

№09
(486)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 3 по 9 марта 2025 года

ТЕЛЕК

36
КАНАЛОВ
ТВ

**ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
КРАСОТЫ
НА МАРТ**

стр. 8

**ИЗ ЧЕГО
ПОЛУЧИТСЯ
ВКУСНЫЙ
КИСЕЛЬ?**

стр. 27

**СВЕТЛАНА
ЛИСТОВА**

Я ОБОЖАЮ ТЮЛЬПАНЫ!

стр. 2

**ВСТРЕЧАЙТЕ ВЕСНУ
С ГАЗЕТОЙ «ТЕЛЕК»!**

**ВЕЛИКИЙ ПОСТ:
КАЛЕНДАРЬ,
ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ**

стр. 29

**ГОТОВИМСЯ
ПОЗДРАВЛЯТЬ
ЛЮБИМЫХ ДАМ**

стр. 4

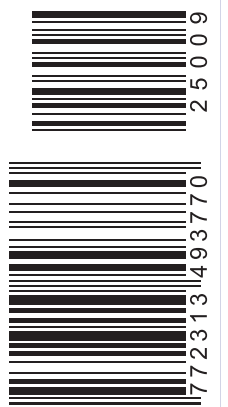
**А НА ВЕСАХ
ТО ПЛЮС,
ТО МИНУС**

стр. 25

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото пресс-службы телеканала ТНТ

ISSN 2313-4933



9 772313 493770 25009

12+

В преддверии Международного женского дня ТНТ приготовил для зрительниц канала большой подарок – комедию «Наша Russia. 8 Марта», которая выйдет в эфир 7 марта в 22.00.

В одном из скетчей играет комедийная актриса из Краснодара Светлана Листова. О том, как проходили съемки фильма, какой Сергей Светлаков за кадром, о работе на краснодарском телевидении и о своих хобби – актриса Светлана Листова рассказала «Телеку».

Подарок для всей страны

– Светлана, вам досталась роль жены Сергея Белякова, постоянного персонажа проекта «Наша Russia» в исполнении Сергея Светлакова. Расскажите немного о вашей линии. Наверное, вас будут как-то курьёзно поздравлять с праздником?

– 8 Марта – это прекрасный праздник, который в семье Беляковых, к сожалению, не очень получился. Потому что Сергей Юрьевич, естественно, забыл про него, а жена, как настоящая женщина, ждала от него сюрприза и подарка. Но произойдет чудо, о котором я, к сожалению, не могу рассказать, потому что это секрет и подарок не только для моей героини, но и вообще для всей страны.

– «Наша Russia. 8 Марта» – музыкальный фильм, в котором каждый скетч будет завершаться оригинальным музыкальным клипом со звёздами, которые предстанут в необычных ролях или сыграют самих себя. С кем из артистов удалось поработать на этом проекте?

– Я не могу раскрыть всех секретов. Но поверьте: артист, который будет участвовать в нашем скетче, – самая большая звезда в нашей стране. Никогда в жизни не думала о том, что у меня будет возможность поработать с этой знаменитостью. Но так сложились звезды (смеется), что мы будем в одном кадре. Впечатления потрясающие. Я была очарована! И до сих пор влюблена в эту звезду. Поверьте! Вам будет на что посмотреть.

Эмоции в кадре и за кадром

– Что для вас оказалось самым сложным на съемках фильма «Наша Russia. 8 Марта»?

Светлана ЛИСТОВА:

«Я обожаю тюльпаны!»

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

«Люблю отдыхать с кисточкой»

– Мне кажется, люди из Краснодара рождаются с умением отдыхать – весело, шумно, от души. Можно сказать так о вас?

– Я не исключение. Но больше всего сейчас я люблю отдыхать с кисточкой – очень люблю писать картины. Люблю читать и обожаю ходить на массажи. Если у меня вдруг есть такая возможность, то для меня это самый лучший отдых, где я могу расслабиться, ничего не делать и ни о чем не думать.



Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Я вам желаю здоровья, добра, мира, счастья. Путешествуйте. Любите. Будьте любимы. Получайте от жизни все. Максимально убирайте из нее все плохое – плохие фильмы, плохие книги, плохих людей! Всего вам самого хорошего и увидимся на телеэкране!

– Самым сложным на съемках оказалось не засмеяться в кадре. Во-первых, мой партнер – Сергей Светлаков. Во-вторых, этим всем руководил Гарик Мартиросян. Ну, и с нами была звезда, которая вызывает столько эмоций! Еще у нас были трюковые сцены – это тоже было сложно. Я очень боюсь высоты, а мне приходилось находиться именно там, но я мужественно прошла эти съемки (смеется).

– А какое 8 Марта в жизни стало для вас са-

мым запоминающимся – может быть, необычным местом празднования, каким-то ошеломительным подарком?

– Каждое 8 Марта для меня – это необычный праздник. Каждый раз он происходит по-разному, потому что этот день я отмечаю на съемочных площадках. Группа обязательно поздравляет. И меня всегда поздравляет мой муж. Самое главное, что он мне всегда дарит, – это тюльпаны, потому что я их обожаю! У нас вся комната находится в тюльпанах, запах весны и радости! Я уверена, что в этом году будет еще больше праздника и подарков, потому что, во-первых, выходит фильм «Наша Russia. 8 Марта», а, во-вторых, я уверена, что мой муж и мои друзья как-то оригинально меня поздравят, о чем я обязательно вам расскажу.



«Обожаю всех!»

– Тандем с Сергеем Светлаковым на съёмочной площадке у вас давно сложился. Есть ли у вас какие-то шуточки, приколы, которыми вы постоянно обмениваетесь?

– Действительно, я работаю уже в пяти проектах с Сергеем Светлаковым и как с актером, и как с продюсером. У него уникальное чувство юмора. Невозможно (особенно в серьезных сценах) с ним работать, потому что он всегда старается меня «расколоть». Это удивительный человек, я его обожаю! У нас есть, конечно, свои шуточки, приколы, но, боюсь, про них не всем можно рассказывать (смеется).

– Проекту «Наша Russia» исполняется 20 лет. Какие скетчи из него лично вам больше всего нравятся?

– Да все скетчи. Естественно, Равшан и Джамшут, учительница Снежана Денисовна из Воронежа, Славик и Димон из Краснодара... Можно перечислять бесконечно. Это реально народные герои, и невозможно выделить какой-то скетч или какого-то персонажа отдельно. Обожаю всех!

Смешно и очень смешно

– Какие ещё фильмы и сериалы с вашим участием мы увидим в ближайшее время – весной, например?

– Самая главная премьера, которой хочется поделиться, будет весной – «Казачок», второй сезон. Это потрясающий сериал. То, что будет происходить там с моей героиней – вы даже себе не представляете. Я сама не представляла, что может быть такое. Очень рекомендую посмотреть. Будет и смешно, и очень смешно!

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

ДЕТАЛИ

Прелести загородной жизни

– В одном интервью вы называете себя и мужа «подмосковичами», потому что живёте за городом, в доме, даже занимаетесь огородничеством. Какие планы на новый дачный сезон?

– Да, мы живем за городом возле леса и на своем участке. Мы выбрали ландшафтный дизайн в стиле хвойных деревьев. Мой муж своими руками посадил все растения, которые у нас есть: туи, сосны, можжевельники, розы, тюльпаны, петунии. У нас очень много цветов. Мы живем просто в каком-то цветнике. Весной это все потрясающе и выглядит, и пахнет.

– Вы говорили, что жизнь за городом помогла осуществить мечту – завести бернского зенненхунда. Трудно воспитывать такую серьёзную собаку?

– К сожалению, из-за нашей занятости мы не можем себе позволить оставить собаку одну дома – ей нужно внимание. Наши соседи очень хотели такую собаку, и мы им ее подарили. И теперь мы с ней гуляем, видимся, а дома у нас появилась кошечка. Ее зовут Соня. После сериала «Котострофа», где я снималась с котом, мне очень захотелось завести такого питомца, и теперь Соня нас радует.

Александр Балуев воплотил образ Юрия Долгорукого

В Москве завершились съёмки масштабной многосерийной исторической драмы «Князь Андрей» режиссёра Давида Ткебучавы. Проект создается кинокомпанией «Москино» при поддержке Института развития интернета (АНО «ИРИ») и Правительства Москвы. Телевизионная премьера запланирована в эфире канала «Россия».

Напомним, что сюжет разворачивается во времена Древней Руси – в XII веке. Это период междоусобной борьбы князей из рода Рюриковичей. Молодой княжич Андрей Боголюбский, сын Юрия Долгорукого и внук Владимира Мономаха, возвращается домой из Византии, где провел несколько лет. Его мечта – княжить в своей родной Суздальской земле, превращая ее в новый процветающий центр всей Руси...

Роли в проекте исполняют Александр Голубев, Александр

Устюгов, Аглая Шиловская, Александр Балуев, Сергей Безруков, Полина Чернышова, Артём Ткаченко, Борис Каморзин, Станислав Любшин и другие артисты.

– Мой персонаж Юрий Долгорукий – не основная роль в фильме, – поясняет Александр Балуев. – Но, насколько это мне дано, хочется рассказать, что это была за личность, чем он занимался, что принес для России-матушки, где правил, какие земли присоединял. Это, наверное, для меня самое интересное. Я вообще люблю подобных персонажей с пьедестала снимать и подводить ближе к людям – к тем, кто будет смотреть эту картину, кому интересны история страны и ее герои. И мне кажется, для зрителя эта картина в некоторой степени станет открытием того времени.

Фото телеканала «Россия»



Александра Булычёва сыграла двух сестёр

Телеканал Домашний завершил съёмки мелодрамы «Ключ от чужой жизни». Главные роли исполнили Александра Булычёва, Дмитрий Ратомский и Олег Каменщиков.

Двух детдомовских сестер-близняшек разлучили – Дарью удочерила богатая семья, а Кристина осталась в приюте. Спустя много лет девушки не подозревают о существовании друг друга (обеих сестер играет Александра Булычёва).

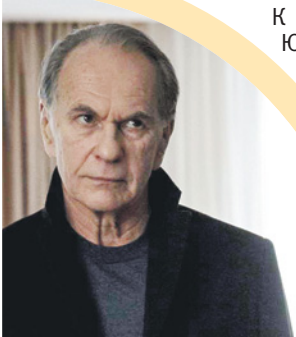
Однажды Кристина попадает в аварию, и Дарью просят стать донором крови. Далее сестры становятся жертвами несостоявшегося жениха Даши. Чтобы противостоять мужчине, Кристина и Дарья объединятся, за эту борьбу они заплатят слишком высокую цену...

– В нас живут разные люди, и каждый день мы видим себя по-разному, в зависимости от ситуации, – рассказывает Александра Булычёва. – Но, наверное, мне ближе была Даша. Она более логична, более понятна, более рационально поступает. Кристина же импульсивна, подвержена настроению...

Алексей Гуськов вернулся к «Золотому дну»

Онлайн-кинотеатры Иви и START объявили о начале съёмок второго сезона драмы о губительной силе денег «Золотое дно». В очередной части семейной саги в борьбу за богатство вступают новые игроки, а последние уцелевшие семейные узы грозят разорваться. Станут ли новые конфликты фатальными для компании и семейства Градовых – зритель сможет узнать в новом сезоне...

К своим ролям вернутся Юлия Снигирь, Алексей Гуськов, Наталия Вдовина, Павел Попов, Ангелина Пахомова, Марина Ворожищева и многие другие. Кресло режиссера, как и в первом сезоне, занял Илья Ермолов.



Андрей Чубченко снова в деле

На телеканале НТВ – премьера нового, седьмого сезона остросюжетного детектива «Шеф» – «Шеф. Призраки прошлого». Давний конфликт главного героя генерала Виктора Расторгуева (Андрей Чубченко) с новым начальником ГУ МВД генерал-лейтенантом Антоном Морозовым (Игорь Ботвин) набирает обороты. Морозов, пользуясь своим положением, жестко давит на Расторгуева. Расторгуев подозревает, что Морозов преследует свои личные интересы, но какие? Генералу Виктору Расторгуеву предстоит также выяснить новые обстоятельства гибели жены и дочери.

– Для нас запуск второго сезона «Золотого дна» – очень радостное событие, – признался исполнитель одной из главных ролей Алексей Гуськов. – Для меня этот проект – больше, чем просто сериал. Это полноценный фильм, где мой герой проживает свою сложную судьбу, а сам сюжет несет ясный и глубокий посыл: нужно оставаться людьми даже в самых нечеловеческих обстоятельствах...

Фото онлайн-кинотеатров Иви и START



У Павла Деревянко – новая главная роль

В Москве начались съёмки комедии «Семьянин». Главные роли в фильме исполняют Юлия Снигирь и Павел Деревянко. Их партнерами на площадке станут Татьяна Орлова, Валерий Афанасьев, Павел Ворожцов, Илья Лыков, Александра Тихонова, Марк-Малик Мурашкин и другие. Режиссер-постановщик – Дмитрий Власкин.

В центре истории – успешный бизнесмен Георгий (Павел Деревянко), привыкший к роскошной жизни. В свой 45-й день рождения он впервые осознает свое одиночество – и поручает помощнику найти ему семью. Проснувшись, Георгий с удивлением обнаруживает в своем доме жену (Юлия Снигирь) и двоих детей, которые уверяют, что они – его настоящая семья...

– Иногда, мне кажется, мы забываем, что есть безоговорочно важные вещи в жизни: семья, близкие люди, то, ради чего мы живем, – говорит режиссер Дмитрий Власкин. – И я закладываю в фильм рассуждение о том, что же действительно важно, что может служить для человека точкой опоры...

Фото пресс-службы фильма

Отекают ноги? У Вас застой лимфы!



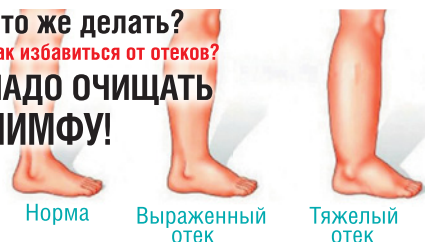
«У меня целый букет проблем: высокое давление и холестерин, запоры, диабет, лишний вес. Лекарства пью горстями. Появились усталость, отдышка, слабость, головные боли, головокружения. А последнее время стали страшно отекают и болеть ноги! Я практически перестала ходить. Пробую разные средства, но ничего не помогает. Подскажите, почему у меня такие отеки и как мне от них избавиться?» Нина 69 лет, Ставрополь.

