

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

№13
(209)

ТВ-программа с 4 по 10 апреля 2022 года

ТЕЛЕЛЕК

35
КАНАЛОВ
ТВ

**ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
КРАСОТЫ
НА АПРЕЛЬ**

стр. 8

**НА ЧТО
ОБИЖАЕТСЯ
ЖЕНЩИНА?**

стр. 4

**АННА
КОТОВА-
ДЕРЯБИНА**

ТВОЁ ОТ ТЕБЯ НЕ УЙДЁТ

стр. 2

**ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ДАЧНИКА
НА АПРЕЛЬ**

стр. 29

**БЕРЕЖЁМ
ЗДОРОВЬЕ
ПОЧЕК**

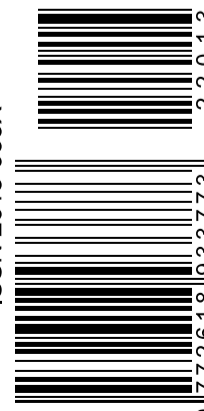
стр. 9

**КУЛИНАРНАЯ
АЗБУКА
НА БУКВУ «Я»**

стр. 7

Фото Дарьи Бугурлиновой

ISSN 2618-933X



9 772618 933773 2013

12+

С 4 апреля на СТС стартует комедийный сериал «Сёстры». Анна Котова-Дерябина, сыгравшая одну из сестёр, рассказывает о женской дружбе, партнёршах в новом проекте и конкуренции среди актрис.

В режиме выживания

– Анна, в сериале «Сёстры» ваша героиня кажется самой бойкой и энергичной. Возникает ощущение, что автосалон отца ей нужен больше, чем остальным сёстрам.

– Просто вся жизнь Маши проходит в режиме выживания. Моя героиня живет в Саратове, пытается заработать разными способами, чтобы прокормить дочь-подростка и инфантильного мужа.

– На ваш взгляд, какой главный внутренний конфликт у героини?

– Мне кажется, Маша не получила от родителей достаточно любви, внимания и денег. Она будто чувствует свою незначительность. Поэтому, когда сестры встречаются и начинают делить наследство, моя героиня становится самым активным участником этого процесса. Она не хочет упустить возможность взять то, что ей положено, что, как она считает, заслужила больше всех.

– При этом сёстры не общались десять лет...

– Да, и они встретились каждая со своим опытом, а опыт у всех кардинально разный. По сюжету, они разошлись на очень остром конфликте отцов и детей, и у каждой свой взгляд на ситуацию. И когда они встретились снова, напомнила о себе старая точка конфликта. Сестры в процессе пы-

Анна КОТОВА-ДЕРЯБИНА:

// Твоё от тебя не уйдёт

Детали

В каждой роли есть нюанс

– А что скажете в целом про конкуренцию? Часто ли соперничают актрисы?

– Конечно. (Улыбается.) Конкуренция есть в каждой нише и возрастной категории, везде разная. Например, я заметила, что в какие-то годы я с одной актрисой ходила на пробы на одни и те же роли. Где-то утверждали ее, где-то меня. В другие годы я уже с другой актрисой начала конкурировать, так как нас пробовали на одни роли. Много актрис одного типажа, но все равно в каждой роли есть какой-то свой нюанс, какая-то небольшая характерная черта, которая присуща только одному человеку. И если анализировать, почему на какую-то роль утвердили другую актрису, а не меня, я могу понять почему. Потому что, например, в ней больше жесткости, а во мне тепла. Я люблю придерживаться такой позиции, что твое от тебя не уйдет. И когда это понимаешь, как-то легче становится. (Улыбается.)

таются все понять, поработать. Так или иначе, им приходится проговаривать, ведь они вместе все время, потому что возглавили один автосалон. И оказывается, что общее все равно есть, а что именно – можно узнать, только досмотрев сериал до конца. (Улыбается.)



