. л. растопленного сливочного масла (для смазывания формочек)
- 100 мл сливок (10 %)
- 1 яйцо
- горсть орехов
- 1 ч. л. разрыхлителя
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лисички вымыть, обсушить, мелко нарезать.
- 2 Орехи измельчить.
- 3 Смешать все сухие ингредиенты: муку, разрыхлитель, соль и перец, добавить масло, сливки и яйцо, перемешать.
- 4 Добавить в тесто грибы и половину орехов, аккуратно перемешать, разложить по смазанному маслом формочкам, посыпать оставшимися орехами.
- 5 Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 15-20 минут.



Лисички в фольге

Французская кухня.

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 68 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г лисичек
- небольшой пучок зеленого лука
- 4-5 веточек тимьяна
- 20 г сливочного масла
- 2 ст. л. растительного (оливкового) масла
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лисички вымыть, обсушить, крупные разрезать на 2-3 части.
- 2 Лук мелко нарубить, с тимьяна снять листики.
- 3 Соединить в одной емкости лисички, лук, тимьян и растительное масло, посолить, поперчить, перемешать, разложить по формочкам, запечатать формочки фольгой.
- 4 Запекать в духовке при 200 °С 15 минут, снять фольгу, положить в каждую формочку кусочек сливочного масла, запекать еще 5-7 минут.

СОВЕТ

Вместо порционных формочек можно использовать конвертики из фольги, которые легко сделать собственными руками.

Треска в сливочном соусе с лисичками

Европейская кухня.

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 133 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г филе трески
- 300 г мелких лисичек
- 300 мл сливок (от 20 %)
- 60 г сливочного масла
- растительное масло
- 1-2 веточки тимьяна
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе нарезать порционно, посолить, поперчить, оставить при комнатной температуре на время подготовки остальных ингредиентов.
- 2 Лисички вымыть, обсушить, выложить на сбрызнутую растительным маслом сковороду, довести до выделения жидкости, снять с огня; лисички отложить, жидкость сохранить.
- 3 В той же сковороде распустить сливочное масло, вернуть в сковороду лисички, жарить 3-5 минут на сильном огне; посыпать мукой, перемешать, жарить еще 2 минуты.
- 4 Влить в сковороду жидкость от лисичек, перемешать, влить теплые сливки, перемешать (следить, чтобы не образовывалось комочков), довести до кипения, посолить, поперчить, перемешать и снять с огня.
- 5 Порционные формочки для запекания сбрызнуть маслом, выложить в каждую по куску филе и половине веточки тимьяна, полить получившимся соусом; запечатать формочки фольгой.
- 6 Запекать в разогретой до 180 °С духовке 10-15 минут (зависит от толщины кусков филе).

Чтобы победить лишний вес, порой достаточно... его самого!

А точнее – упражнений с собственным весом. Никаких тренажеров или гантелей. Все, что нужно, это ваше тело и немного свободного времени.

Лишний вес против самого себя



«Супермен»

Чтобы заполучить суперфигуру, выполняйте это упражнение. Здесь задействованы не только мышцы спины, но и ягодиц и брюшного пресса.

Техника выполнения: исходное положение – лечь на живот, руки вытянуть вперед, ноги прямые. Одновременно поднимите прямые руки и ноги. Задержитесь в этой позиции на 5-10 секунд. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 10-15 повторов.

«Крабик»

Забавное упражнение серьезно задействует мышцы бедер и ягодиц.

Техника выполнения: исходное положение – полуприсед, руки сложены перед собой. Сделайте 3 шага в сторону примерно на полметра каждый, сохраняя положение полуприседа. Затем сделайте 3 шага в обратную сторону. Выполняйте в течение 30 секунд.

Отжимания с колен

Упражнение – проще не придумаешь! Зато как развернутся ваши плечи и укрепятся грудные мышцы! Да и осанка тоже заметно изменится к лучшему.

Техника выполнения: исходное положение – стоя на коленях, опереться ладонями в пол (чуть шире плеч). Спина ровная, без прогиба в пояснице. На вдохе опуститесь вниз так, чтобы грудь почти касалась пола. На выдохе – вернитесь в исходное положение. Сделайте 3-4 подхода по 5 раз. Постепенно количество подходов и повторов нужно увеличивать.

Девушка в зале выполняет жим лёжа и считает: – Четыре... Пять... (не может больше поднять штангу). Вы не поможете мне? Инструктор: – Шесть.