Отеки ног или лимфоотеки – это первый признак застоя лимфы! Мало кто знает, что лимфатическая система – это часть сердечно-сосудистой системы. Ее главная задача – очищение организма. Именно лимфа, а не кровь, печень или кишечник, обеззараживает шлаки, яды и токсины и выводит их из организма. Но это если мы здоровы и молоды.

С возрастом, из-за отсутствия движения (а лимфу качают мышцы, а не сердце) лимфа начинает застаиваться, токсины забивают лимфоузлы, замедляют и отравляют лимфоток.

В результате начинают отекают ноги, появляются язвы, растет вес, падает иммунитет, мы чаще и тяжелее бодем, сердце и сосуды начинают разрушаться. Знакомая ситуация?

Что же делать?
Как избавиться от отеков?
НАДО ОЧИЩАТЬ
ЛИМФУ!



Но это не просто! Попасть в лимфатический сосуд можно только через ворсинки кишечника, которые нужно предварительно очистить. Плюс лимфатический сосуд крайне мал, что еще больше усложняет доступ к лимфе. Поэтому до сегодняшнего дня создать эффективное средство для очищения лимфы никому не удавалось.

Однако российские ученые из подмосковного наукограда Пущино совершили невозможное! На основе дикой водоросли ламинарии, используя уникальную технологию кавитации, они

создали первый натуральный молекулярный гель для диетического лечебного питания ЛАМИНОР для очищения и кишечника, и лимфы. «Живые» молекулы-поликлинеры ЛАМИНОРА сначала глубоко очищают кишечник, избавляя от запоров. Затем через ворсинки кишечника проникают в лимфатические сосуды, обеззараживают токсины и выводят их из организма, очищая лимфу и стимулируя лимфоток.

Действие ЛАМИНОРА направлено на:

- ОЧИЩЕНИЕ кишечника и лимфы;
- АКТИВАЦИЮ лимфотока;
- ИЗБАВЛЕНИЕ от запоров и отеков;
- ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ осложнений на ноги, сердце, сосуды, печень, почки.

ЛАМИНОР поможет вернуть радость движения и долгие годы активной жизни без отеков и боли!

Звоните нам прямо сейчас
8-800-100-55-60

Код Вашего подарка* «Без отеков»

Все звонки бесплатные



СЕКРЕТ УСПЕХА

5 вакансий для интроверта

Интроверты часто предпочитают работать в тишине и уединении. Но это не означает, что у них нет возможности достичь успеха в карьере. Многие профессии идеально подходят для людей, ценящих личное пространство и независимость.



1. Программист

Программисты часто работают в одиночку или в маленьких командах, создавая приложения и решая задачи. Важны аналитические способности и внимание к деталям, что идеально подходит для интровертов. Кроме того, можно работать удаленно, что минимизирует взаимодействие с коллегами.

2. Копирайтер/контент-менеджер

Если вам нравится работать с текстами, профессия копирайтера или контент-менеджера может быть отличным выбором. Работа включает создание статей, рекламных материалов и SEO-контента, часто с возможностью удаленной работы. Чем не идеальный вариант для интроверта?

3. Дизайнер

Дизайнеру важно внимание к деталям и способность сосредоточиться на задаче. Современные инструменты позволяют таким специалистам работать удаленно, минимизируя необходимость в офисной работе.

4. Исследователь/аналитик

Такая профессия требует умения работать с данными и выявлять закономерности. Это может быть использовано в маркетинговых исследованиях, научных проектах или финансовой аналитике. Интроверты часто более успешны в таких профессиях, так как они предпочитают глубокое, сосредоточенное мышление.

5. Фрилансер

Это может быть написание текстов, создание иллюстраций или оформление документов. Фриланс идеально подходит интровертам, так как позволяет работать без постоянных социальных взаимодействий.

8 Марта – это не просто международный праздник, это день, когда все женщины, независимо от возраста, статуса и профессии, становятся центром внимания, заслуженно принимая поздравления и подарки.

И вы наверняка уже запланировали, что купите любимым представительницам слабого пола, не так ли? А если еще нет, присмотритесь к нашим идеям. Время на их реализацию еще есть!

«Вкусная» коробочка

Можно приготовить что-то своими руками, например, медовые пряники или печенье с посланием, или купить набор ее любимых десертов, шоколадок, печенья. Кроме того, можно добавить в коробочку фрукты или орехи – это не только вкусно, но и полезно. Если поздравляете даму, которая интересуется здоровым питанием, подберите такие ингредиенты, которые будут соответствовать ее предпочтениям. Упакуйте все в красивую коробку или корзинку, украсив ленточкой, и поздравление будет готово.

Книжка по душе

Любительнице читать вы можете выбрать небольшой и недорогой сборник стихов, книгу для саморазвития или что-то легкое и вдохновляющее. На книги часто бывают скидки, а хороший вариант можно найти даже на распродажах.

Вы также можете выбрать книгу с автографом автора, если вам удастся найти такую возможность в библиотеке или на выставке. Книга – это всегда ценный подарок, особенно если в ней есть слова, которые будут вдохновлять женщину и напоминать ей о вашем внимании.

Творческий подарок

Если у вас есть опыт в рукоделии, вязании или шитье, этот подарок станет настоящим проявлением вашей заботы и внимания. Вы можете сшить маленькую сумочку, связать шарф или носки, сделать что-то уникальное и личное. Даже если это не будет идеально, главное – искренность и любовь, с которой вы это делаете. Такой подарок точно вызовет восхищение.

Вечер воспоминаний или киносеанс

Еще одна идея – организовать вечер воспоминаний, на котором можно будет просто поговорить, посмеяться и поделиться теми моментами, которые связывают вас. Попросите вашу женщину выбрать несколько любимых фильмов, поставьте свечи, поднимите бокал чая или вина – атмосферный вечер в кругу близких всегда принесет радость и возможность почувствовать себя особенной.

День женственности

Не обязательно дарить вещь. Подарком может быть день, который любимая проведет в расслаблении и удовольствии. Например, вы можете организовать «день женственности» с элементами СПА, но без затрат на салон. Просто подберите несколько масел для ароматерапии, свечи, приготовьте ванну с травами или морской солью. Даже если у вас нет возможности подарить дорогой массаж, вы можете сделать легкий массаж с использованием ароматных масел или кремов самостоятельно.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Готовимся поздравлять любимых дам



Не обязательно тратить огромные деньги, чтобы поздравить женщину с 8 Марта. Даже небольшой жест, сделанный от души, способен доставить больше радости, чем дорогие и не всегда нужные предметы, ведь они никогда не смогут передать той теплоты и заботы, которые мы вкладываем в каждое слово или действие. Главное – помнить, что самое ценное в подарке – это эмоции, которые он вызывает.

«ТЕЛЕК» представляет победителей

Дорогие друзья!

К конкурсу «Сканворды, кроссворды, головоломки» мы начали готовиться заблаговременно, подбирая интересные варианты всяческих загадок, потому что знаем, как вы любите их разгадывать. Итоги показали: практически каждый участник – дока по части головоломок!

Тем приятнее, но и сложнее было подводить итоги.

Прежде всего хотим сказать огромное спасибо всем читателям, принявшим в конкурсе активное участие. В редакцию позвонили из Москвы, Санкт-Петербурга, Воронежа, Смоленска, Владимира, Вологды, Костромы, из городов Ленинградской, Ивановской, Калужской областей, Подмосковья. Отдельное спасибо за добрые слова, которые прозвучали в адрес нашей с вами общей газеты! Практически все позвонившие в редакцию правильно составили ключевую фразу – цитату А.П. Чехова: «Пока я не любил, я тоже отлично знал, что такое любовь...».

А теперь самое главное – награждение

1 место. Нина Алексеевна Буравлева.

Приз – подписка на «ТЕЛЕК» (второе полугодие).

2 место. Лидия Константиновна Маркова.

Приз – зеркало настольное с LED-подсветкой для макияжа.

3 место. Галина Ивановна Титова.

Приз – подписка на полгода на «Домашний повар».

Желающих получить призы было так много, что мы расширили призовой фонд для вас, дорогие читатели! Специальные призы получают:

Светлана Валентиновна Саленко, Валерий Иванович Смирнов, Татьяна Александровна Горкина, Анатолий Максимович Ерохин, Ольга Юрьевна Маслова, Татьяна Петровна Фролова, Валентина Дмитриевна Ипполитова, Светлана Владимировна Кульнова.

• В течение ближайших дней мы свяжемся с победителями, чтобы обсудить возможность доставки призов. До встречи на страницах «ТЕЛЕКА», удачи в наших следующих конкурсах! Будьте здоровы и счастливы!



Константин Ивлев научит готовить

На телеканале «Пятница!» стартует кулинарное шоу «Молодые ножи. Новая кровь». Участники шоу – «трудная» молодежь: 20 поваров-любителей в возрасте от 15 до 22 лет из разных городов России.

Константин Ивлев выступит в новом шоу не только ведущим, но и продюсером – он стал автором идеи шоу и программы обучения. В стенах телевизионного кулинарного колледжа Ивлева будет воссоздана система обучения с занятиями, экзаменами и зачетными книжками. Учеба продлится 12 недель, а помогать Константину будут известные повара, бренд-шефы и рестораторы.

Фото телеканала «Пятница!»

«Поймай меня» возвращается

Начались съемки второго сезона музыкального шоу «Поймай меня, если сможешь» на телеканале «Россия».

Репетиции идут полным ходом: специальные тренеры и преподаватели готовят с участниками яркие номера.

Главная задача, которая стоит перед всей командой участников, – искусно притвориться хорошим певцом, ввести в заблуждение команду звезд и забрать миллион. Игровой формат проекта понравился телезрителям: наблюдать, как команда участников запутывает звездную команду и практически обводит ее вокруг пальца, – и волнительно, и интересно!

Ведущим, как и в первом сезоне шоу, стал Владимир Маркони.

– «Поймай меня, если сможешь» – это адреналин, это невероятные таланты, которые показывают свое мастерство, – рассказывает Владимир Маркони. – Даже если просто смотреть музыкальные номера – уже получаешь огромное удовольствие. А здесь еще такая интрига вплетена, что все время размышляешь: поет человек или не поет? Когда угадываешь два раза подряд – считаешь, что уже понял всю суть. А потом вдруг ничего не удается, и опять задумываешься: как это все работает?

О дате премьеры будет известно чуть позже.

Максим Арбугаев рассказал об истории фильма

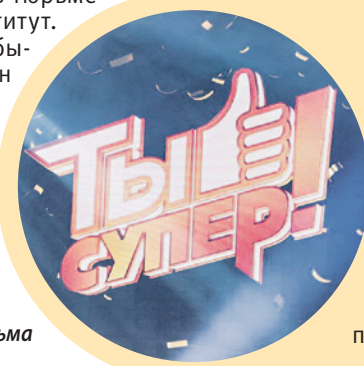
В Москве в кинотеатре «Октябрь» состоялась премьера триллера режиссёров Владимира Мункуева и Максима Арбугаева «Кончится лето». Фильм представила съемочная группа вместе с исполнителем одной из главных ролей Макаром Хлебниковым. Также в этой истории снялся Юра Борисов, но он не смог присутствовать на премьере.

Гостями мероприятия стали Ольга Сутулова, Мария Андреева, Владимир Канухин, Александр Цыпкин и многие другие.

В центре сюжета – два брата. Старший, Кеша, после срока в тюрьме возвращается домой. Младший, Тима, мечтает поступить в институт. И кажется, все идет по плану. Кеша устраивается в золотодобывающую артель. Но очень быстро Кешу «кидают» старатели. Он решает отомстить, похищает золото и пускается в бега. Но не один, а вместе с младшим братом...

– Мы вдохновились реальной историей, – рассказал о фильме режиссер Максим Арбугаев. – Я снимал документальный фильм, и мне рассказали историю про двух братьев, которые ограбили артель. Их в конце концов поймали, они уже даже отсидели и вышли. Но интересно было поразмышлять: что было бы дальше, куда бы они отправились, где бы скрывались...

Фото пресс-службы фильма



«Ты супер!» выйдет в девятый раз

Популярное музыкальное шоу «Ты супер!» получит своё продолжение и в этом году: премьера нового – уже девятого по счёту – сезона традиционно состоится осенью.

А пока создатели снова ищут таланты. Попробовать свои силы могут ребята, проживающие в детских домах, школах-интернатах, приемных и опекунических семьях. Возрастное ограничение: от 7 до 18 лет. Самое главное условие – умение петь. Первый этап отбора пройдет дистанционно. Для этого нужно заполнить анкету на сайте телеканала НТВ и прикрепить видео с записью песен. Самые талантливые будут приглашены на очный этап.

Фото PR телеканала НТВ

АСД – СОВЕТСКИЙ ОТВЕТ АМЕРИКАНСКОЙ ЯДЕРНОЙ БОМБЕ! УНИКАЛЬНОЕ СРЕДСТВО, КОТОРОЕ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ДАЖЕ В САМЫХ ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ

После нанесения ядерных ударов по Хиросиме и Нагасаки советское правительство поняло, что от США можно ожидать чего угодно. Поэтому начало вести активную работу не только над усилением своего ядерного арсенала и систем противовоздушной обороны, но и над тем, чтобы обезопасить здоровье жителей страны от последствий возможного ядерного удара.

Лучшим советским умом было поручено создать средство, способное защитить людей от опасного воздействия радиации. Над созданием инновационного препарата трудились десятки научных лабораторий. Решить задачу удалось группе ученых, которой руководил Алексей Власович Дорогов. Научные работники смогли не просто выполнить государственный заказ, но и сотворить нечто большее – средство, которое может помочь вернуть здоровье даже в самых сложных ситуациях.

АСД, или «чудо XX века»
Готовый продукт получил название АСД (Антисептик Стимулятор Дорогова). Он представлял собой биоге-



ный стимулятор и адаптоген, содействующий устранению любых нарушений в организме. Препарат способствовал регуляции обменных процессов в клетках и восстановлению поврежденных тканей.