Лина Миримская, Ангелина Стречина и Анна Котова-Дерябина в роли сестёр, которые встретились после 10 лет разлуки.

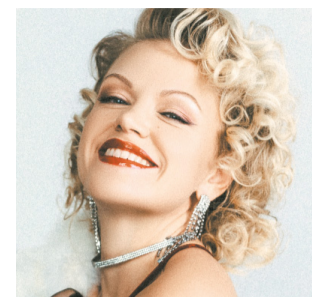
Наверное, нас объединяет то, что мы все жизнерадостные девушки, с активной жизненной позицией. Мы все бойцы в хорошем смысле этого слова, активные, дружелюбные.

– А в чём вы разные?

– У нас разные жизни, разный характер, разный жизненный опыт. Но мы подружились на съемках. Не скажу, что мы сейчас постоянно общаемся, но мы на связи.

– Как бы вы охарактеризовали каждую?

– Лина – философ-мудрец. Она играет старшую сестру и в жизни старше нас. Я про свет, добро, дипломатию. (Смеется.) А Геля за конструктивность, чтобы все было четко, правильно, чтобы все знали, кому что делать. Вот так бы я нас распределила. Надеюсь, девочки со мной согласятся. (Улыбается.)



Женская дружба есть!

– Верите ли вы в женскую дружбу?

– Я в нее не просто верю, я знаю, что она есть. Это подтверждено многолетним опытом общения с подругами.

– Есть ли среди них актрисы? В целом легко ли дружить с актрисами?

– Мой близкий круг – это две школьные подруги и четыре однокурсницы. Мы все абсолютно разные, абсолютно разных типажей, поэтому в творческом плане у нас никогда нет и не было конкуренции.

– Тем не менее кто-то более успешен, кто-то менее. Не возникает чувство зависти или ревности?

– Я недавно посчитала, что мы семнадцать лет дружим. Конечно, разные были периоды. Иногда могу сказать: «Вот ей сейчас так повезло!» (Улыбается.) Но не смотря на это мы всегда можем высказать все открыто, что, мол, завидую тебе. Просто мы так давно друг друга знаем. И даже если кому-то в чем-то некомфортно, не будем на эту тему разговаривать. Каждая дает пространство другой быть такой, какая есть, со своими тараканами, со всем плохим и хорошим: «Окей, ты такая, и мы это принимаем. Если тебе будет плохо, ты всегда можешь прийти к нам, мы тебя поддержим, какая бы ты ни была». Вот в этом, мне кажется, кроется главный секрет крепких дружеских отношений.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

фото Александры Чистовой, Дарьи Бутуринской и пресс-службы СТС

Во всём блеске

Люди любили украшать себя всегда. Так, даже на раскопках времён неолита находят полированные твёрдые камни с отверстиями. Шумеры, а жили они 2,5 тысячи лет до нашей эры, уже соединяли золото, серебро и драгоценные камни в украшения. В Древнем Египте делали бусины из фаянса, а позднее и из стекла. XVIII век стал периодом расцвета ювелирного искусства. Поучаствуйте в нашей викторине о мире женских украшений.

1. Существует легенда, что изобрёл это украшение громовержец Зевс, когда повелел Прометею носить на пальце вынутое из оков звено. Какое украшение стало в настоящее время символом брака?

- а) Кольцо.
 - б) Перстень.
 - в) Фермуар.
2. Особым изобретением XIX века специалисты называют



браслеты с портретом и браслеты-медальоны. Интересным предметом для влюблённых являлся браслет тульского оружейного завода, так называемая «сердечная неволя». «Неволя» представляла из себя два кольца, соединённых цепочкой с замком в виде сердца. А ещё были модными браслеты с портретами любимых, которые надевали на левую руку, ближе к сердцу.

Как называли такие браслеты?