Техника и дыхание

Занятия с собственным весом требуют внимания к технике выполнения. Прислушивайтесь к телу. Если только начинаете заниматься, делайте не спеша. Помните, что выполняете упражнения не на скорость, а на прокачку ваших мышц. Тогда даже небольшие, но регулярные тренировки дадут заметный результат. И не забывайте о дыхании, оно должно быть глубоким и ровным.

Обратные отжимания

Очень опасное упражнение для кошелька. Когда вы его освоите, вам непременно захочется купить как можно больше платяев без рукавов. И правильно – красоту нужно показывать.

Техника выполнения: исходное положение – сидя на краю стула или другой ровной устойчивой поверхности примерно такой же высоты. Ладони расположите на краю сиденья на ширине плеч. Ноги согнуты, пятки упираются в пол. Опустите таз, сгибая локти до 90 градусов. Вернитесь в исходное положение. Выполните 10-15 повторов.



Мнение специалиста Для сердечка полезно

На наши вопросы отвечает тренер Любовь Чернышова.



– Бытует мнение, что упражнения с гантелями, штангами, гири дадут лучший результат и за более короткий срок, чем упражнения только с собственным весом. Так ли это? – Давайте сначала разберемся, какой результат необходим. Если цель постройнеть, то нужно создать дефицит калорий. В основном это достигается за счет правильного питания. То есть постройнеть – это про редкие визиты к холодильнику. Если вам нужны более рельефные мышцы, нужно тренироваться с весами (гантелями и так далее), чтобы простимулировать гипертрофию. Если же вы хотите быть здоровыми, красивыми, иметь хорошую работу сердечно-сосудистой системы, не задыхаться при подъеме на пятый этаж, когда отключили лифт – то подойдут упражнения с собственным весом. Это особенно актуально для новичков, которые никогда в жизни нигде не тренировались. Но если хочется большего, тогда без силовых тренировок не обойтись.

Татьяна МИХАЛЁВА

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий С друзьями везде хорошо

Осень и дождь – не повод для грусти, тем более если впереди дружеская встреча.

ОТВЕТЫ: цвет листика у левого зайца, при сгоне, листочек ветки слева, сухоцвет на этом дереве вверху справа, птица, цвет падающего листа у правого дерева слева от этого, листик на этой же стороне при сгоне, правая тапка у зайца справа, у зайца справа, у хвоста зайца.

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

Ягода брусника

Брусника – вечнозелёный многолетний полукустарник семейства вересковых. Кусты брусники – долгожители, по возрасту сопоставимые с дубами. Срок их жизни может достигать 300 лет.

1 Брусника, как и рябина, не теряет своих свойств и после заморозков. Даже есть легенда, объясняющая это. В давние времена ласточка отыскала источник с живой водой и хотела одарить всех людей вечной жизнью. Она набрала живую воду в клюв и взлетела. Но её укусила оса. Тогда птица раскрыла клюв, и чудодейственная влага пролилась вниз и, попав на некоторые растения (в том числе и бруснику), сделала их вечнозелёными. На какое ещё растение, по легенде, попала живая вода?

а) Ель. б) Рябина.
в) Рододендрон.

2 Евгений Онегин в одноимённом романе А.С. Пушкина в третьей главе отправляется в гости. Его встрече посвящены такие строки: «...Обряд известный угощения: Несут на блюдечках варенья, На столик ставят волшебной Кувшин с брусничною водой...» У кого в гостях Онегина угощали брусничной водой?

а) У Ленского. б) У Лариных.
в) У Зарецкого.

3 Бруснику используют в кулинарии во многих странах. В Дании рождественский гусь подаётся с красной капустой и компотом из брусники. Французы не обходятся без брусники в десертах: самыми популярными являются пироги «Шу» и «Клафути». Но больше всего бруснику любят в Швеции. Брусничные соусы подаются ко многим блюдам (фрикаделькам, жареной селедке, картофельному пюре и др.). Есть также и простой рецепт: в свежую бруснику добавляют сахар, перемешивают и оставляют на ночь в холодильнике. Какое название носит это блюдо в Швеции?

а) Питтипанна. б) Клаппгрёт.
в) Рорёрда.

4 В конце XIX века в Швеции началось нечто похожее на золотую лихорадку, которую позже называли «брусничной лихорадкой». Торговцы почувствовали потенциал сбыта этой ягоды, поскольку на бруснику появился большой спрос. Шведская дикая брусника стала ходовым товаром, особенно в Германии. Даже школьники получили в сентябре несколько свободных от уроков дней для помощи взрослым в сборе ягод. Как называют эти дни?

а) «Брусничный отпуск».
б) «Брусничный долг».
в) «Брусничная отработка».