АСД прошел испытание сначала на заключенных, а потом на военных медиках. В 94% случаев он содействовал полному выздоровлению при самых разных болезнях. После успешного прохождения клинических испытаний препарат стал пользоваться популярностью у высших партийных чиновников СССР.

Известно, что даже мать Лаврентия Берии пользовалась этим продуктом и он ей очень помог. Правда, высокая эффективность препарата сыграла с ним злую шутку. Берия в письме Сталину написал: «Официальное медицинское применение АСД неминуемо приведет к уменьшению сроков лечения большинства заболеваний и к снижению промышленного выпуска многих лекарственных средств, увеличит среднюю продолжительность жизни нетрудоспособного населения СССР, что приведет к необоснованным нагрузкам на Пенсионный и Жилищный фонды». Возможно, это и повлияло на

то, что о препарате «забыли» на долгое время.

На пороге нового конфликта
В последние годы ситуация с Западом вновь стала накаляться. Поэтому ученые снова занялись поиском средства, способного помочь защитить здоровье людей в случае непредвиденных обстоятельств. Когда подняли секретные медицинские архивы, выяснили, что изобретать ничего не нужно. Готовое средство уже есть – АСД-2.

Изучив его формулу при помощи современных технологий, ученые поняли, что АСД-2 – это активизатор всех процессов в организме. Это вещество, производимое из тканей животных путем высокотемпературной возгонки, соответствует структуре живой клетки. Именно поэ-

тому оно легко проходит тканевый и плацентарный барьеры и может активно вступать в обменные процессы, способствовать укреплению иммунитета, восстановлению структуры клеток, тем самым обеспечивая правильную работу всех органов и систем.

Когда можно использовать АСД-2?
Это средство может быть эффективно в комплексной терапии при заболеваниях сердца и сосудов (гипертония, аритмия, стенокардия, атеросклероз, тромбоз, варикоз), нервной системы, печени, болезнях ЖКТ (гастрит, панкреатит, язва, колит), глаз, ушей, суставов (артрит, артроз, остеохондроз), почек, эндокринной (диабет, ожирение, узлы на щитовидке) и дыхательной системы (бронхит, пневмония, астма), кожи (псориаз, экзема, дерматиты), муж-

ских проблемах (аденома, простатит, импотенция), женском недержании мочи, слабом иммунитете (простуда, грибовые поражения, папилломы).

Они могут применяться при головных и суставных болях, могут помочь нормализовать давление и уровень сахара, наладить пищеварение и работу эндокринной системы, улучшить состояние кожи, зрения и слуха, укрепить иммунную систему, могут использоваться при профилактике мочеоловых заболеваний.

Чтобы испытать на себе действие этих свечей, не стоит ждать ядерного апокалипсиса. Вы можете начать применять их уже сегодня, чтобы улучшить здоровье и самочувствие. Фитосвечи «Неофракцин» – ваш верный путь к крепкому здоровью и долголетию!

СОЦИАЛЬНАЯ
АКЦИЯ
«ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ»

ПОДАРОК
«НЕОФРАКЦИН»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕННО! ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! ДОСТАВКА ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему ПОДАРОК* – «НЕОФРАКЦИН»

Для этого сделайте 3 простых шага:

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

2. НАЗОВИТЕ промокод акции **7589**

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите

Ваш ПОДАРОК* – «Неофракцин»

Акционное предложение
действует с 26 февраля
по 26 апреля 2025 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 26 февраля по 26 апреля 2025 г. * С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

Мария Рыщенкова хорошо известна зрителям по своим ролям в фильмах «Самара-городок», «Мырра», «Две сестры», «Белый паровоз», «Доктор Тырса», «Грач»...

Но наибольшую популярность актриса получила благодаря участию в многосерийной медицинской саге «Склифосовский», где сыграла хирурга-гинеколога Александру Покровскую. Мария, присоединившись к касту в 4-м сезоне и начинавшая с небольшой роли, так полюбилась зрителям, что скоро ее роль стала одной из главных. Сериал получил всенародное признание, а каждый занятый в нем артист – порцию большой любви.

«Всё наше остаётся с нами»

– Мария, 11-й сезон оказался для вашей героини последним. Не грустно прощаться с полюбившейся ролью и артистами, которые за годы совместной работы стали практически семьёй?

– Все когда-нибудь заканчивается, поэтому отношусь к этому философски: все наше остаётся с нами. Что касается команды – она была замечательной, надеюсь, что встречусь еще со своими коллегами на других проектах. Я благодарна каждому за годы совместной работы. Это был интересный опыт. После этого почти сразу снялась в двух других проектах – «Точка ноль» режиссера Сергея Пикалова и «Внутри убийцы» Владимира Мирзоева. И, конечно, очень интересными были съемки в фильме «Ада» – это дебют начинающего режиссера Станислава Светлова. Фильм о взрослении, о первой любви, о первых вызовах взрослой жизни. Получилась прямо-таки хрустальная история, очень нежная.

– Знаю, что вы щепетильны в выборе сценария...

– Мне очень важен материал, он должен мне быть близок. Важно что-то найти такое, ради чего и о чем бы хотелось говорить. Еще всегда принципиальна команда, люди, с которыми делаешь дело, режиссер. Если компания чужеродная, мне будет сложно.

– Вы помните впечатление, когда впервые встали перед камерой?

– Конечно. Мне было дискомфортно. В теа-

Мария РЫЩЕНКОВА:

// Мы притягиваем к себе то, что хотим



ДЕТАЛИ

«В спорах рождаются драгоценные вещи»

– Мне кажется, в вашей творческой биографии театра больше, чем кино...

– Наверное, мы притягиваем к себе то, что хотим. Как говорил в театральном институте мой мастер Евгений Владимирович Князев: «Если у вас чего-то нет, значит, не очень этого хотели». Я это запомнила. И, думаю, во многом моя творческая жизнь складывается

так потому, что то или иное мне было интересно в большей степени. Ты притягиваешь к себе то, о чем мечтаешь, как и людей, с которыми тебе по пути. Надеюсь, так будет и дальше. Я не могу создавать что-то без близких по духу людей. Даже если спорим, мне важно, чтобы мы смотрели в одном направлении. В спорах тоже рождаются какие-то драгоценные вещи.

тральном училище нас не учат работать на камеру. А жаль: работа на съемочной площадке – это совершенно другое существование.

«Здесь новая группа крови»

– Зато сцена практически сразу стала для вас родной, вы успешно работаете в Российском академическом молодёжном театре, на других подпольных площадках. Недавно, например, в театральном-концертном зале «Дворец на Яузе» состоялась премьера спектакля «Ночь нежна» театрального агентства Л.С. Робертмана «Арт-партнер» режиссёра Екатерины Половцевой, где вы игра-

ете главную роль. Если не ошибаюсь, это ваш четвёртый с ней совместный проект...

– Я очень дорожу этим сотворчеством. Екатерина – большой художник. У нее есть невероятный талант видеть то, чего нет на поверхности, и непостижимым образом вытягивать это наружу. Я счастлива, что у нас возникла эта работа. Она очень сложная для меня, и невероятно азартно туда входить. Спектакль только рождается, он еще неровный, но, думаю, у него обязательно будет «свой» зритель.

– В спектакле собралась очень интересная команда: Максим Виторган, Александр Матросов, Полина Рафеева, Нелли Уварова, Ольга Кузина... Все артисты из разных театров. Это хорошо или плохо?

– Когда работаешь в репертуарном театре из года в год с одними и теми же актерами, какие-то открытия, конечно, случаются, но все равно мы уже знаем друг друга. А здесь совершенно новая группа крови, это очень интересно. Хотя есть и сложности – непросто собрать нас вместе, поскольку у всех свои рабочие графики.

«Мечтала создавать другие миры»

– Есть люди, которые часто оглядываются назад, сомневаются, а есть те, кто без оглядки идет вперед. Вы к какому типу себя относите?

– Не знаю. Не могу сказать, что я иду вперед без оглядки. Мне нравится жить сегодня. Мне нравится в нем находиться, анализировать. И при этом для меня важно не терять способности мечтать и формулировать для себя, чего бы я хотела дальше.

– Правда, что вы родились и жили в доме, окна которого выходили во двор Щукинского театрального института, который вы потом закончили?

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:





























– Будьте здоровы, берегите себя. Мира и любви.

– Да, мы жили в служебной квартире от театра Вахтангова, где работает мой папа. Я ежедневно могла наблюдать студентов, от которых исходило невероятное ощущение свободы и некоего хулиганства. Меня это впечатляло (улыбается). А еще больше впечатляло, когда папа брал меня в сам театр. Я помню это детское ощущение чуда, когда открывается занавес, и ты проваливаешься в какую-то другую реальность. Я тогда абсолютно выпадала из жизни, верила в происходящее на сцене, и мне самой очень хотелось этим же заниматься, мечтала создавать другие миры. И это чудо созидания, творения было и остается для меня первостепенным.

Наталья АНОХИНА

КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА МАРТ

Фазы Луны:
с 1 по 13 марта – растущая Луна, 14 марта – полнолуние,
с 15 по 28 марта – убывающая Луна, 29 марта – новолуние,
с 30 по 31 марта – растущая Луна.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
24 	25 	26 	27 	28 	1 	2 
3 Проветриваем розы в укрытиях.	4 Сеем на рассаду антирринум, левкой, клеому колючую, табак крылатый.	5 Пикируем рассаду январского и февральского посева.	6 Сеем на рассаду душистый горошек, ипомею, землянику.	7 Благоприятный день для посадки любых растений. Не забудьте о хорошем поливе.	8 Хороший день для посадки и посева, полива, подкормки, пересадки.	9 Пикируем февральскую рассаду. Сеем на рассаду амарант, гелиптерум.
10  Сеем на рассаду томаты для выращивания в открытом грунте.	11  День подходит для работы с крупными растениями.	12  Пикируем рассаду. Пропалываем сорняки.	13  Выставляем на доращивание саженцы роз и клематисов.	14  Проводим обрезку и другие вспомогательные работы в саду.	15  Готовим теплицы к эксплуатации.	16  Обеспечиваем растениям хорошее освещение.
17  Подкармливаем красивоцветущие растения.	18  Сегодня лучше всего сажать корнеплоды.	19  Поливаем и подкармливаем комнатные цветы и тепличные растения.	20  День подходит для посадки корнеплодов и стреловидных растений.	21  Если позволяет погода, снимаем укрытия с роз.	22  Выкладываем на яровизацию картофель.	23  День подходит для земляных работ, подкормки и посадки растений.
24  Проводим очистку и дезинфекцию теплиц, готовим их к эксплуатации.	25  День не подходит для работы с растениями, лучше просто отдохнуть.	26  Вносим удобрения, удаляем сорняки в отапливаемых теплицах.	27  Вечером можно сажать мелкие травянистые растения.	28  Проводим санитарную обрезку деревьев и кустарников в садах.	29  С растениями не работаем.	30/31  Сеем на рассаду позднюю белокачанную капусту.

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

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

Секретный ингредиент

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



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

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

Сила живокоста в одной капсуле!

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

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



СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

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

Для этого сделайте 3 простых шага:



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

2. НАЗОВИТЕ промокод акции **7587**

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

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует с 26 февраля по 26 апреля 2025 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 26 февраля до 26 апреля 2025 г. * С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

3 марта

Растущая Луна в Тельце
Сегодня особое удовольствие доставит выбор посуды, домашнего текстиля, предметов бытовой техники и других вещей для уюта и комфорта. Волосы с благодарностью откликнутся на питание и увлажнение.

10 марта

Растущая Луна во Льве
Можно зайти в магазин, примерить новую весеннюю курточку или пальто. Нежирная говядина или свинина, тушенная с овощами, поддержит силы и здоровье – белком, железом и антиоксидантами.

17 марта

Убывающая Луна в Скорпионе
Настало время позаботиться о ножках: купить крем, записаться на педикюр, выбрать удобные весенние сапожки... Массаж ступней в исполнении любимого тоже подойдет!

24 марта

Убывающая Луна в Водолее
День подходит для консультации у терапевта или эндокринолога, приобретения приборов по уходу за внешностью в домашних условиях. Лимфодренажный массаж тоже будет особенно результативен.

31 марта

Растущая Луна в Тельце
Налегаем на citrusовые, выбираем одежду и текстиль сочных жизнерадостных расцветок. И... если вы давно хотели завести домашнего питомца – этот день подходит для осуществления мечты.

4 марта

Растущая Луна в Тельце
Танцуем, разминаем мышцы, растягиваем суставы. Включаем в меню побольше зелени: горсть укропа, петрушки, ароматной кинзы придаст новые оттенки вкусу даже самых привычных блюд.

11 марта

Растущая Луна во Льве
Хорошее время для того, чтобы проявлять великодушие, делать добрые дела, а также для обследования сердечно-сосудистой системы. Защищаем кожу рук от пересыхания – помним про питательный крем.

18 марта

Убывающая Луна в Скорпионе
Начинаем утро с зарядки, самые стойкие напрягают мышцы в планке. Налегаем на морепродукты: мидии, креветки, кальмары... Эй! Чипсы со вкусом креветок не считаются!

25 марта

Убывающая Луна в Водолее
Неплохо бы заняться очищением кожи. Маски с глиной, скрабы и пилинги помогут избавиться от отживших клеток, придадут лицу и телу нежное сияние. Пьем больше воды, не забываем про свежие овощи.

5 марта

Растущая Луна в Близнецах
Проявляем заботу о зрении: если вы давно собирались записаться на прием к окулисту – это знак. А заодно можно подумать и о красоте своих глаз: подобрать сыворотку для роста ресниц, подводку или тени.

12 марта

Растущая Луна в Деве
Девиз этого дня: «красоты много не бывает!» Давно хотели завить кудри или нарастить ногти – вперед! Выбираем смелое кружевное белье и яркие колготки, а в кафе заказываем самое красивое пирожное.

19 марта

Убывающая Луна в Стрельце
Сегодня эффективны омолаживающие инъекции, лазерные процедуры, LPG-массаж. А вечером можно устроить свидание при свечах – с любимым человеком.

26 марта

Убывающая Луна в Рыбах
Лучше исключить из рациона тяжелые и жирные блюда и отдать предпочтение легкому рыбному супчику, цельнозерновому хлебу, натуральным йогуртам. Берегите энергию, ее сегодня не так много.