- а) Сантиментами.
 - б) Сердечными якорями.
 - в) Наручами.
3. Очень много вариантов у обычного кольца, так называют ожерелье или бусы с выделенной центральной частью. В 20-е годы



прошлого столетия были модными кольца длиной до талии – сотуары. Колье пластрон (от французского слова «нагрудник») заполняет практически всю зону декольте. А как называется кольцо из монет?

- а) Солиды.
- б) Монисто.
- в) Пектроль.

ОТВЕТЫ

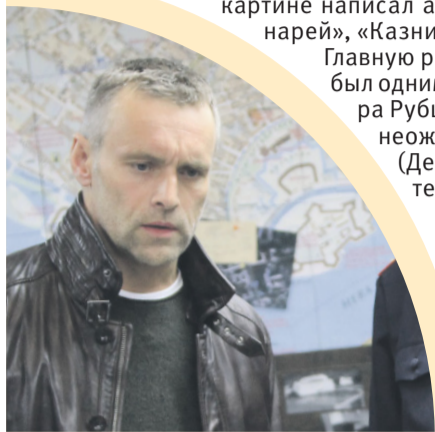
- 1. а. Кольцо.
 - 2. в. Фермуар.
 - 3. б. Сердечными якорями.
- 2-а. В слове «монисто» есть приставка «мон-», которая означает «монета». В слове «солиды» есть приставка «со-», которая означает «сообщество». В слове «пектроль» есть приставка «пек-», которая означает «пекло».

Дмитрий Лавров станет искать преступников

На телеканале НТВ – премьера остросюжетного сериала «Анонимный детектив». Сценарий к картине написал автор таких хитов, как «Невский», «Ленинград 46», «Улицы разбитых фонарей», «Казнить нельзя помиловать», «Шеф», – известный сценарист Андрей Тумаркин. Главную роль в детективе исполнил Дмитрий Лавров. Олег Рубцов (Дмитрий Лавров) был одним из лучших сыщиков Петербурга, но из-за алкогольной зависимости карьера Рубцова дала сбой. Подполковник чудом избежал увольнения... Тем временем неожиданно пропадает сестра жены Рубцова – Татьяна. Следователь Туранский (Денис Снявский) пытается как можно быстрее «свернуть» расследование. И теперь Рубцов в одиночку приходится искать преступников.

– Олег Рубцов... У него сложный характер, – рассказывает о своем герое Дмитрий Лавров. – У него кризис среднего возраста. Мне кажется, всем нам рано или поздно становится немного грустно, чего-то начинает не хватать. Каждый решает это по-своему: кто-то прыгает с парашютом, кто-то заводит дружбу с зеленым змием. Но проблема в том, что алкоголь, при кажущемся первичном облегчении, на самом деле только усугубляет проблему, делает ее решение еще более сложным.

Фото PR НТВ



Александра Ревенко рассказала о финале

В эфире телеканала «Россия» прошёл суперфинал шоу «Танцы со звездами». Победителями проекта и обладателями заветного кубка стали Александра Ревенко и Денис Тагинцев.

– Для меня это был большой и важный путь, который навсегда останется со мной! – поделилась с нами Александра. – Я не ожидала, что дойду до финала – особенно когда после первого выпуска зрители нам поставили один балл! Для меня это был вызов – я никогда столько не танцевала и не занималась бальными танцами. Даже не думала, что у меня будет получаться. С каждым эфиром и новым танцем желание идти вперед становилось все сильнее. Но цели стать обладателем кубка у меня не было, самое главное – процесс. Даже оказавшись в финале, я думала только о том, как сделать так, чтобы наш вальс запомнился зрителям...

Фото телеканала «Россия»



«Крепкие орешки» готовятся к показу

Пятый канал завершил съёмки второго сезона детективного сериала «Крепкие орешки» (производство кинокомпании «Трикс Медиа»).

– В новом сезоне зрители увидят много тонких душевных историй, которые, как мне кажется, важнее погоня за преступниками и стрельбы, – рассказывает исполнитель главной роли Борис Бедросов. – На первый план выходят отношения, и уже на их фоне – работа и будни оперативников.