ОТВЕТЫ

1-а. Ель. 2-б. У Лариных. 3-в. Рорёрда. 4-а. «Брусничный отпуск».

ВЕРА
СВЕТЛОЕ РАДИО

Вышний Волочек
104,5 FM

Губкин
104,0 FM

Задонск
103,9 FM

Липецк
97,9 FM

Москва и область
100,9 FM

Мосолово
101,0 FM

Орёл
95,6 FM

Осташков
99,4 FM

Ржев
102,4 FM

Рязань
102,5 FM

Смоленск
88,4 FM

Старый Оскол
104,0 FM

Тверь
89,4 FM

ДОСТУПНО
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ЕВАНГЕЛИЕ

«...будьте милосерды, как и Отец ваш милосерд»

И как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними. И если любите любящих вас, какая вам за то благодарность? ибо и грешники любящих их любят. И если делаете добро тем, которые вам делают добро, какая вам за то благодарность? ибо и грешники то же делают. И если взаймы даете тем, от которых надеетесь получить обратно, какая вам за то благодарность? ибо и грешники дают взаймы грешникам, чтобы получить обратно столько же. Но вы любите врагов ваших, и благотворите, и взаймы давайте, не ожидая ничего; и будет вам награда великая, и будете сынами Всевышнего; ибо Он благ и к неблагодарным и злым. Итак, будьте милосерды, как и Отец ваш милосерд. (Лк, 6:31-36).

“ Милость и снисхождение к ближним и прощение их недостатков есть кратчайший путь ко спасению.

Преподобный Амвросий Оптинский (Гренков)

Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 12 октября, в воскресенье.

Первая строка евангельского отрывка является своего рода эпиграфом ко всем дальнейшим словам Спасителя из фрагмента Евангелия от Луки: «Как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними» (Лк, 6:31). Прежде чем двигаться дальше, нам стоит остановиться на этих словах и подумать: а как мы хотим, чтобы поступали с нами люди? Конечно, наши ожидания сильно зависят от всего предшествующего жизненного опыта, от социального статуса, от возраста, пола, образования и так далее. Но если не вдаваться в частности, то можно с уверенностью сказать, что нет на свете того человека, который хотел бы несправедливости по отношению к себе. Более того, мы хотим не просто справедливости в рамках закона, мы хотим понимания и снисхождения, того, что определяется замечательным выражением «войти в положение». Иногда такое вхождение требует от другого человека ущемления собственных прав и попрание собственных интересов.

Спаситель нигде не говорил, что такие ожидания – это плохо.

Комментирует епископ Переславский и Угличский Феоктист

Нет. Он сказал, что мы и сами должны уметь быть теми, кто понимает, кто расходует себя ради другого, кто не ведет себя как раб инструкций и фанат правил.

Спаситель требует от нас, чтобы мы в качестве примера избирали не людей, а Самого Бога-Отца. Возможно ли уподобиться Богу в Его милосердии? Мы знаем, что нет. Нужно ли стремиться к такому уподоблению? Да, ведь именно через милосердие проявляет себя любовь, а она – единственный доступный нам критерий определения направления движения души: движется ли она к Богу, или же от Него. Дай Бог, чтобы плодом наших размышлений о собственном благе стало стремление оказать это благо другому!

ВОПРОС – ОТВЕТ

ЕСТЬ ЛИ ИМЯ У АНГЕЛА-ХРАНИТЕЛЯ

Уже взрослой приняла Крещение. Говорят, после Крещения у меня должен появиться ангел-хранитель. А как к нему обращаться? А молиться ему можно? Екатерина

Ангелу-хранителю обращаются с молитвой во время Литургии в храме, он дается каждому от духовного рождения – Святого Крещения и до «от Бога дарованного ми во веки». Назначаемого в невидимые наставники, охранители и защитники Самим Богом, частного имени каждого ангела-хранителя мы не знаем. Святой Иоанн Дамаскин считал, что «ангел есть сущность, одаренная умом, всегда движущаяся, обладающая свободной волею, бестелесная, служащая Богу, по благодати получившая для своей природы бессмертие, каковой сущности вид и определение знает один только Создатель». Молитвы к ангелу-хранителю читать можно. Брать их следует из молитвослова, одобренного Русской православной церковью.