6 марта

Луна в Близнецах, первая четверть
Налегаем на молочные продукты: йогурты, творог, нежирный сыр. В них кальций, важный для крепости костей и красоты ногтей. Благоприятный день для медитации и занятия йогой.

13 марта

Растущая Луна в Деве
С утра радуем себя яичницей с шампиньонами – в них много клетчатки и витаминов группы В. В течение дня, при сидячей работе, помним про разминку каждый час. Вечер посвящаем рукоделию.

20 марта

Убывающая Луна в Стрельце
Стараемся пройти не меньше 10 тысяч шагов – любимую музыку или аудиокнигу – и, по возможности, дистанцируемся от токсичных людей. Что еще нужно для счастья?

27 марта

Убывающая Луна в Рыбах
Сегодня наслаждаемся выбором мыла, очищающего молочка, шампуня – словом, любых средств для нашей чистоты и гигиены. Неспешные упражнения на растяжку предпочтительнее силовой тренировки.

7 марта

Растущая Луна в Раке
Выбираем средства по уходу за кожей: кремы, скрабы, ароматные гели для душа. Десерты сегодня будут легкими, как весенние облачка, а прогулки – долгими, и обязательно в живописных местах.

14 марта

Луна в Весах, полнолуние
Сегодня стоит замедлиться, отдалиться от информационного шума и сосредоточиться на чувствах. Какие вкусы и ароматы вам сейчас хочется ощутить? Под какую музыку двигаться? Действуйте!

21 марта

Убывающая Луна в Стрельце
День подходит для визита к гинекологу, проверки здоровья молочных желез. Вечером готовим рагу или оладьи из чечевицы: в ней полезные фитостеролы, клетчатка и витамины.

28 марта

Убывающая Луна в Овне
Хороший день для дружеских посиделок и романтических свиданий. Также он подходит для того, чтобы передать ненужные вам вещи (например, посуду, книги, одежду) тем, кому они еще могут пригодиться.

1 марта

Растущая Луна в Овне
Встречаем наступление весны новым маникюром нежных цветочных оттенков, выбираем духи с солнечными нотками. И непременно встречаемся в этот день с кем-то из родных и близких людей.

8 марта

Растущая Луна в Раке
В этот день можно побаловать себя массажем шеи, плеч и спины, обертываниями и другими SPA-процедурами. А вот переедания, крепкого алкоголя и крупных спонтанных трат лучше избегать.

15 марта

Убывающая Луна в Весах
Подходящий период для разгрузочного дня, периодического голодания (если нет противопоказаний). Разбираем гардероб, избавляемся от старых свитеров, освобождаем место для новых платьев!

22 марта

Луна в Козероге, последняя четверть
Завариваем травяной чай, выбираем интересную книгу или фильм, заворачиваемся в теплый плед, обкладываемся пушистыми питомцами. А главное – никуда сегодня не спешим.

29 марта

Луна в Овне, новолуние
В день новолуния принимаем ванну с морской солью, делаем маску для волос и лица. Стараемся избегать стрессовых ситуаций, размышляем о планах на будущее, составляем список целей.

2 марта

Растущая Луна в Овне
Если есть силы – хорошо бы потратить их в спортзале, а заодно укрепить мышцы верхней части тела. Если чай – то с лимоном. Подготовиться вечером ко сну поможет ванна с солью и мягкая пижама.

9 марта

Растущая Луна в Раке
Светлая энергетика дня располагает к свиданиям и процедурам красоты, вроде окраски волос и наращивания ресниц. Для пущего заваривания выбираем салаты с морковью или свеклой и пьем больше воды.

16 марта

Убывающая Луна в Весах
Зайдя сегодня в парикмахерскую, не удивляйтесь, если, планируя просто «подравнять кончики», вы в итоге полностью преобразитесь! Готовим салаты с авокадо и тунцом, подпитываемся полезностями.

23 марта

Убывающая Луна в Козероге
На сегодня можно планировать лазерную эпиляцию, коррекцию бровей, стрижку. А на домашней кухне экспериментируем с выпечкой из альтернативных видов муки!

30 марта

Растущая Луна в Тельце
Кофе с корицей и темный шоколад придадут вкус этому дню. Можно делать перманентный макияж, наращивать ресницы и волосы. Если хочется танцевать или гулять пешком – не отказывайте себе в этом.

Календарь красоты
и здоровья



Никогда не знаешь, где найдёшь своё счастье.

Когда тебе кажется, что ты застрял на месте, стоит попробовать сделать шаг в другом направлении.

Пари

Однажды я осознала, что не могу и не хочу больше проживать «день сурка». Начать встряску себя любимой решила со смены профессии. Новостью сразу же поделилась с подругой во время бизнес-ланча.

– Я увольняюсь, – огорошила я Марину, как только она села за столик.

– Что случилось? Тышла другую работу?

– Нет, просто мне надоело.

– А чем ты будешь заниматься?

– Пока не знаю, да хоть в такси пойду работать, – ответила я просто так. – Ты ж знаешь, что отец научил меня водить машину еще в детстве, и у меня есть водительское удостоверение.

– Да ладно, – махнула рукой подруга. – Где ты и где такси? И месяца не выдержишься.

– Спорим? На ужин в самом дорогом ресторане, – раззадорилась я и лихо добавила: – Усложняю задачу: через два месяца я представлю тебе своего парня, с которым познакомлюсь в своем же такси.

У Марины отвисла челюсть.

Когда писала заявление об увольнении, моя решительность значительно убавилась. В какие дебри заведет этот дурацкий спор – неизвестно, а то, что я непременно найду приключения, к бабке не ходи.

Но включить задний ход не позволил мой амбициозный характер. Пари есть пари. И потом, мне нравится общаться с людьми.

На такси В НОВУЮ ЖИЗНЬ

Истинная любовь всегда приходит неожиданно и меняет всю жизнь человека.
Лев Толстой



Мой первый пассажир

Перед первым рейсом охватила паника: вдруг я не понравлюсь клиенту? Или не смогу поддержать разговор? Или не найду правильный маршрут? Потом взяла себя в руки: Катя, просто будь собой. Это всего лишь пари. Всего лишь игра. Временная подработка.

Дверь машины открылась, и на заднее сиденье сел пожилой мужчина.

– Добрый день.

– Девушка за рулем такси? – удивился мой первый пассажир. – Надеюсь, мы с вами благополучно доедем до места назначения – оздоровительного центра. Там проходят мои занятия йогой.

– И давно вы занимаетесь?

– Пять лет, с тех пор, как остался один. Эти занятия спасли меня от уныния и депрессии. Сначала было трудно, но те-

перь я чувствую себя хорошо...

Я рассматривала мужчину в салонном зеркале заднего вида: 65-70 лет, стильная стрижка, добрые глаза, не новая, но чистая и отутюженная одежда.

– Извините, но мне кажется, что на занятия вы ходите не только из-за спортивного интереса.

Пассажир хитро улыбнулся:

– Там замечательная атмосфера для общения с очень интересными людьми, которые разделяют мои взгляды и жизненные ценности. Наша группа – возрастная, в основном одинокие люди. Но там мы чувствуем себя моложе лет на двадцать. Пару месяцев назад у нас появилась новенькая – Анна Максимова. Она справляется с такими сложными асанами, что даже инструктор удивляется.

За разговорами мы доехали очень быстро.

– Благодарю за чудесную поездку.

Поездки, встречи, разговоры

Две недели моей новой жизни пролетели как один день. Мне нравилась моя работа: почти в каждой поездке я погружалась в мир чужих историй. Любовь у людей рождалась в самых обыденных ситуациях: долгие разговоры в очереди, случайные взгляды в метро, неспешные прогулки под дождем.

Кто-то рассказывал о том, как случайная встреча в библиотеке закончилась долгожданной свадьбой, кто-то вспоминал, как заблудился в незнакомом городе, пока его не выручил незнакомец, ставший потом спутником жизни. Я верила, что и моя встреча с судьбой скоро произойдет. А пока что на личном фронте была полная тишина.

До часа X оставалась неделя. А подходящих вариантов не было. Что ж, надо

уметь проигрывать. Мои размышления прервало сообщение о новом заказе. Клиент по имени Денис вызвал машину к салону красоты. Ну, думаю, сейчас повезу красавчика. Подъехала, жду. Выходит длинноногая блондинка, и пряником к моей машине. – Вы Денис? – удивляюсь я.

– А вы Армен? – удивляется она не меньше меня.

Оказывается, такси от своего имени заказал молодой человек девушки. А я забыла сменить имя от предыдущего водителя автомобиля. Мы повеселились от души.

В конце рабочего дня я была словно выжатый лимон. Мысль только одна: побыстрее добраться до дома, но тут нарисовался вызов из близстоящего бизнес-центра. Решила взять.

В машину сел молодой, симпатичный, представительный мужчина. Приветливо кивнула ему, но в ответ получила недовольную гримасу и кучу упреков:

– Что так далеко припарковалась? Не могла прямо к выходу подъехать? Все пробки на дорогах только из-за ва...

Я была в шоке. Настроение в конце рабочего дня и так было паршивое, а тут еще этот нахал со своими наездами. В общем, не сдержалась, в словах не постеснялась и выска-

зала ему все, что думаю о таких, как он – самовлюбленных и избалованных вниманием мужиках. Он обалдел от моих знаний богатого на выражения русского языка и замолчал на полуслове. Высадила пассажира у адреса и бросила ему напоследок: – Можете жаловаться!..

Доставка цветов

До конца моего эксперимента оставались считанные дни, и мне уже было все равно.

На следующий день позвонили из цветочного магазина и попросили уточнить адрес для курьера. А вскоре раздался звонок в домофоне: «Доставка цветов».

Когда открыла дверь, не поверила глазам: передо мной стоял вчерашний клиент-хам с огромным букетом цветов. Он сначала мялся, затем долго извинялся, а потом пригласил в ресторан. Оказалось, уж очень я ему в душу запала, умею дать отпор и вообще, таких, как я, он еще не встречал.

– Вы верите в любовь с первого взгляда? – спросил мой несостоявшийся пассажир.

– Пока не знаю, – растерялась я...

...В назначенное время на ужин к Марине я пришла не одна, а в сопровождении Александра. Подруга была в некотором расстройстве из-за перспективы оплачивать ужин. Проблему разрешил мой новый знакомый.

С Александром мы уже полгода вместе. В такси я больше не работаю. Решила овладеть новой профессией. Пошла на курсы. И если честно, то меня очень устраивает роль жены.

ЕКАТЕРИНА

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

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

1 ★★★★★

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

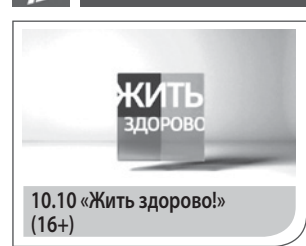
2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

ПЕРВЫЙ



10.10 «Жить здорово!» (16+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 12.15 Информационный канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
14.00 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «КАЗАНОВА: В БЕГАХ». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 Премьера. «Шоу Вована и Лексуса». (16+)
01.00 Подкаст.Лаб. (16+)

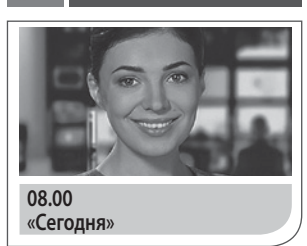
РОССИЯ 1



17.00 «Малахов». (16+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «КУЛАГИНЫ». (16+)
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «КРУГИ НА ВОДЕ». (16+)
Раю приговаривают к семи годам колонии общего режима. В исправительной колонии женщины-заключённые трудятся в швейном цеху, шьют спецодежду. Все попытки Раи наладить контакт с сокамерницами терпят крах.
00.10 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.40 «КУЛАГИНЫ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «КУЛАГИНЫ». (16+)

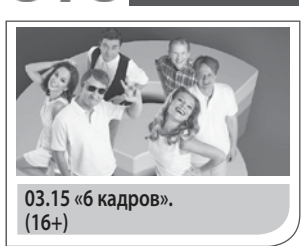
НТВ



08.00 «Сегодня»

04.50 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ШЕФ: ПРИЗРАКИ ПРОШЛОГО». (16+)
22.10 «ДЕТИ ПЕРЕМЕН». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «ДЕТИ ПЕРЕМЕН». (16+)
01.00 «СЛУЧАЙНЫЙ КАДР». (16+)
04.30 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

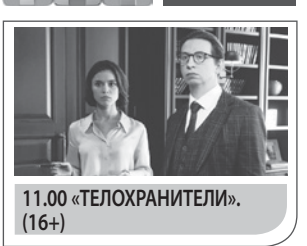
СТС



03.15 «6 кадров». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)
08.20 «БЕСКОНЕЧНАЯ ИСТОРИЯ: АЛЬБИОН». (12+)
10.35 «ДОЛИНА РЫЦАРЕЙ». (12+)
12.25 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
14.30 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
17.20 «ГРАНИЦА МИРОВ». (16+)
20.00 «МЕСТЬ ПУШИСТЫХ». (16+)
21.45 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (16+)
23.45 «ДРАЙВ». (18+)
01.50 «ПОЕХАЛИ!» (18+)
03.15 «6 кадров». (16+)
04.50 Впервые на СТС. «Простоквашино». (0+)
05.15 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
05.35 Впервые на СТС. «Ну-ка, догони!» (6+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ



11.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)

07.00 «Утро ТНТ» 2025. (16+)
08.00 «Однажды в России». (16+)
11.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)
21.00 «МЕНДЕЛЬСОН». (16+)
22.00 «ЗЯТЬ». (16+)
Олег - образцовый семьянин с распланированной жизнью. Но всё идёт наперекосяк, когда его юная дочь Алена влюбляется в Антона - бывшего лучшего друга Олега и его ровесника.
23.40 «ЛЮБОВЬ ПО ВЫЗОВУ». (18+)
Нэнси Стоукс, вдова и бывшая учительница, решает навестить упущенное и заказать себе молодого жиголо по имени Лео Гранде. Что из этого выйдет?
01.40 «ПОСЛЕ: ГЛАВА-3». (18+)
03.15 «ПОЧКА». (18+)
05.00 «Однажды в России». (16+)
06.00 «Утро ТНТ» 2025. (16+)