В премьерных сериях будет сразу несколько щекотливых ситуаций в семье Романова, из которых он с достоинством выйдет...

Планируется, что уже в этом году телезрители Пятого канала встретятся с полюбившимися героями – оперативниками Романовым и Лавровым.

Фото предоставлено пресс-службой 5 канала



Родственные связи и «Нечаянная любовь»

На телеканале Домашний завершились съёмки мелодрамы «Нечаянная любовь». Главные роли исполнили Лена Лотова и Илья Алексеев. По сюжету мелодрамы случайное знакомство с Кириллом в корне меняет стабильную жизнь Наташи. Она влюблена и счастлива, но есть две небольшие проблемы: Наташа собирается замуж за Петра, который не хочет отпускать любимую, а ее подруга Алина беременна от Кирилла. Ситуация принимает неожиданный оборот, когда оказывается, что Пётр и Кирилл – родные братья...

– Наташа, моя героиня, мечтает о семье и настоящих отношениях, – рассказывает актриса Лена Лотова. – Ее жизненные принципы – это честность, неподкупность и вера в лучшее. Поэтому, узнав о своем женихе правду, она понимает, что он не ее человек. К счастью, она находит то, что так долго искала. Вернее того...

Фото представлено пресс-службой телеканала Домашний



Роза Сябитова снимает своё кино

Пока многие передачи находятся в вынужденном отпуске, телеведущие ищут, чем себя занять. Так, ведущая передачи «Давай поженимся!» Роза Сябитова решила снимать свое кино – а точнее, передачу под названием «Родовое гнездо». В помощники телеведущая взяла своих детей Ксению и Дениса. А выпускать будет по одной серии в своих социальных сетях.

– Это история о семье Сябитовых, – пояснила нам Роза. – О той стороне ее жизни, про которую никто не знает: об ужасах и победах, об отношении к простой женщине. В общем, про обычную жизнь...

ВЕСЕННЕЕ ОБНОВЛЕНИЕ

Наступает долгожданная весна, и организм остро нуждается в поддержке извне для восстановления утраченных после долгой зимы сил. При выборе препаратов предпочтительно отдавать натуральным комплексам с высоким содержанием микроэлементов и витаминов. Особого внимания заслуживает разработка российских ученых – препараты на основе яичной скорлупы «Кальцид» и «Кальцид + Магний».

О целебных свойствах яичной скорлупы известно с давних времен. В лечебниках содержится огромное количество рецептов с применением скорлупы – мази, настойки, порошки.

Только представьте: более 20 микроэлементов, необ-

ходимых для поддержания активного иммунитета, здоровья сердечно-сосудистой системы, обмена веществ, оптимального состояния опорно-двигательного аппарата, природа поместила в обыкновенную яичную скорлупу!

Помимо кальция скорлупа содержит медь, марганец, фтор, железо, молибден, а также кремний, цинк, фосфор, серу и другие микроэлементы, которые необходимы нашему организму!

Сегодня очищенную и прошедшую жесткий санитарно-гигиенический контроль яичную скорлупу можно приобрести в баночке, причем уже в виде таблеток, в которых содержится правильное количество нужных нам полезных веществ.

В препарате «Кальцид»

добавлены витамины С и D3, которые способствуют активному усвоению кальция. Состав препарата «Кальцид + Магний» дополнительно обогащен магнием и целым комплексом витаминов швейцарского производства – С, D3, А, В1, В2, В6, В9, В12, РР. Благодаря усиленному составу «Кальцид + Магний» благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой, нервной и иммунной систем, помогает противостоять болезням.