№47 (473) ТВ-программа с 25 ноября по 1 декабря 2024 года

36 КАНАЛОВ ТВ

ИСТОРИЯ И ТРАДИЦИИ. КАЛЕНДАРЬ РОЖДЕСТВЕНСКОГО ПОСТА. стр. 30

ВКУШАЙТЕ ИЗ ЯИЦ. ОТ ОМЛЕТА ДО КРОКЕТОВ. стр. 8

РАСТЕНИЯ ДЛЯ ЦВЕТОВОДОВ-НОВИЧКОВ. стр. 28

КРАСИМ ВОЛОСЫ ДОМА. стр. 26

КАК БОРЬБЫ С РУМИНАЦИЕЙ? стр. 4

ВАЛЕРИЙ СЮТКИН

У ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНО БЫТЬ ЛЮБИМОЕ ДЕЛО. стр. 2

12+

Уважаемые читатели! С 1 по 11 октября 2025 года «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 1-е полугодие 2026 года. Успейте подписаться в этот период на газету «ТЕЛЕК Черноземье»* ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Оформить подписку до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

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

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

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

П2912 «ТЕЛЕК Черноземье»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Газета выходит 1 раз в неделю

Подписной индекс П2912

Стоимость ПОДПИСКИ на 1-е полугодие 2026 г.

Срок подписки	В период с 1 по 11 октября	В основной период	Срок подписки	В период с 1 по 11 октября	В основной период
на 1 месяц	293,37 Р	320,35 Р	на 4 месяца	1173,48 Р	1281,40 Р
на 2 месяца	586,74 Р	640,70 Р	на 5 месяцев	1466,85 Р	1601,75 Р
на 3 месяца	880,11 Р	961,05 Р	на 6 месяцев	1760,22 Р	1922,10 Р

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

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

Решение учить язык «для себя» – одно из самых благородных и сложных. Нет жёстких дедлайнов, требований начальства или учебного плана.

Есть только вы и новый язык. Именно в этой свободе состоит главная трудность: легко забросить. Но именно здесь кроется величайший потенциал для искреннего увлечения. Как превратить изучение языка из обязанности в любимое хобби?

Интегрируйте язык в текущие увлечения

Не выделяйте изучение языка в отдельное «занятие». Встройте его в то, что вы и так делаете каждый день.

- **Вы киноман?** Смотрите фильмы и сериалы в оригинале. Начните с субтитров.
- **Вы гурман?** Ищите рецепты на целевом языке на зарубежных кулинарных блогах. Приготовьте блюдо, следуя инструкциям на иностранном.
- **Вы спортсмен?** Смотрите спортивные трансляции с зарубежными комментаторами.

Учим иностранный язык «для себя»



Найдите «друга по языку»

Даже если мы учим язык «для себя», нам иногда нужна поддержка. Найдите единомышленника: друга, который тоже учит язык, или собеседника в специальных приложениях. Делитесь успехами, обсуждайте сложности, хвалите друг друга. Это здорово мотивирует и добавляет социальную ответственность: вам уже будет не так просто все бросить.

Празднуйте маленькие победы

Заведите дневник или используйте приложение, где будете отмечать пройденное. Посмотрели фильм без субтитров? Это победа! Поняли шутку в сериале? Успех! Впервые заказали еду в ресторане на иностранном языке? Грандиозно! Осознание своего прогресса – лучший двигатель вперед. Не сравнивайте себя с другими, сравнивайте себя вчерашнего с собой сегодняшним.

Дозируйте, но будьте постоянны

Систематичность важнее длительности. Выделите на язык 15-20 минут, но каждый день. Это может быть утренний подкаст за завтраком или несколько карточек с новыми словами в транспорте. Короткие, но регулярные сессии эффективнее многочасового штурма раз в месяц. Они создают привычку и постоянно держат язык в актуальном состоянии вашего мозга.

Откажитесь от школьного «надо»

Вы больше не на уроке, где нужно получить оценку. Ваша главная задача – получать удовольствие. Не нравится заучивать диалоги из учебника? Не делайте этого! Любите музыку? Составьте плейлист иностранных исполнителей, разбирайте тексты песен, пойте в душе. Это ваш личный маршрут, и вы сами прокладываете его по местам, которые интересны.

На заметку

5 лайфхаков для начинающих

- 1** Смените язык в телефоне и соцсетях. Привычные действия заставят мозг думать на новом языке.
- 2** Учитесь не слова, а фразы. Так вы запоминаете сразу готовые конструкции для общения.
- 3** Повторяйте с умом: используйте приложения с интервальным повторением, чтобы слова не забывались.
- 4** Пойте песни: найдите текст любимой иностранной песни, разберите его и пойте вместе с исполнителем.
- 5** Думайте на языке. Старайтесь мысленно называть предметы вокруг себя, составлять простые предложения о том, что видите.