РЕН



17.00 «Тайны Чапман». (16+)

05.00 18.00 01.15 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Легенды и мифы». (16+)
17.00 02.00 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «КРЕЙСЕР». (16+)
22.25 «Безумные факты». (16+)
23.30 «ЗАЛОЖНИК-ИЗГОЙ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.30 Пробный переезд. (16+)
06.10 Пятница News. (16+)
06.40 Запретный Китай. (16+)
07.50 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
10.50 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
13.20 На ножах. (16+)
16.40 Черный список. На кухне. (16+)
19.00 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
21.40 Молодые ножи. (16+)
00.20 «ЕЩЕ ПО ОДНОЙ». (18+)
02.10 Пятница News. (16+)
02.40 На ножах. (16+)

05.15 «Маша и Медведь». (0+)
09.55 «Супермама». (16+)
12.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.20 «Мама в 16». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
Случайная встреча навсегда изменила жизнь Нихан и Кемала. Любовь с первого взгляда изначально была обречена на провал, ведь они живут в разных мирах: она - дочь богатого бизнесмена, крутится в гламурных кругах, а он - простой инженер.
01.55 «Измены». (16+)
03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+)
07.00 Улетное видео. (16+)
09.30 Дорожные войны. (16+)
11.00 Решала. (16+)
13.00 Притворщики. (16+)
15.00 Охотники. (16+)
18.00 Решала. (16+)
20.00 Притворщики. (16+)
22.00 Антиматия. (16+)
00.00 Опасные связи. (18+)
02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
04.15 Дорожные драмы. (16+)
05.30 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

05.10, 06.15 «БЕЛЫЕ ВОЛКИ». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
07.00 «ЧИНГАЧГУК - БОЛЬШОЙ ЗМЕЙ». (16+)
08.55, 10.10 «СЫНОВЬЯ БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЫ». (16+)
10.55 «ВСАДНИК БЕЗ ГОЛОВЫ». (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)
18.50, 20.55 Игра в кино. (16+)
21.45 Миллион за 5 минут. (16+)
22.30 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (16+)
00.25 Наше кино. (16+)
01.00 Первый Евразийский канал. (12+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРажение
11.00 00.50 «АНАТОМИЯ СЕРДЦА». (16+)
15.15 «СОРОК ПЕРВЫЙ». (12+)
16.45 01.45 «На приеме у главного врача с Марьяной Лысенко». (0+)
17.00 «Открытая наука». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 03.30 «ЖЕНСКОЕ ДЕЛО». (16+)
22.35 «ДРУЗЬЯ И ГОДЫ». (12+)
02.50 «Моя история». (16+)

04.25 «Путь к Победе» (16+)
05.25 «ЛЕДОКОЛ». (16+)
07.20 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)
08.40 «ЧЕРНЫЙ ПЁС». (16+)
10.30 «ЧЕРНЫЙ ПЁС. УПРЕЖДАЮЩИЙ УДАР». (16+)
12.20 «ЧЕРНЫЙ ПЁС. ИМПЛАНТ». (16+)
14.25 «ЧЕРНЫЙ ПЁС». (16+)
16.30 «МИССИЯ «АМЕРИСТ». (16+)
Службе внешней разведки РФ становится известно, что сотрудник ЦРУ разворачивает операцию с целью дискредитации России на мировой арене.
00.00 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (16+)
02.15 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (16+)
03.30 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Панда и Антилопа», «Буба», «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (6+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Три кота». (0+)
08.55 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
09.10 «Супер Крылья. Электрические герои». (0+)
09.25 «Беби Борн». (0+)
09.30 «Муса, Чук и Станислав». (6+)
10.45 «Все, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+)
11.15 «Приключения Мегащенок». (0+)
11.30 «Диностер». (6+)
11.45 «Фиксики». (0+)
13.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
13.20 «Спинфайтеры». (6+)
13.35 «Тобот». (6+)
14.05 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Барбоскины». (0+)
16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
17.00 «Край Бебис». (0+)
17.10 «Оранжевая королева». (0+)
19.00 «Макс и Крякс». (0+)
19.05 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.30 «Семь королевств». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Царевны». (0+)
22.30 «Карбот. Кунт». (6+)
Продолжение приключений мальчика Чена и его друзей карботов!
23.00 «Фьюжн Макс». (6+)
23.25 «Ералаш». (6+)
00.55 «44 котёнка». (0+)
02.25 «Команда СТИМ!» (6+)
03.45 «Синий трактор». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

HISTORY!

03.20 Пётр Рычков. Пещера для Колумба. (12+)
03.50 История одной фотографии. (6+)
04.05, 04.40, 08.05 Русская история. (12+)
05.25 На пути к Великой Победе. (12+)
05.50, 06.55 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЦИ». (16+)
09.15, 13.55, 18.30, 22.30 Легенды науки. (12+)
09.50 Музейный феникс. (12+)
10.20 Россия глазами иностранцев. (12+)
11.10 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
11.25 Николай Некрасов. Тайна парадного портрета. (12+)
12.00 Версаль - цена величия. (16+)
12.55 Взгляд с высоты. Речные караваны. Волхов. (12+)
13.25 Народный фронт Победы. (12+)
14.25 Музей-усадьба художника Ильи Репина. (12+)
15.00 Лаборатории смерти. Как работал японский «Отряд 731». (16+)
16.00 Римские инженеры. (12+)
16.50 Историкограф. (12+)
17.40 Семь дней истории. (12+)
17.45 Сыны России. (12+)
18.15 Тайное становится явным. (12+)
19.05, 23.05 Без срока давности. (16+)
20.00 Освобождение Европы. (12+)
20.40 Я найду тебя, отец. (16+)
22.10 Россия научная. Великие имена: Пафнутий Чернышев. (12+)

ИСТОРИЯ

06.00, 02.35 Битва на Сомме. (12+)
06.55, 07.50, 04.45 Бездна. (12+)
08.45, 08.55, 20.15, 20.30, 05.35, 05.45 Севастополь. Крым. Россия. (12+)
09.15, 20.45 Полководцы России. (12+)
09.45 Спасённые шедевры России. Металл. (12+)
10.35 Роллон. По следам первого нормандца. (12+)
11.35 Вторая мировая война. Идеальный штурм. (16+)
12.25 Тени разведки. Артур Артузов. (12+)
13.15 Маршал Язов. По своим не стреляю. (16+)
14.55 Граф Монте-Кристо. Подлинная история. (16+)
15.55 Его знали только в лицо. Трагедия комика. (12+)
16.45 Теневой круг. (16+)
19.25 Демоны Рейха. Адольф Гитлер. (12+)
21.15 Семнадцать мгновений Ефима Копеляна. (12+)
22.05 Чаплин против ФБР. (12+)
23.05 Эпоха гигантов. Титанооба и белуджители, зависевшие от окружающей среды. (12+)
00.05 Валентина Терешкова. Чайка и Ястреб. (12+)
00.55 Призрак из каменного века. (12+)
03.30 Михаил Горбачёв. Сегодня и тогда. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серии (0+) рекомендуется детям любого возраста. (6+) не рекомендуется детям до 6 лет. (12+) не рекомендуется детям до 12 лет. (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет. (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет.

ПЕРВЫЙ

РОССИЯ 1

НТВ

СТС

ТНТ

РЕН

19.45 «Поле чудес». (16+)

18.00 «60 минут». (12+)

16.45 «ДНК». (16+)

08.50 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

01.00 «Женский стендап». (16+)

17.00 «Главные тайны мира». (16+)

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

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

05.00 «МОРСКИЕ ДЬВ- ВОЛЫ: СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.05 Уральские пельмени. (16+)

07.00 «Утро ТНТ» 2025. (16+)
Тренды, новости, юмор, советы и эксклюзивный контент - все это «Утро на ТНТ»!

05.00 18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

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

06.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+)
06.30 «+100500». (16+)
14.00 Улетное видео. (16+)

05.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05
13.10 18.20 Отражение

05.00 Ранние пташки. «Панда и Антлопа», «Буба», «Лунтик». (0+)

00.00 Русская история. (12+)
01.05, 06.05, 10.35, 14.30, 18.35, 22.30 Легенды науки. (12+)

06.00, 04.05 Маршал Язлов. По своим не стреляю. (16+)

05.20 «Маша и Медведь». (0+)
10.30 «Мама в 16». (16+)
12.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)

05.00, 03.30 Мультфильмы. (6+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости

13.05 «Тобот». (6+)
14.05 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. У нас гости!». (0+)

06.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Хранители Кыю». (0+)

06.20 Самые отчаянные операции Второй мировой: Штурм острова Мусолини. (16+)

07.35 Его знали только в лицо. Трагедия комика. (12+)

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

В году несколько уважительных причин для похудения: к лету, ко дню рождения, к Новому году.

То плюс, то минус

Если вы каждый раз включаетесь в эти марафоны, худеете, а затем снова набираете вес, давайте разорвем этот порочный круг и постараемся сбросить лишние килограммы раз и навсегда. Иначе вес так и будет напоминать игрушку йо-йо: то вверх, то вниз...

Что такое эффект йо-йо

Эффект йо-йо заключается в циклическом изменении массы тела, когда человек то набирает вес, то худеет в течение года. При этом каждый раз сброшенные килограммы возвращаются заново, да еще с добавкой. И самая большая проблема в том, что при быстром похудении теряется мышечная ткань, а при наборе веса становится больше жировой. И так по кругу. Кроме того, при циклическом изменении веса растет уровень кортизола, который также провоцирует увеличение массы тела, проблемы со сном, раздражительность, замедление метаболизма.



Правильное начало

Чтобы снова не попасть в эту ловушку, нужно изменить подход. Вы должны не столько худеть к лету, сколько вырабатывать привычку здорового питания. Начните с наиболее комфортных для себя вещей и постепенно добавляйте новые полезности для вашей стройности.

✓ Включайте в рацион больше низкокалорийных продуктов: овощи, нежирные кисломолочные продукты, яйца, морепродукты и т.д.

✓ Придерживайтесь правила гарвардской тарелки: 50 % за прием пищи – это овощи, 25 % – белки и 25 % – сложные (или медленные) углеводы.

✓ Десерты, сладости и фрукты ешьте после основного блюда, а не вместо или на перекус. Так вы избежите резкого повышения уровня инсулина.

✓ Жареную пищу замените на что-то отварное, приготовленное на пару, в духовке. Про-

буйте разные сочетания. Вам могут понравиться, например, овощи на пару и запеченная рыба в духовке.

✓ Старайтесь не пропускать приемы пищи. Это поможет избежать сильного голода и переедания.

✓ Подключайте физическую активность. Любую.

Что прячется за стройностью?

Постарайтесь отслеживать свое желание похудеть к лету, празднику и т.д. Подумайте, какая потребность за этим скрывается. Например, увереннее себя чувствовать и хорошо получаться на фотографиях можно и с помощью грамотно подобранной одежды. Важно понимать, что резкое похудение, даже если поможет в моменте быть более довольной своими фотографиями, в долгосрочной перспективе нанесет организму вред.

Татьяна МИХАЛЁВА

Мнение специалиста

Ищем причину

Разобраться в истоках лишнего веса нам поможет диетолог Алексей Шелягин.

– Лишний вес, по сути, означает, что мы едим или очень калорийную пищу, или слишком много едим в течение дня. С чего лучше начать похудение: уменьшать калорийность или объемы съеденного?

– Неправильно думать, что можно победить лишний вес каким-то новым способом: считать калории, горсти. Бесспорно, вес снизится, пока человек себя ограничивает. Но длительно люди не могут находиться в ограничениях. Нужно разбираться в причинах набора веса и повышенного аппетита. Это может быть попадание света в глаза после 11 вечера. То есть наш организм воспринимает искусственные источники света (лампы, телевизоры и другие гаджеты) как солнце – и на следующий день увеличивает аппетит. За день это может быть неощутимо, но за год может накопиться приличное количество килограммов. Также имеет значение неправильное распределение пищи в течение дня: утром люди не завтракают, обедают как попало, а вечером готовы слона съесть. Добавим к этому замедленный ночной обмен веществ и поздний сон. Организм благополучно отправит все съеденное в жировые депо про запас.



Фото из личного архива Алексея Шелягина и www.shutterstock.com

ПОДРОБНОСТИ

Каждый человек с возрастом ощущает недостаток коллагена – в виде морщин, скрипучих суставов, недостатка мышечной массы и перепадов настроения.

Этот ценный для жизни белок просто теряется в нашем организме. Казалось бы, решение на поверхности: нужно есть больше белковой пищи! Но на самом деле это не панацея, потому что на выработку коллагена влияет множество факторов. Условно говоря, у него есть друзья и враги.

Друзья и враги коллагена

Дурная компания

Представьте, что ваш организм – это подросток, у которого велик риск попасть в дурную компанию. Парадокс в том, что эту самую дурную компанию ему организуете... вы. И выглядит она вот так:

• **СЛАДОСТИ.** Этот враг опасен тем, что провоцирует процесс гликации – склеивание волокон коллагена, которые перестают быть эластичными и быстро разрушаются.

• КУРЕНИЕ И АЛКОГОЛЬ.

Вещества, поступающие в организм с этой парочкой, замедляют и без того не быструю (особенно после 40 лет) выработку коллагена.

• **СТРЕССЫ.** Пожалуй, этот фактор можно назвать «главарем» дурной компании, потому что он опасен и сам по себе, и дей-

ствует как подстрекатель для двух предыдущих факторов.

Круг доверия

К счастью, организовать своему организму правильное окружение тоже в наших силах. Для этого нужно пригласить в свою жизнь на постоянной основе их:

• **СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ,** включающее в

себя цитрусовые, зелень, болгарский перец, бобовые, рыбу и мясо, субпродукты, яйца. При необходимости и по рекомендации врача можно скорректировать недостатки питания приемом пищевых добавок.

• **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ** поможет ускорить обмен веществ, а значит, и выработка коллагена станет более активной.

• **ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ.** Очень важный момент, потому что от него во многом зависит своевременное удаление из клеток токсинов и доставка питательных веществ, в том числе аминокислот, необходимых для строительства коллагена.