Чтобы обеспечить костям полноценную, всестороннюю поддержку, необходимо принимать комбинацию кальция, витамина D3 и аминокислот, стимулирующих образование коллагена. И весь этот комплекс веществ вы гарантированно найдете в баночках этих препаратов. Их можно

принимать длительное время, не опасаясь гиперкальцемии, благодаря оптимальной дозе кальция.

Совокупность всех перечисленных компонентов оказывает мощное общеукрепляющее воздействие на организм, способствует активной регенерации костной ткани, помогает поддерживать здоровье суставов, а также противостоять многим заболеваниям.

**СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ
В АПТЕКАХ 180 РУБ.**

**Принимайте «Кальцид» и «Кальцид + Магний»
и будьте здоровы! Сил Вам и энергии!**

**НАЛИЧИЕ ПРЕПАРАТОВ УТОЧНЯЙТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 (812) 383-99-09
ЗАКАЗ ДО БЛИЖАЙШЕЙ АПТЕКИ НА ZDRAVCITY.RU, ARTEKA.RU**

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



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СЕКРЕТ УСПЕХА

Презентация без проблем

Если вам поручили подготовить презентацию в самые сжатые сроки, а вы в этом не слишком сильны, то обратитесь к нашим советам.



ЛОГИЧНАЯ СТРУКТУРА

Чем проще и понятнее структура презентации, тем лучше она воспринимается аудиторией. Заголовок каждого слайда должен отражать его основную мысль.

КАРТИНКИ, ДИАГРАММЫ, ГРАФИКИ наглядно иллюстрируют суть сказанного. Главное, чтобы они были качественными и разборчивыми.

ВРЕМЯ. Лучше более подробно разобрать один слайд, чем «между прочим» пролистать четыре. На слайде должно быть такое количество текста, которое слушатель сможет прочитать в отведенное время.

ВИДЕОРОЛИК. Если в вашей презентации без него не обойтись, то вставьте его в начале или в конце. В случае, если файл сразу не откроется, нужно будет чем-то заинтересовать зал, пока не решится техническая заминка. В середине презентации это сделать намного сложнее.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА. Нужно проверить заранее микрофон, интернет, возможность открытия файлов.

РЕПЕТИЦИЯ. Не пренебрегайте ей при подготовке. Во время репетиции могут выявиться незамеченные ранее недочеты.

ВОПРОСЫ. На общение с аудиторией тоже нужно заложить время. Это поможет выяснить ответную реакцию слушателей.

Совет

Помните, что первый и последний слайд особенно хорошо запоминаются аудиторией. Закончите презентацию оригинально, поблагодарите за внимание.

Часто ли вам приходится сталкиваться с женской обидой? Вероятно, такое иногда случается.

А вы задумывались, на что женщина может обидеться? Конечно, все причины перечислить невозможно, но есть несколько основных, о которых мы и хотим порассуждать...

Основные причины женских обид

НЕДОСТАТОК ВНИМАНИЯ И УВАЖЕНИЯ

Ни одна женщина с адекватной самооценкой не потерпит отсутствия благодарности и внимания, если:

- она сходила в салон красоты, а вы не заметили ее волшебного преображения;
- она приготовила салат по новому рецепту, а вы этого не оценили;
- она убрала квартиру, а вы прошли в грязных ботинках за забытым на кухне телефоном;
- она выстирала и отгладила вашу рубашку, а в ответ не услышала простого «спасибо».

ПОСТОЯННАЯ КРИТИКА В ЕЁ АДРЕС
Почти каждая женщина знает, «как надо делать». И если вы постоянно ставите это под сомнение, пеняйте на себя. Вам же хуже!

УНИЗИТЕЛЬНОЕ ОБРАЩЕНИЕ
В случае если мужчина позволяет себе грубить, повышать тон, ругаться в присутствии женщины, то это повод для обид. Причем самых настоящих, а не надуманных.

НА ЧТО Она обиделась?



Умный мужчина никогда не даёт женщине повода для обид. Но умной женщине, чтобы обидеться, поводы не нужны.