Учить иностранный язык после 40 – это как зарядка для мозга, которая защищает его от старения. С возрастом память и внимание могут ухудшаться, а изучение языка создаст в голове «запас прочности». Все это помогает дольше сохранять ясность ума, быстрее обрабатывать и отбрасывать возрастные проблемы.

– Как переводится с английского «I don't know»?
– Я не знаю.
– Ну вот, кого ни спрошу – никто не знает!



Светлана СИДОРЧУК

В Северной столице насчитывается около 800 мостов, из них более 300 расположены в центре города. Более 200 мостов считаются пешеходными. И сегодняшняя наша викторина посвящена мостам Санкт-Петербурга.

Мосты Санкт-Петербурга

НАША БОЛЬШАЯ ВИКТОРИНА

1 Благовещенский мост стал первой постоянной городской переправой через Неву. Он был назван в честь Благовещенской площади и Благовещенского собора. При открытии этот мост был самым длинным в Европе – около 300 метров. После смерти императора Николая I в 1855 году мост переименовали в Николаевский. А в 1917 году мост получил имя Лейтенанта Шмидта. В середине XX века началась капитальная реконструкция моста. Первый петербургский мост был разобран, а его чугунные арки использовали при строительстве нового моста через Волгу. Единственное, что сохранилось и было возвращено на место, это уникальные перила, созданные архитектором и художником Александром Брюлловым, братом знаменитого Карла Брюллова. В каком году обновлённый мост был вновь переименован в Благовещенский?

а) В 1996. б) В 2000. в) В 2007.

2 В 1737 году через реку Мойку перекинули деревянный подъёмный мост. Автором этого творения был голландский мастер Харман ван Болос. В 1738 году, после того как его покрасили в синий цвет, мост стали называть Синим. В 1844 году, чтобы вписать в ансамбль Исаакиевской площади дворец Марии (дочери Николая I), ширину моста увеличили до 97,3 метра, сделав его самым широким в Петербурге. А какой петербургский мост является самым узким?

а) Банковский. б) Верхне-Лебяжий. в) Эрмитажный.

3 Поцелуев мост пользуется особой популярностью у влюблённых. По сей день здесь назначают свидания, а молодожёны верят, что чем крепче поцелуй на этом мосту, тем прочнее и счастливее будет их брак. Но не многие знают, что мост назван так совершенно не по романтической причине. Рядом располагался трактир «Поцелуй», обаянный своим названием хозяину дома – купцу Никифору Поцелуеву. От какого слова была образована его фамилия?

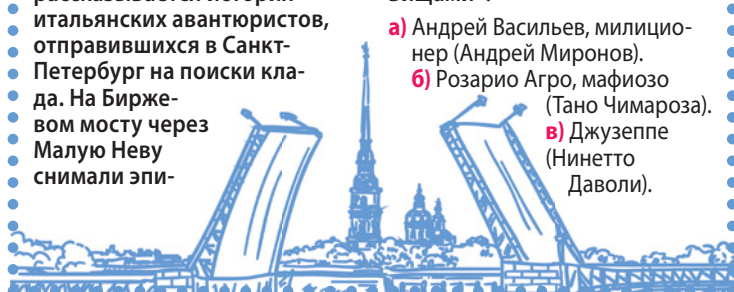
а) «Целовати» (приветствовать, приносить присягу).
б) «Целовальник» (чиновник, собирающий подати с кабаков).
в) «Целина» (непаханая земля).

4 Большеохтинский мост считается одним из самых интересных и красивых в Санкт-Петербурге. По обе стороны разводного пролёта расположены шестэтажные башни-маяки, облицованные гранитом. По легенде, одну из заклёпок строители сделали из чистого золота, но за более чем сотню лет существования моста ещё никто не смог её найти. Кстати, в фильме «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Сокровища Агры» (режиссёр И.Ф. Маслеников, 1983 г.) именно Большеохтинский играл роль Тауэрского моста в Лондоне. А чьё имя носил когда-то Большеохтинский мост?

а) Петра Великого. б) Екатерины II. в) Кривошеина.

5 В фильме Эльдара Рязанова «Невероятные приключения итальянцев в России» (1973 г.) рассказывается история итальянских авантюристов, отправившихся в Санкт-Петербург на поиски клада. На Биржевом мосту через Малую Неву снимали эпизод, в котором герои ленты, рискуя жизнью, прыгают на проходящий теплоход. Кто в этот момент убежал с «сокровищами»?

а) Андрей Васильев, милиционер (Андрей Миронов).
б) Розарио Агро, мафиозо (Тано Чимароза).
в) Джузеппе (Нинетто Даволи).