СОГР № RU.77.99.22.003.E.002441.09.24 от 04.09.2024 г. Реклама



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Источник коллагена Геленк Нарунг

СПРАВКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ: 8-800-333-06-07 (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ), Москва +7 (495) 220-76-76

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

НЕ ВЛЕЧЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках
вашего города.

Тазобедренный – один из самых сложных суставов человеческого организма. Для укрепления мышц, поддерживающих тазобедренный сустав, нужно регулярно делать определённые физические упражнения.

Гимнастика для укрепления тазобедренного сустава поможет предотвратить возможные травмы и заболевания. Систематические специальные физические упражнения улучшают подвижность сустава и кровообращение в нем, укрепляют его мышцы, предотвращают возрастные изменения. Комплекс упражнений для тазобедренного сустава нужно выполнять 3-4 раза в неделю. Если с суставом уже есть проблемы, необходима предварительная консультация врача или физиотерапевта.

ГИМНАСТИКА для тазобедренного сустава



ВАЖНО!

Во избежание излишней нагрузки на сустав все упражнения нужно делать плавно, медленно. Постепенно, по мере укрепления мышц сустава, нагрузки можно увеличивать. При появлении дискомфорта или боли упражнение следует прекратить. Перед выполнением комплекса нужно сделать небольшую разминку.

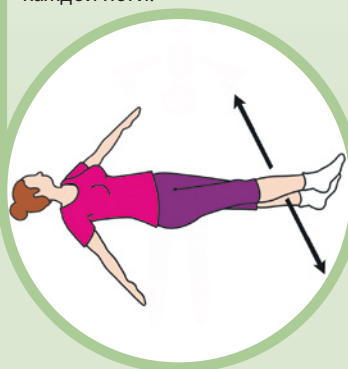
Упражнение 1

Исходное положение: лежа на спине, руки разведены в стороны, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Развести колени в стороны, зафиксировать их положение на 1-2 секунды, вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.



Упражнение 2

Исходное положение: лежа на спине, руки разведены в стороны, ноги прямые на ширине плеч. Поднять одну ногу, не сгибая в колене, на 10-15 см, двигать ею в стороны как можно шире. Вернуться в исходное положение. Поменять ногу, повторить упражнение. Выполнить упражнение по 10-12 раз для каждой ноги.



Упражнение 3

Исходное положение: лежа на спине, руки разведены в стороны, ноги прямые на ширине плеч. Поднять одну ногу, не сгибая в колене, под углом 40-45 градусов, зафиксировать это положение на 30 секунд, вернуться в исходное положение. Поменять ногу, повторить упражнение. Выполнить упражнение по 2 раза для каждой ноги.



Упражнение 4

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль тела, ноги прямые вместе. Поднять вертикально вверх правую ногу, вытянув носок. Сделать несколько кругов по часовой стрелке и столько же – против. Вернуться в исходное положение. Повторить то же самое левой ногой.



Упражнение 5

Исходное положение: лежа на правом боку с упором на локоть; правая нога согнута, левая прямая. Поднять левую ногу, не сгибая в колене, под углом 40-45 градусов, зафиксировать это положение на 1-2 секунды, вернуться в исходное положение. Повторить 10-12 раз, после чего перевернуться на левый бок и проделать то же самое с правой ногой.



Упражнение 6

Исходное положение: сидя на полу, спина и ноги прямые, пятки вместе. Не сгибая спины и коленей, наклоняться вперед, стараясь дотянуться пальцами рук до пальцев ног. Вернуться в исходное положение. Выполнить 10 раз.



Упражнение 7

Исходное положение: сидя на полу, спина и ноги прямые, пятки вместе, руки отвести назад, упор на ладони. Поднять ноги на 10-15 см от пола, развести в стороны. Вернуться в исходное положение. Повторить 10-12 раз.



Упражнение 8

Исходное положение: на четвереньках, ладони под плечами, спина и шея прямые. Поднять правую ногу, согнуть в колене под углом 90 градусов, выполнить несколько движений вперед-назад. Вернуться в исходное положение. Поменять ногу, сделать то же самое. Повторить 8-10 раз.



Упражнение 9

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Присесть, медленно сгибая колени и сохраняя спину прямой. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-10 раз.

– Ты зарядку делаешь по утрам? 😊
– По утрам я опаздываю. Это круче зарядки.



Упражнение 10

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Правой ногой сделать шаг в сторону, перенести на нее вес. Медленно сгибать правую ногу в колене, опускаясь вниз, одновременно вытягивая левую ногу. Вернуться в исходное положение. Сделать то же самое с левой ногой. Повторить по 5-10 раз для каждой ноги.



Кисель – один из древнейших напитков, любимый и детьми, и взрослыми. Сладкие кисели варят из любых ягод и фруктов, в том числе сушёных и вяленых, а также из фруктовых и ягодных соков.

Особой любовью у приверженцев здорового образа жизни пользуются несладкие кисели из овощей, зелени или гороха – это очень полезный продукт. Прародителем киселя считается древнерусский взвар, основой которого были заквашенные злаки. Кстати, именно от слова «кислый» и происходит название киселя. С изобретением крахмала необходимость в заквашивании отпала, и кисели начали готовить из ягод, фруктов, ревеня и других даров природы.

Для себя и гостей приготовим мы КИСЕЛЬ

Из клюквы на ржаной муке

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана клюквы
- 50 г ржаной муки
- 3 ст. л. сахара
- 1 ч. л. ванильного сахара



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Залить ягоды 500 мл воды, довести до кипения, добавить сахар (включая ванильный), перемешать до полного растворения, варить 5-7 минут.
- 2 Готовый отвар процедить, ягоды протереть через сито, ягодное пюре добавить в отвар, перемешать.
- 3 Муку развести в небольшом количестве теплой воды, ввести в отвар тонкой струйкой при постоянном помешивании, довести до кипения и снять с огня.



– Дорогой, как тебе ужин?
– Отличный кисель!
– Это не кисель, это холодец.
– Вот как?! Тогда приготовь побыстрее кисель, я жутко заинтригован!



Детали

Образование пленки на поверхности киселя можно предотвратить, посыпав ее мелким сахаром.



На морском пляже:
– Папа, мама, там оживший кисель!
– Успокойся, сыночек, это медуза!



Из шпината

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 79 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г шпината
- 2 ст. л. крахмала
- 1 ст. л. сахара ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Шпинат тщательно промыть, произвольно нарезать, залить водой, довести до кипения, варить на небольшом огне 5-7 минут.
- 2 Готовый отвар процедить, щавель перетереть через сито.
- 3 В процеженный отвар добавить пюре из щавеля, влить 700 мл воды, добавить сахар и соль, довести до кипения, варить 3-5 минут.
- 4 Крахмал развести в небольшом количестве холодной воды, влить тонкой струйкой при постоянном помешивании в кастрюлю со шпинатом, довести его до кипения (но не кипятить!), снять с огня.
- 5 Перед подачей дать киселю полностью остыть.



СОВЕТ

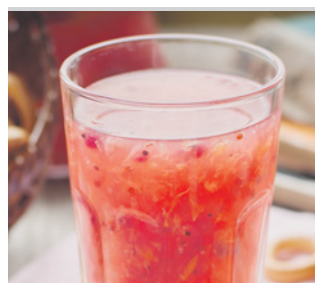
Вместо шпината можно использовать щавель, черемшу и другую зелень.

Из ягод

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 91 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан ягод (свежих или замороженных)
- 50-100 г сахара
- 3 ст. л. крахмала



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды залить водой, довести до кипения, варить на небольшом огне 5-7 минут.
- 2 Отвар процедить, ягоды протереть через сито, полученное пюре вернуть в процеженный отвар.
- 3 Добавить сахар, размешать до его полного растворения, довести до кипения, варить на среднем огне 3-5 минут.
- 4 Крахмал развести в небольшом количестве холодной воды, влить тонкой струйкой при постоянном помешивании в кастрюлю с ягодным отваром, довести его до кипения (но не кипятить!), снять с огня.

СОВЕТ

Замороженные некрупные ягоды (малина, вишня, голубика и т.п.) предварительно размораживать не нужно, крупные (клубника, слива) – размораживать обязательно.

Монастырский

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана овсяных хлопьев
- 1 ч. л. сливочного масла
- сахар ■ ягоды или фрукты для подачи



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овсяные хлопья залить теплой водой (5-6 стаканов), оставить на 24 часа при комнатной температуре.
- 2 Разбухшие хлопья процедить через сито, жмых тщательно отжать.
- 3 Поставить овсяный раствор на небольшой огонь, варить 10-15 минут (до загустения).
- 4 В готовый кисель добавить сахар и масло, перемешать до полного растворения сахара, разлить по небольшим порционным формочкам, охладить.
- 5 Подавать холодным с молоком, украсив свежими ягодами или кусочками фруктов.



Из варенья

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 114 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан варенья
- 3 ст. л. крахмала



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В кастрюлю налить 1,5 л холодной воды, добавить варенье, хорошо размешать.
- 2 Довести воду в кастрюле до кипения, проварить 5-7 минут на среднем огне, процедить.
- 3 Крахмал развести в небольшом количестве холодной воды, влить тонкой струйкой при постоянном помешивании в процеженный раствор, довести его до кипения (но не кипятить!), снять с огня.
- 4 Дать киселю полностью остыть и подавать.

Из ревеня

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 35 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г ревеня
- 1,5 ст. л. сахара
- 3 ст. л. крахмала



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Снять со стеблей грубую шкурку. Мелко нарезать, засыпать сахаром.
- 2 Залить все 1 л воды и, помешивая, довести до кипения. Остудить, процедить. Ревень разбить в пюре блендером.
- 3 Часть остывшего отвара размешать с крахмалом. Влить отвар с крахмалом в пюре. Добавить отвар. Размешать.
- 4 Довести до кипения. Кисель готов.



Вышний Волочек
104,5 FM
Губкин
104,0 FM
Задонск
103,9 FM
Липецк
97,9 FM
Москва и область
100,9 FM
Мосолово
101,0 FM
Орёл
95,6 FM
Осташков
99,4 FM
Ржев
102,4 FM
Рязань
102,5 FM
Смоленск
88,4 FM
Старый Оскол
104,0 FM
Тверь
89,4 FM
Доступно онлайн

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...отныне будете видеть небо отверстым»



На другой день Иисус восхотел идти в Галилею, и находит Филиппа и говорит ему: иди за Мною. Филипп же был из Вифсаиды, из одного города с Андреем и Петром. Филипп находит Нафанаила и говорит ему: мы нашли Того, о Котором писали Моисей в законе и пророки, Иисуса, сына Иосифова, из Назарета. Но Нафанаил сказал ему: из Назарета

может ли быть что доброе? Филипп говорит ему: пойд и посмотри. Иисус, увидев идущего к Нему Нафанаила, говорит о нем: вот подлинно Израильтянин, в котором нет лукавства. Нафанаил говорит Ему: почему Ты знаешь меня? Иисус сказал ему в ответ: прежде нежели позвал тебя Филипп, когда ты был под смоковницею, Я видел тебя. Нафанаил отвечал Ему: Равви! Ты Сын Божий, Ты Царь Израилев. Иисус сказал ему в ответ: ты веришь, потому что Я тебе сказал: Я видел тебя под смоковницею; увидишь больше сего. И говорит ему: истинно, истинно говорю вам: отныне будете видеть небо отверстым и Ангелов Божиих восходящих и нисходящих к Сыну Человеческому. (Ин, 1:43-51)

“Нельзя прийти ко спасению, если не вступишь сам делом на истинный путь спасения.”

Филарет М. Московский

Этот отрывок из Евангелия от Иоанна будет читаться в православных храмах 9 марта, в воскресенье.

Евангелие от Иоанна, рассказав о призвании Нафанаила к апостольству, сохранило тайну: мы можем лишь догадываться, почему слова Христа о том, что Он прежде знакомства с Нафанаилом видел его под смоковницей, столь сильно повлияли на будущего апостола. Конечно, христианская экзегетическая традиция имеет свой ответ, к примеру, святитель Иоанн Златоуст общую для многих авторитетных толкователей мысль выразил в таких словах: «Знал Он и прежде благовравию Нафанаила, не как человек, следивший за ним, а как Бог. И ныне „Я видел тебя под смоковницею“, когда никого там не было, а был только Филипп и Нафанаил и между собою об этом говорили». То есть речь здесь идет о частной беседе Нафанаила с Филиппом, содержание которой Спаситель не мог знать как человек, но мог знать как Бог. Впрочем, есть и еще одно предположение относительно обращенной к Нафанаилу фразы Христа,

оно состоит в том, что Господь видел уединенную молитву Своего будущего апостола, содержанием которой было воззвание к Богу о скорейшем пришествии Мессии.

Прежде же чем произнести слова о смоковнице, Спаситель сказал другую крайне любопытную фразу. Он указал на Нафанаила как на того израильянина, «в котором нет лукавства», или, иначе, притворства. Отсутствие притворства и вытекающая искренность, пожалуй, и есть то, что было общим у апостолов. Все они, вне зависимости от своего происхождения, возраста или же социального статуса, были людьми предельно искренними. Конечно, искренность не была гарантом отсутствия ошибок. Мы знаем, что ученики Христовы ошибались и ошибались иной раз сильно, достаточно вспомнить об их упорном неприятии слова Христа о том, что Ему надлежит пострадать. Иногда апостолы проявляли слабость, иногда и другие



Комментирует епископ Переславский и Угличский Феохист

шероховатости характера, но при этом они всегда были искренними. Единственное исключение – Иуда Искариот. Этот человек в какой-то момент пошел по пути лукавства, и оно его погубило. Пример искренности апостолов – это своего рода завет всем поколениям христиан. Если мы хотим унаследовать ту же благую участь, которую унаследовали ближайшие ученики Христовы, нам стоит отложить всякое притворство, нам надо быть честными и искренними, как с Богом, так и друг с другом. И дай Бог, чтобы мы смогли быть такими!

Фото предоставлено радио «Вера»

Читай, хитрей и молодедей!



Мы запускаем для вас 2 новых интересных и очень полезных журнала



УЖЕ В ПРОДАЖЕ



УЖЕ В ПРОДАЖЕ

Ищите в торговых сетях АШАН, ОКЕЙ, Пятерочка, Глобус, Лента, Перекресток, а также в киосках прессы

РЕКЛАМА 16+

Напомним, день начала Великого поста зависит от даты Пасхи – Светлого Христова Воскресения. В 2025 году Великий пост начинается 3 марта и продлится до 19 апреля.