КСТАТИ

Неоправданные ожидания

Неоправданные ожидания тоже можно назвать в числе причин женских обид. Однако, в отличие от перечисленных выше, это скорее надуманная проблема. Женщина в своей голове уже решила, что муж после работы зайдет в магазин и купит стиральный порошок (ведь вчера он дома закончился), а заодно прихватит к ужину ее любимое пирожное. Правда, она забыла ему об этом сказать. А когда муж оказывается на пороге без порошка и пирожного, она почему-то обижается. Женщине стоит задуматься: для чего она так себя ведет? Может быть, проблема в ней самой?

Чтобы научиться правильно реагировать, следует отличать обиду от обидчивости.

Помните, что избавляться от обид можно только при помощи разума.

Обижаться склонны те, кто в словах слышит правду или ее часть. Происходит защитная реакция в виде обиды, позволяющая отстраниться от понимания внутренних проблем. Если работать над своими слабыми сторонами и качествами характера, то постепенно вы начнете меньше обижаться, а также делать правильные выводы из услышанного. Обиды нужно проговаривать, а этому нужно учиться. Конечно, это сложнее, требует терпения. Но разве оно того не стоит?

Как реагировать на обиду? НА ЗАМЕТКУ

Ответная реакция

Высказывание претензий встречается чаще всего. Например: «Ты меня не замечаешь!» или «Ты меня совсем не слушаешь!». Тем самым женщина дает понять, что на самом деле ее тревожит и волнует, чего ей не хватает в отношениях.

СЛЁЗЫ. Ну какой мужчина устоит перед женскими слезами? Возможно, это самое сильное женское оружие.

ОТСТРАНЁННОСТЬ, МОЛЧАНИЕ. При этом внешне женщина демонстрирует равнодушие и холодность, чтобы мужчина чувствовал свою вину.

ЧТЕНИЕ ЛЮБОВНЫХ РОМАНОВ, ПРОСМОТР МЕЛОДРАМ – не конструктивный, но снимающий напряжение способ.

ЗАЕДАНИЕ ОБИДЫ ИЛИ, НАОБОРОТ, ГОЛОДАНИЕ. Эти способы не только не помогают избавиться от обиды, но и вредят здоровью. Если вы заметили, что ваша женщина изменила пищевое поведение, нужно срочно выяснять и устранять причину ее обиды.

Что делать мужчине?

Внешнее проявление обиды и внутреннее состояние женщины абсолютно различны. Внешне она может показывать безразличие, а внутри – сильно переживать и испытывать душевную боль, которая может перерасти в физическую.

Единственный способ избавиться от обид – открыто поговорить. Мужчине стоит терпеливо и спокойно выяснить, что так расстроило его любимую. И изменить ситуацию.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Палитра из озёр

Водоёмы необычного цвета встречаются во многих уголках планеты. А вот таких, которые могут похвастаться разноцветьем, не так уж много. Подобное чудо природы можно увидеть на острове Флорес, Индонезия. Три озера расположены на пике вулкана Келимуту, на высоте 1639 метров над уровнем моря. В течение нескольких лет они могут менять свой окрас на красный, зеленый, бирюзовый или даже черный. Такая способность появилась благодаря близости вулкана: из-за подземной активности происходят различные химические реакции, «проявляющие» минералы разных цветов.



Воздушные змеи

Нет-нет, речь не о конструкциях на обтянутом бумагой каркасе, которые запускают в небо в ветреный день. Мы говорим о самых настоящих пресмыкающихся, которые вполне уверенно чувствуют себя в воздухе. Живут эти создания в джунглях Юго-Восточной и Южной Азии и называются украшенные древесные змеи. Чтобы взлететь, они свешиваются с края ветки и, выбрав направление, отталкиваются хвостом и летят по воздуху, извиваясь так же, как если бы ползли по земле, на расстояние до 100 м!