1-в. В 2007. 2-а. Банковский. 3-б. «Целовальник» (чиновник, собирающий подати с кабаков). 4-а. Петра Великого. 5-в. Джузеппе (Нинетто Даволи).

ОТВЕТЫ

Однако не всякая кожа легко проходит модный отбор. Этой осенью на первое место уверенно вырвалась текстура – это первое, на что нужно обращать особое внимание, выбирая кожаную вещь.

Кстати, кожа — один из самых износостойких материалов. Носить кожаную вещь можно необыкновенно долго, в прямом смысле пока не надоест. Качественная кожа отлично служит даже не годами — десятилетиями, становясь со временем только интереснее. Именно этим замечательным фактом, видимо, и руководствовались модные дизайнеры, предложившие в этом сезоне делать акцент на фактуре кожи. И самым острым трендом этой осени стала визуально состаренная, будто изрядно поношенная и прошедшая через многие испытания кожа.

Из
ние, что
куртку.
одежды
и други
ны «эс
модн
колл
име
Дело
нош
веш
отч
хол
ны
б
н
н
и
п
пр
тел
из «с
четан
скучны
мику, с
Так, на
способе
мый кла

Из высказанного может сложиться ощущение, что «состаренной» может быть кожа только на куртке. Это не так. Не только вся линейка верхней одежды, но и юбки, брюки, жакеты, туфли, сумки и другие аксессуары могут быть отмечены «эффектом времени». Лучшие модные дома представили свои коллекции кожи на осень-2025 именно в такой текстуре. Дело в том, что эффект «поношенности» делает любую вещь чуть расслабленной, отчетливо отделяя ее от холодной безликой «новизны». У любой вещи, какого бы размера и предназначения она ни была (объемный кожаный плащ, широкий ремень или небольшая сумочка), с этим эффектом появляется отчетливая индивидуальность, придающая всему образу глубину и выразительный характер. Особенно эффектно вещи из «состаренной» кожи выглядят в базовых сочетаниях, придавая привычным (и порой даже скучным) комплектам особую утонченную динамику, свежесть и необыкновенный шарм. Так, например, один только «состаренный» ремень способен создать интересный акцент и оживить самый классический, самый привычный образ.

- Какое у тебя красивое платье!
- Это мне муж подарил к 30-летию.
- Смотри-ка, столько лет – и не вышло из моды!



Актуальные оттенки кожи в этом сезоне – максимально натуральные: коричневые (особенно «кэмел» и «шоколад»), а также молочный. Те, кто не любит оттенки коричневого, могут выбирать универсальные, базовые цвета, актуальные в каждом сезоне: черный, хаки, графит, темно-синий, бордо. Универсальные цвета хороши тем, что выглядят всегда благородно, даже если дизайн вещи предельно лаконичен. Кроме того, эти цвета неслучайно являются базовыми: они легко вписываются в любой гардероб и главное – никогда не выходят из моды.

Светлана ИВАНОВА

Конечно, «старят» кожу для модных бутиков искусственным и очень искусным образом. Новая куртка, например, может иметь неровную фактуру, очевидные потертости, затемнения или, наоборот, «проплешины». Но! Если в вашем гардеробе есть действительно старая кожаная куртка, или вам повезет где-то найти такой раритет (в мамином шкафу, в магазине секонд-хенда и т.п.), смело надевайте ее этой осенью – ничего более модного ни в одном бутике вы не найдете.

Это, кстати, чрезвычайно большая редкость в мире моды – когда действительно старая вещь внезапно становится не только допустимой, но и очень актуальной.

	Часть сердца или мозга								Автор романов ужасов ... Кунц	Его варят вкрутую		Украшает окно снаружи								
	Зазор, что измеряют у руля	1/4 часть круга		Парус, как называли бы его в старину	Овальная кривая в сечении конуса	Юноша из Вероны	Их интересы представляет ООН					Пилотажная группа "Русские ..."	Блеск модника		Та же ерунда		Классическое слово малыша	"Птичья" часть мельницы		
				Чувства, что читаются на лице					Ученик Рубенса Ван ...		Фильм "... вызывает Таймыр"				"... на танцах кружатся"					
	Российские "фазенды"	"Ключ" в электроцепи				Под него малыши пешком ходят	Звезда подиума ... Кэмпбелл						Форма стола короля Артура					Единица процесса питья		
				Сохатые звери лесные								Снедь на царском пиру	В пуховике вместо пуха	Дно по старинке	"... Босс" (фирма одежды)					
	Дитя	Имя комика де Фюнеса				Они бегут в моря	См. фото					Грузовик российского автопрома						Знакомая Печорину княжна	Деталь корпуса скрипки	
				Кто ел плов в сказе Филатова?								Артист Вентура				Бросок ноги в балете	Группа "Депеш ..."			
	Главная звезда Лебеда		Плоская шапочка без козырька	Больше деревни												Комиссар Луи де Фюнеса				
	От пятки до макушки - это он	"Дверца" палатки		Горы на юге Турции		Одри ... в фильме "Амели"						Фрагмент слова	Колючая лесная ягода		"У меня ..., ох, ревнивая" (песен.)	Певчая таежная птица				
"Тренер" по математике								Голубая "улица" Женева		Ноги суслика			Физик Бор-сын по имени							
Веревка для подвязывания лаптей					Рама для отливки металла						... де Вега									
Врач по ушам		Самый знаменитый диктор СССР						Опорная балка кровли												
						Их раздает боксер					Лучший в мире крокодил									