ВСТРЕЧАЕМ ВЕЛИКИЙ ПОСТ

Укрепляем веру свою

Великий пост – это наш дар Богу, выражение нашей любви, время, данное нам для покаяния, для духовных подвигов, поиска прощения грехов и для укрепления веры нашей. Соблюдая Великий пост, мы готовим себя к встрече великого праздника – к Светлому Христову Воскресению. И это ожидание Пасхи Христовой изо дня в день укрепляет нас в постнических трудах.

Время поста телесного и духовного надо использовать для искренней ежедневной молитвы, добрых дел, смирения, воздержания от излишнего. Именно в добрых делах и поступках, в любви к ближнему своему – торжествует наша любовь к Спасителю.

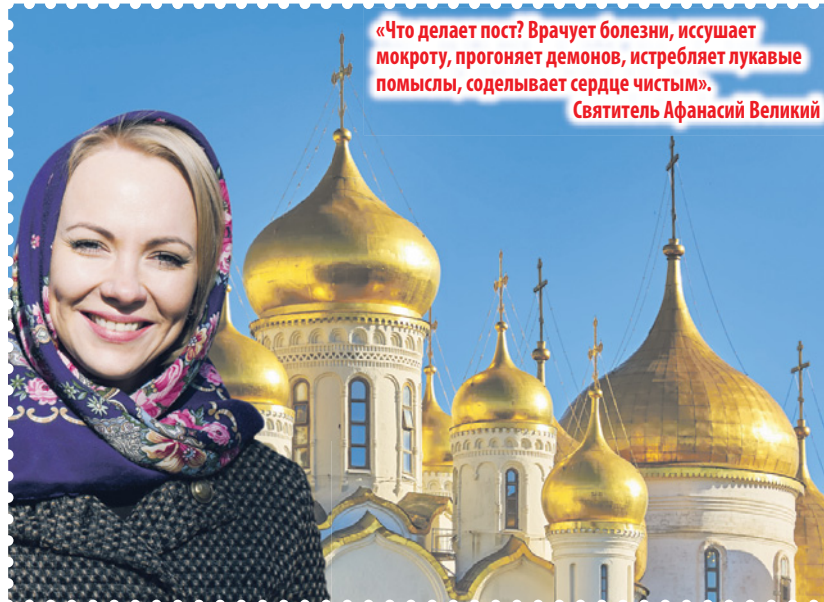
Следует помнить, что пост телесный (воздержание от скоромной пищи) не является постом без поста душевного. Именно пост душевный: наше покаяние в грехах наших, наше смирение в испытаниях наших, сотворение добрых дел, через молитву являются главными постническими трудами, укрепляют нас в вере.

Время поста для православного христианина – это и время радости. Так как через пост мы обретаем новые душевные силы и меняем себя к лучшему.

Недели Великого поста

В Церковном календаре словом «неделя» обозначается воскресный день, а «седмица» – это неделя. Каждая неделя Великого поста имеет свое название:

- 9 марта** – Торжество Православия.
- 16 марта** – Святителя Григория Паламы.
- 23 марта** – неделя 3-я, Крестопоклонная.
- 30 марта** – Преподобного Иоанна Лествичника.
- 6 апреля** – Преподобной Марии Египетской.
- 13 апреля** – Вербное воскресенье.



«Что делает пост? Вракует болезни, иссушает мокроту, прогоняет демонов, истребляет лукавые помыслы, соделывает сердце чистым».
Святитель Афанасий Великий

Почему Великий четверг называют чистым?

Многие считают, что Великий четверг называют чистым потому, что в этот день надо привести в порядок не только помещение, но обязательно искупаться, чтобы смыть грехи. Однако чистым его стали называть потому, что в начале Тайной Вечери Спаситель омыл ноги своим ученикам, показав пример истинного смирения и служения ближнему. Сегодня в кафедральных соборах в память об этом событии архиерей омывает ноги священникам и монахам. Традиция называется «Чинном омовения ног». Скорее всего, благодаря этому чину и пошла традиция приводить жилище в порядок. Однако не стоит забывать о духовном покаянии – важнее прийти в храм и причаститься.

Страстная седмица

Это последняя неделя перед Пасхальным торжеством. В эти дни пост особенно строг. Посвящена неделя воспоминанию о последних днях Спасителя на земле: Его страданий, крестной смерти и погребения.

Каждый день Страстной седмицы называется Великим.

14 апреля. Великий понедельник. Церковь воспоминает прообраз страданий Спасителя – ветхозаветного патриарха Иосифа Прекрасно-

го, проданного братьями в рабство, и проклятие Господом бесплодной смоковницы.

15 апреля. Великий вторник. Вспоминают учение Христа и его проповеди: о десяти девах и талантах, о дани кесарю, о воскресении мертвых, о Страшном суде. После этой проповеди Спасителя в Иерусалимском храме первосвященники решили убить Иисуса Христа.

16 апреля. Великая среда. Это день, когда Иуда Искариот за 30 серебряников предал Христа.

17 апреля. Великий четверг. В этот день на Тайной вечере (последней

трапезе с учениками-апостолами) Господь установил таинство Святого Причастия.

18 апреля. Великая пятница. Это день строгого поста: в пятницу был суд над Спасителем, путь на Голгофу и распятие Иисуса на кресте.

19 апреля. Великая суббота. Это день погребения Христа, пребывания Спасителя во гробе, сошествие Его в ад, возвешение там победы над смертью и избавления душ, которые приняли Его пришествие. После Литургии освящается праздничная трапеза (куличи).

Светлана ИВАНОВА. Редакция благодарит о. Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

КАЛЕНДАРЬ ПОСТА

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



31

Мы публикуем календарь поста по строгому монастырскому уставу. Правила поста для монахов и мирян могут отличаться. Кроме того, если вы перенесли болезни, принимаете по рекомендации врача те или иные лекарства, у вас есть хронические заболевания и при этом вы решили поститься – обязательно проконсультируйтесь с врачом. А также расскажите о своих недугах священнику в храме. Он вам посоветует выбрать меру поста. Помните, что пост должен быть по силам.

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	Пасха Христова 20

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

	20 апреля Пасха Христова		дванадцатые праздники
	дни постные		пища сырая без масла (хлеб, овощи, фрукты)
	дни строгого поста		горячая пища без масла
	дни поминовения усопших (родительская суббота)		разрешение на растительное масло
			разрешение на вино
			разрешение на рыбу
			разрешение на икру

7 апреля – Благовещение Пресвятой Богородицы
13 апреля – Вход Господень в Иерусалим

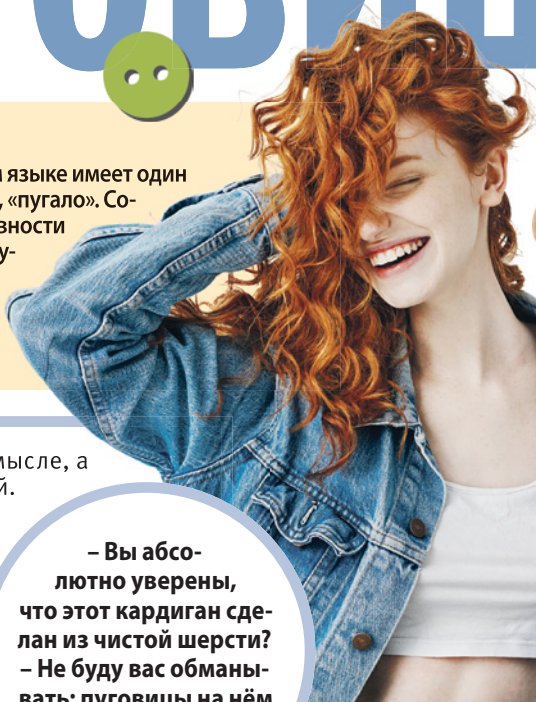
Каких только застёжек не бывает на современной одежде! И кнопки, и липучки, и молнии, и разного рода крючки. И конечно, пуговицы – одна из самых надёжных и древних застёжек из всех, что придумал человек.

Когда и где придумали ПУГОВИЦЫ

Промышленное производство пуговиц принято отсчитывать с 1830 года, когда этим занялись британские производители. В течение столетия появились стеклянные пуговицы из Италии, фарфоровые – из Франции, керамические – из Японии. Однако, как ни странно, на заре XX века самыми популярными в Европе были пуговицы из... папье-маше. Интересно, что в Америке в это время самыми популярными, хоть и очень дорогими, были пуговицы из натурального перламутра.

Пуговицы сегодня настолько привычны, что чаще всего мы застегиваем или расстегиваем их автоматически, не обращая на них особого внимания. И уж, конечно, не задумываясь, как и откуда они произошли. А между тем, история пуговиц берет начало в самых древних цивилизациях.

Детали
Слово «пуговица» в русском языке имеет один корень со словами «пугать», «пугало». Согласно словарю Даля, в древности на Руси существовал аксессуар, похожий на колокольчик, который носили на цепочке или прикрепляли к воротнику: «пугалка».



От моллюсков до пряжек

Предметы, отдаленно напоминающие современные пуговицы, находили при раскопках в самых разных местах – в Китае, Индии, Греции, Италии. Ученые датируют самые ранние из этих предметов 2800-2600 годами до нашей эры. Интересно, что в Древнем Египте, история которого насчитывает примерно 40 веков, пуговиц не было вообще, а для скрепления одежды использовались своеобразные пряжки. Самыми древними пуговицами, по мнению ученых, служили ракушки – панцири моллюсков. Причем чаще всего использовались они не в

функциональном смысле, а качестве украшений. Следом появились изделия из камня, которые археологи датируют 1500 годом до нашей эры. В отличие от ракушек, пуговицы из камня использовались именно в качестве застёжки. Ученые предполагают, что одновременно, или даже раньше каменных, появились пуговицы из дерева, однако до наших дней они не сохранились.

– Вы абсолютно уверены, что этот кардиган сделан из чистой шерсти? – Не буду вас обманывать: пуговицы на нём из пластмассы.



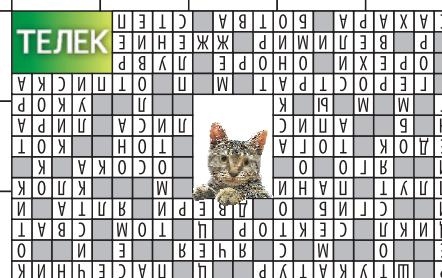
Сегодня выбор бесконечно широк, и мы можем в любой момент найти нужную пуговицу, будь она хоть из дерева, хоть из металла, хоть из стекла...

Драгоценности и статус

Доподлинно известно, что в XII веке в Европе уже существовали предметы, похожие на пуговицы, но использовались они исключительно в качестве украшений. Изготавливали эти «пуговицы» из драгоценных металлов и носили на верхней одежде. Век спустя в Германии догадались соединить пуговицы и недавно изобретенные петли. Пуговицы из украшений перешли в разряд функциональных элементов и начали работать на индустрию моды. Дело в том, что до этого из-за отсутствия удобных застёжек всю одежду шили широкой, как мы сказали бы сейчас, оверсайз. Но с появлением пуговиц появилась и одежда облегающего силуэта. Ткани в те времена были достаточно жесткими, поэтому для того, чтобы было удобно надевать и снимать такую одежду, приходилось пришивать сотни пуговиц. Кстати, когда-то по пуговицам можно было определить статус любого человека. Знать, конечно, предпочитала пуговицы из золота и серебра, полудрагоценных камней или слоновой кости. Беднота ограничивалась деревом, медью, пуговицами из костей животных.


Светлана ИВАНОВА


Ему переливают кровь							0,9144 м у англичан	Муха, "не видящая" зебру	Поставщик мёда на рынок										
Законченная совокупность явлений	Рабочий, готовящий стены под обои	Правитель из сказки Юрия Олеши	Хриплость простуженного	Животное из одной клетки	Моральные положения общества				Мышонок, друг слоненка Дамбо	"Эмбрион" баклажана в пакетице	Избавление от грязи	Земляная насыпь	См. фото						
		Цветная долька на круговой диаграмме						Дырка - составная часть сети	... Круиз или ... Хэнкс		Хлопотун от жениха								
Хитрый мошенник	Фальц по сути			"Кормильцы" курьера	... распахнуты настезь				Курорт, где жил Чехов				Копченая нога хавроньи						
		Обращение к незнакомке в Варшаве							Болотный "остролист"	Например, купечество	"И все-таки ... вертится!"	"Пучок" шерсти, потерянный котом							
Занят трапезой	Завистник из "Отелло"		Учебный взрыв на уроке химии	Роман Дюма о скульпторе Челлини				Между ля и си				Бильярдная неудача	Ящик по предназначению						
		Наряд патриция						И рыжая, и чернобурая			Валюта Турции	Бродяга у Лукоморья							
Работа закройщика с сантиметром	Шерсть пуховой козы	Священный бык древних египтян									Авиаконструктор ... Блерио								
"Медведь" с Артеком у подножия	Громко-голосый малыш-плакса	Тайна волос Самсона	Геометрия эмблемы "Динамо"					Водный простор у переката реки	Ответ на запрос для проформы	Беспредметный разговор	Немой ... совести								
Поджигатель храма Артемиды							Десерт	Колея, разделяющая поля	Сапог летчика-полярника										
Их всё белочка грызет			Так звали Балзак					Где служила Констанция Бонасье?											
Пустыня, в которой лежит Алжир	Поэт ... Хлебников						Чувство на месте укуса осы												
		Вершки картофеля или свеклы						Перестук концертных штиблет											




СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 3 ПО 9 МАРТА


СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 3 ПО 9 МАРТА


ОВЕН (21.03 – 20.04)
 Овнам стоит подумать о своем здоровье. Вы хорошо поработали. Постарайтесь дела поставить на паузу, отдохните. Активный отдых даст заряд бодрости и подготавливает организм к новой интересной и напряженной работе. Избегайте ссор и конфликтов.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
 У Тельцов ожидается высокая эффективность. Вас будут переполнять идеи, работоспособность будет также на очень высоком уровне. Помните, доброжелательный тон, внимательность и готовность помочь коллегам – путь к успеху в коллективе. Избегайте пустых споров.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
 Близнецов переполняют идеи, которые просто необходимо реализовать. Не стоит суетиться, у вас много времени, вы успеете погасить эмоции и все обдумать. Выходные проведите дома с близкими. Помогите родным с повседневными делами, а потом отправляйтесь на прогулку.