ТЕЛЕК

У Н Э Л Ч Р А В Т К Д Л В И Л С

Н О Л О Д Ш Н В Л И В Э Ц

Э Ш О Ц Ч К О Ц О В Д О Г О

У Х И В Э Ж Э С Ц О Л И Э Ц Е А

Х О А О Н Л К Ч Н У

Э Л Э Ж О Н И Ц О В Э С Э Э

П О W Ц И Е в О Д Ш О Ц В И

Ц В В В Л С В Л И К И

О Л К Х Л Л И С О Ц И Н В Л

Ц J K A Я И W O V H И Э В Д

Ч Д В Ц С В В П И И П О W Е Л Ф О И

Д Э О Х И Э В В О В Э Э

Я И Н Ы И Г Ч Н К И Н В Д Ч В Я Ч



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Овнам придется много общаться. Женщины, используя свое обаяние, будут окружены вниманием, и это поможет им в решении проблем. Мужчинам предстоит встреча с давними друзьями. Не вспоминайте старые обиды, а только лучшие моменты, и у вас будет хорошая неделя.



ЛЕВ (23.07 – 22.08)

Львов ждет успех, но для этого нужны правильные идеи и связи. И то и другое у вас есть: обратитесь к своему опыту, вспомните старых знакомых. Сейчас вам под силу многое, но в обязательном порядке продумайте стратегию. Помните, что быстрый успех не самый надежный.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Хорошая неделя у Стрельцов. Деловые переговоры и поездки будут весьма продуктивны. При этом не принимайте скорых решений, старайтесь распределять нагрузку и следовать плану. Будьте особенно внимательны при подписании бумаг, чтобы ничего не упустить.



ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)

На Водолея обрушится множество задач, требующих решения. Выполняйте все постепенно, в противном случае быстро выдохнетесь. На выходных не отказывайте себе в удовольствии провести время в компании друзей. Запаситесь силами и энергией для будущих свершений.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Неделя даст Тельцам большой заряд энергии и идей. Звезды благосклонны к вам и позволят достичь желаемого. Начните какой-нибудь проект, получите новые навыки, пройдите обучение, в скором времени это может вам пригодиться. Также уделите внимание домочадцам.



ДЕВА (23.08 – 23.09)

Доброта и благоразумие Дев сыграют важную роль в решениях на этой неделе. Удачным будет посещение культурных мероприятий, чтобы завести новые знакомства. Уделите больше времени близким, разговаривайте с ними и не оставляйте один на один с их проблемами.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Настроение в течение всей недели у Близнецов будет нестабильным. Дела могут не клеиться. Высока вероятность допустить ошибку. Так что не стройте грандиозных планов. Существует вероятность попасть в эпицентр большого спора на работе. Не идите на конфронтацию.



ВЕСЫ (24.09 – 23.10)

Чтобы добиться значимого результата, Весам придется поработать. Вы можете показать чудеса целеустремленности и трудолюбия, но не стоит требовать того же от окружающих. Старайтесь уделять больше внимания родным, сейчас они нуждаются в любви и тепле.



РАК (22.06 – 22.07)

Хороший период для реализации планов. У вас усилится интуиция, которая поможет справиться со многими задачами. Вы всегда будете на два шага впереди, воспользуйтесь этим. Уделяйте больше времени близким, заботьтесь о них, не оставляйте один на один с их проблемами.



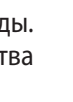
СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Скорпионам стоит подумать о будущем, распланировать, определиться с целями. Сейчас самое время разобраться в личных проблемах, откровенно поговорив со второй половинкой, или начать все заново, исключив все недопонимания в семье. Уделите внимание близким.