РАК (22.06 – 22.07)
 Звезды предупреждают Раков о возможной нестабильности их энергетического фона. Вашу чрезмерную эмоциональность может погасить разговор с человеком, которому вы всецело доверяете. Не принимайте быстрых решений. Будьте сдержанны и обдумывайте действия.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
 Сложности, которые встанут на пути Львов, могут подорвать их уверенность в себе. Не стоит унывать. Но действовать надо обдуманно и неспешно. Не закрывайтесь от близких, поделитесь с ними своими заботами. В их силах вам помочь не только советом, но и делом.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
 Девам предстоит сосредоточиться на сотрудничестве. Трудности помогут решить влиятельные люди, которых вы сможете заинтересовать инициативностью. Выходные могут принести конфликтную ситуацию в личной жизни, но в ваших силах ее предотвратить.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
 У Весов наступает сложный период. Будьте бдительны, особенно при общении с малознакомыми людьми. Вы можете попасть в неловкое положение из-за своей чрезмерной активности. Скиньте с себя лишние задачи, которые были навязаны, и вы почувствуете облегчение.


СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
 Скорпионов ожидает череда событий, когда от вашего решения будет зависеть многое. Помните, лучше делать, чем не делать. Вам может понадобиться включить все свое обаяние, чтобы добиться желаемой цели. Не бойтесь переусердствовать.


СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
 Стрельцы будут расположены к созиданию. Однако не спешите с головой погружаться в работу. Не забывайте об отдыхе. В своих делах постарайтесь найти единомышленников. Совместными усилиями вы сможете добиться лучшего результата.


КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»



1. Звук, не слышный в саду, из песни «Подмосковные вечера».
 2. Бронза – сплав меди с этим металлом.
 3. Пловчиха в родстве с куницей.
 4. Соус с кусочками маринованных огурцов.
 5. Мысленный образец совершенства.
 6. Вид спереди для фотографа.
 7. Кто видит на обложке книги свое имя?
 8. Снимают перед входом в мечеть.
 9. Уроженец Будапешта.
 10. Непрозрачная краска на воде.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
 Звезды готовят Козерогам отличный период, когда все задуманное воплотится в жизнь. Главное – хорошо продумать дальнейшие действия и правильно определить цель. Также вам не помешает отдых. Больше времени проводите в кругу близких.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
 Благоприятный период у Водолеев для любой работы над собой: оздоровления организма, перехода на правильный режим питания, увлечения спортом или просто новыми позитивными идеями. Наступают хорошие деньки, чтобы завершить прежние дела и начать новые.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
 Рыбам нельзя терять чувство юмора. Именно оно поможет вам из непростых ситуаций выйти победителем. Сбавьте рабочий темп. Больше времени уделяйте личному отдыху. Звезды советуют провести выходной день в веселой компании.

Ответы: 1. Шорох. 2. Олово. 3. Выдра. 4. Релиз. 5. Идея. 6. Автор. 7. Автор. 8. Оловя. 9. Венгр. 10. Гуашь.

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ reklama@kardos.ru

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

КАК ОПЛАТИТЬ

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

Скидки уточняйте у менеджера

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: Ушанка. Подступ. Дюбель. Стереотип. Пурга. Калебас. Аркан. Счеты. Оковалок. Лидерство. Подъем. Точильщик. Луда.

По вертикали: Ноутбук. Острога. Мутон. Шлюп. Наем. Альт. Диван. Бесчестье. Наставник. Арбалет. Катод. Подпол. Рондад. Лимон. Кефир.

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.

ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»:
8 (903) 792-47-73

ЗДОРОВЫЕ НОГИ – ПРИЗНАК ДОЛГОЛЕТИЯ

По словам медиков, четверть людей, у которых болят ноги, умирают в течение пяти лет. И дело тут вовсе не в суставах или коленях...

Инсульт и инфаркт — вот истинная причина. Только вдумайтесь, каждый год в мире 15 миллионов человек умирает за доли секунд. Представляете? А те, кто выжил, зачастую остаются парализованными и не способны защититься от нового удара.

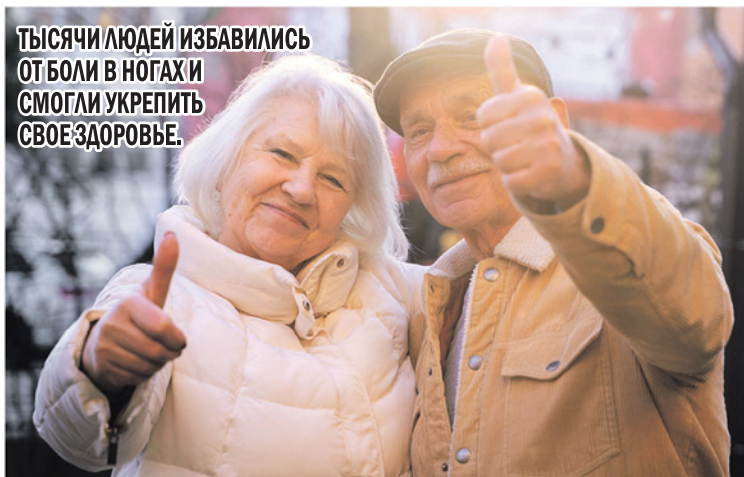
Почему так происходит? Это проблема с сосудами. Старение сосудов неизбежно. Посмотрите как меняется наша кожа с годами: она теряет упругость и слабеет. То же самое происходит и внутри нас. Мало того, что сосуды теряют упругость, так это еще и приводит к отложениям на их стенках. Закупорка артерий, а дальше смерть! Наши органы умирают медленно и неотвратимо. Эх, если бы мы были внимательнее к себе, то жили бы 120 лет! Только как это сделать? Лечить ноги или постоянно пить сердечные препараты? А если откажет печень? Можно экспериментировать с разными препаратами до бесконечности, но результата не будет. Но что тогда делать?

РЕШЕНИЕ ЕСТЬ

По поручению Президента России, перед правительством была поставлена задача найти альтернативу привычным медикаментам и выйти на новый эффективный уровень лечения. Так в Москве в срочном порядке провели внеплановую конференцию высокотехнологичного медицинского оборудования. Передовые разработчики представляли свои изобретения. И цель была достигнута! Фурор произвел аппарат высокоточной электротерапии «НАДЕЖДА». А знаете в чем секрет этого уникального аппарата? В его уникальном, глубококом воздействии на наши органы. Наше тело — это своего рода механизм, работа которого построена на энергии. Жизнь без которой просто невозможна. И внутри нас есть целые энергетические станции — митохондрии.

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

г. Санкт-Петербург, Мучной переулоч, дом 3, магазин «ДЕАЛМЕД».
05 марта с 09.00. до 15.00. ч. / **06 марта** с 09.00. до 13.00. ч.



ТЫСЯЧИ ЛЮДЕЙ ИЗБАВИЛИСЬ ОТ БОЛИ В НОГАХ И СМОГЛИ УКРЕПИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ.

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- Заболевания опорно-двигательного аппарата.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы.
- Заболевания центральной и периферической нервной системы.
- Заболевания мочеполовой системы.
- Заболевания бронхолегочной системы.
- Заболевания нарушение обмена веществ.

Которые отвечают за жизнь клеток и формируют здоровье органов. И если страдает одна клетка, то по цепочке начинают страдать и другие. И так орган за органом, срабатывает принцип домино. Отсюда боль, воспаление, и вот вы уже не можете подняться с сумкой по лестнице. Хоть таблетки пейте, хоть уколы делайте, но проблему вы не решите.

Не отчаивайтесь, ведь теперь у вас есть «НАДЕЖДА»! Инновационный аппарат NiTop терапии, благодаря которому, вы вернете себе здоровье и долголетие, которые не купишь ни за какие деньги.

НАГРАДА ДЛЯ РУССКОГО ЧЕЛОВЕКА

Именно наши инженеры смогли внедрить мощную высокоточную терапию в такой компактный современный аппарат. И все, что вам нужно — приложить электрод к вашим ногам, нажать кнопку, и лечение началось. Уже с первых минут вы почувствуете, как боль сменяется теплом и расслаблением. Ваши ноги будто укутали пледом и поглаживают. Да что говорить, тут не грех и задремать! И ведь это только начало!

Ваше дыхание начинает выравниваться, а ноги становятся теплыми. Вот оно — правильное кровообращение. За счет воздействия «НАДЕЖДЫ» на биологические точки восстановления идет на клеточном уровне. А это и есть основа вашего здоровья и долголетия! И это здорово! «НАДЕЖДА» — настоящий бриллиант современной медицины. Так пусть ваши руки станут ему оправой. А «НАДЕЖДА», в свою очередь, подарит вам жизненные силы и долголетие, которые не купишь ни за какие деньги. Вот посмотрите на молодежь. В одном телефоне у них практически вся жизнь. И продукты им привозят, и платят телефоном, и в поликлинику записываются через телефон. Так и наша «НАДЕЖДА» — это компактная современная медицинская техника, которая сможет заменить вам половину аптечки, а то и всю! И в этом ее уникальность! Аппарат профессионального уровня теперь доступен для домашнего применения! «НАДЕЖДА» уже прошла все клинические испытания и одобрена. Аппарат был протестирован в городской больнице №23 г. Санкт-Петербурга. Множество людей вернули себе здоровье, благодаря «НАДЕЖДЕ». Ведь эффективность аппарата составила более 85%. «НАДЕЖДА» — это прорыв в медицине, за которым будущее! «НАДЕЖДА» — феномен современности.

Вы живете в уникальное время, ведь вы можете воспользоваться этим аппаратом одними из первых! Это новая эпоха в лечении ваших заболеваний.

К тому же, высокое качество аппарата было отмечено и вознаграждено на масштабных российских конкурсах. Ведь «НАДЕЖДА» стала лауреатом «100 лучших товаров России». А также «НАДЕЖДА» получила Золотой знак качества «Все-российская марка. Знак качества XXI века», а вслед взяла и платину!

Тысячи людей избавились от боли в ногах и смогли укрепить свое здоровье. Да! Ведь «НАДЕЖДА» может помочь в лечении 60 болезней! Счастливые обладатели «НАДЕЖДЫ» больше не боятся инсульта и инфаркта и правильно делают. Присоединяйтесь и Вы к числу счастливыхчиков!

ТУМАН РАССЕЕТСЯ

Вы только представьте как можно жить на пенсии... не перебираясь хромкими шагами по квартире, а активно. Без труда ходить в магазин, помогать детям с внуками, работать на даче. И это не фантастика, а реальная жизнь! Так зачем лишать себя этого? Вы заслужили это по праву, и именно «НАДЕЖДА» вернет вам все, что положено. Усаживайтесь поудобнее, берите в руки «НАДЕЖДУ» и лечитесь. Вам совсем не обязательно быть медиком, чтобы оказать себе квалифицированную помощь. Вы можете совмещать лечение с чтением газеты или просмотром телевизора. И просто наслаждаться процессом. Боль, которая мешала вам жить годами, останется лишь воспоминанием. Вы будто снимете кандалы, которые не давали вам ступить и шагу. А все потому, что «НАДЕЖДА» запустит целый каскад оздоровительных процессов внутри вас. Вы не просто снимете боль, а устраните ее причину и все возможные страшные последствия. Пройдет боль, плохое кровообращение, а с ними и угроза инсульта и инфаркта.

Ведь «НАДЕЖДА» действует очень глубоко, особенно в сравнении с таблетками и мазями. Наладится работа нервной системы, а ведь все болезни от нервов. Вы будто залатаете дырявый дачный шланг, из которого утекала вода. И сделаете это основательно и надежно. Ваш организм восстановится полностью. И главное, что вы буквально повернете время вспять. Вы остановите старость. Понимаете? После нескольких процедур вы просто не узнаете свои ноги. И это потрясающе! Отекшие щиколотки обретут форму, спадут отеки, а значит снизится нагрузка на ваши суставы. И каждое движение будет даваться вам с легкостью! И это только начало. С аппаратом «НАДЕЖДА» вам не нужно бояться за свое здоровье! Ведь это настолько надежный аппарат, что сегодня он должен быть в каждом доме! Обладатели «НАДЕЖДЫ» уже перестали делать уколы и горстями пить лекарства. И это правильно! Ведь они нашли способ вернуть здоровье полностью, а не на 20%! А какой прилив сил, сколько энергии! Вы просто обязаны это прочувствовать! Вы расцветаете, как весенние цветы, ведь ваш организм молодеет изнутри. А лечиться вы сможете как в одиночку, так и всей семьей. Это настоящий клад, заложенный в высокотехнологичный корпус! Вот они — современные технологии! **Жизнь без «НАДЕЖДЫ» невозможна, особенно когда это касается здоровья. Подарите себе не просто надежду, а здоровье и уверенность в завтрашнем дне. Живите долгие годы, сажайте огород, рыбачьте, нянчите внуков! Не отказывайтесь от своей жизни, вы этого достойны! Сейчас ваше время жить! Позвоните нам прямо сейчас и закажите аппарат «НАДЕЖДА». Вы обретете надежного домашнего «доктора» и неиссякаемый источник здоровья и долголетия! Не ждите особого случая, ведь более подходящего момента не будет! Заказывайте «НАДЕЖДУ» и будьте здоровы!**

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!
8 800 333-56-71

Специальная партия по сниженной цене!*
Всего 500 аппаратов в наличии!

WWW.PRODEX.RU

Бесплатная консультация и бесплатная доставка!

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДЕЛОК!

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

ОДОБРЕНО И ЗАРЕГИСТРИРОВАНО
Федеральной службой по надзору
в сфере здравоохранения



ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. ООО «Поток», ОГРН 1211600004550. Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Доставка АО «Почта России» или курьером до двери. Оплата при получении. Результаты могут отличаться. *Акция действует с 26.02.2025 г. по 26.03.2025 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 по телефону 8 (800) 333-56-71. РЕКЛАМА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.