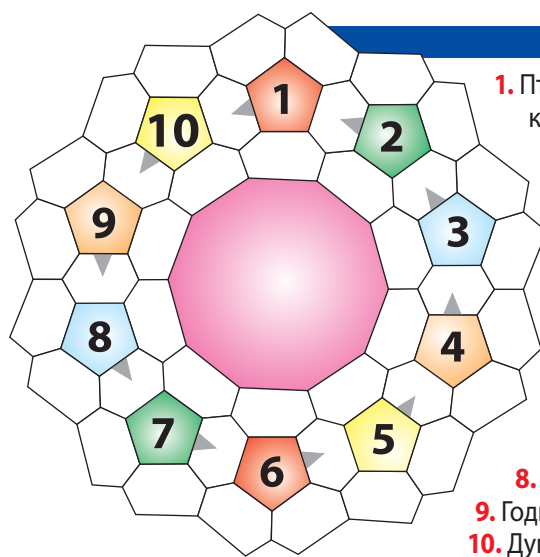
КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)

Неделя не будет ставить Козерога в преград. На работе попросите помощи у коллег. Совместная деятельность будет очень успешной и принесет пользу и удовлетворение всем участникам. В личной жизни царит идиллия, держитесь за того человека, который рядом с вами.



РЫБЫ (19.02 – 20.03)

Звезды готовят Рыбам спокойную неделю. Это отличный период, чтобы навести порядок в душе и в доме, создать уют и комфортную атмосферу. Стоит обратить внимание на отношения в семье. Вас ждет отличный день, если рядом будет любимый человек.



КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Птица, попавшая на васнецовскую картину «Витязь на распутье».
2. Персонаж греческой мифологии, побратим Пилада.
3. В ее лучах купаются знаменитости.
4. Аппетит приходит во ... еды.
5. Мелкая рыбешка семейства корюшковых.
6. Кулинарный способ обработки джинсов.
7. «Бутылка» из боулинга.
8. «Простак» среди трав.
9. Годы за партой.
10. Дуга над глазом.

Ответы: 1. Ворон. 2. Орест. 3. Слава. 4. Время. 5. Мойва. 6. Варка. 7. Кетля. 8. Лопух. 9. Учеба. 10. Бровь.

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

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

КАК ОПЛАТИТЬ

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

Скидки
уточняйте
у менеджера

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

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

Мы предлагаем:

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

Телефоны для связи:

8 (952) 956-14-98, 8 (473) 277-27-00



ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

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

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



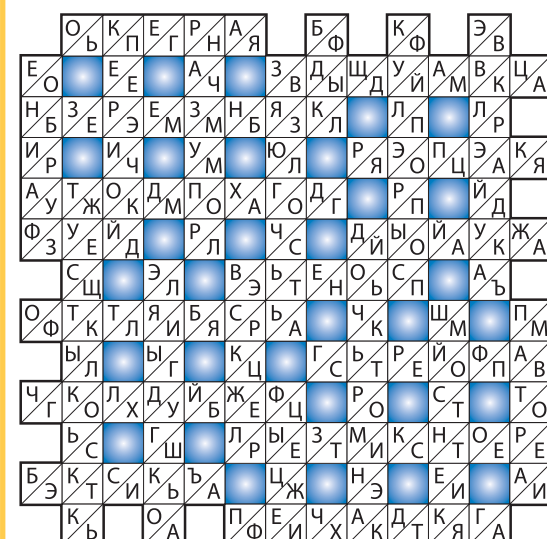
КУПЛЮ

■ 8 (999) 715-35-60 КУПЛЮ вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны и другие. Военный антиквариат, старинные награды, значки, иконы, картины, книги (домашние библиотеки целиком), фарфор, янтарь, портсигары, литые фигуры, часы, ювелирные изделия. Тел.: 8 (999) 715-35-60.

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

Строим и ремонтируем: крыши, хоз. блоки, бет. работы, пристройки, фасады и многое другое. Пенсионерам скидки! Тел.: 8 (953) 430-02-74, Виктор

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



КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

По горизонтали: Опера. Выдумка. Березняк. Ропак. Атомоход. Зуд. Дойка. Этнос. Октябрь. Строчка. Голубец. Резистор. Этика. Печатка.

По вертикали: Период. Размол. Бык. Купорос. Вкладка. Образ. Вялость. Тусклость. Доктрина. Лягушка. Эркер. Мостик. Маори. Цеце.

viju TV1000



РИДДИК



БОРДЕРЛЕНДС



СУДЬЯ ДРЕДД 3D

ФАНТАСТИЧЕСКИЙ ВЕЧЕР

Смотрите на телеканале viju TV1000

11 октября

с 19:00