Прятки по-взрослому

В детстве мы все были мастерами игры в прятки, но с возрастом отказались от неё. Однако есть те, кто не изменил детским привычкам. Эти люди ежегодно собираются в начале сентября в Консонно, Северная Италия, чтобы устроить чемпионат по пряткам. Консонно – это заброшенный город-призрак, который в середине прошлого века хотели сделать чем-то вроде развлекательного парка под открытым небом. Идея провалилась, зато декорации для прятков остались весьма живописными.



Ролл XXL

Традиционное японское блюдо стало за последние десятилетия невероятно популярным по всему миру. Конечно, при таком уровне внимания без рекордов не обойтись. Самый длинный ролл приготовили в 2011 году в России. Около 60 поваров создали шедевр длиной 2,5 км. На его изготовление ушло 1,5 тонны риса, по 20 кг лосося и тунца, несколько сотен кг огурцов и 20 л соевого соуса. Но это разовая акция. А вот в Японии есть ресторан, где подают особое блюдо – «щедрый ролл». Заказывать его нужно заранее, потому что порция – 6 кг, и это не ассорти обычных роллов, а один огромный ролл.

Светлана СИДОРЧУК

В Москве идёт работа над многосерийной криминальной драмой «Зверобой», продюсерами которой выступили Тимур Вайнштейн и Теймур Джафаров, а режиссёром-постановщиком стал Анар Аббасов.

Роли в проекте исполняют Павел Чинарёв, Марина Ворожищева, Александр Голубков, Фёдор Лавров, Александр Лойе, Николай Шрайбер и другие артисты. Мы постарались узнать все подробности со съёмки этого проекта, а также о том, с какими трудностями пришлось столкнуться на площадке.

Драматичный сюжет

Как утверждают создатели фильма «Зверобой», это история о звере в человеке. В центре сюжета – московский следователь Олег Хлебников (его играет Павел Чинарёв). При задержании он убивает маньяка. Тот оказывается медийной фигурой, и дабы замаять скандал, его смерть называют несчастным случаем, а самого Хлебникова высылают в провинциальный город Вахта. Именно здесь появляется серийный убийца, уничтожающий преступников, насильников, садистов. В средневековом прошлом этого серийного убийцу назвали бы народным героем и спасителем. И Хлебникову предстоит не только найти этого преступника, но и определиться в своем отношении к нему.

Сценарист сериала «Зверобой» Руслан Галеев намеренно избегал любых параллелей и совпадений с реальными делами. Но как бы это ужасно ни звучало – оказалось, таких историй множество как в России, так и за ее пределами.

– Главный вопрос истории: кто из персонажей останется человеком, а



В сериале появится Александр Лойе.



Рабочий момент съёмки.



Главная женская роль досталась Марине Ворожищевой.

О чём расскажет криминальная драма «ЗВЕРОБОЙ»

В новом сериале Павел Чинарёв стал следователем.

кто никогда им и не был, – поясняет нам Руслан Галеев. – Главный образ родился еще в 2010 году в сценарии короткого метра. Что касается самого Хлебникова, то я задался целью написать настоящего книжного героя, почти идеального, но существующего в реальности. Это такой сборный персонаж. Люди, которые кажутся нам идеальными в романах, в жизни обычно неудобны, рядом с ними некомфортно. Совершая правые поступки, они никогда и никого не делают счастливыми... Хлебников практически лишен лицемерия. Именно это позволяет ему видеть то, на что другие закрывают глаза...

Как мы уже сказали, это криминальная драма. По утверждению создателей,

этот жанр требует особого подхода.

– Держать зрителя в постоянном напряжении – это очень сложная задача для режиссера, – признается нам Анар Аббасов. – Но самым сложным для меня на съемках было уложить все задуманное в рамки отведенного мне времени...

Большой кастинг

Подбор актеров на роли в фильме был долгим. Пришлось проводить серьезный кастинг на каждую роль – будь она главной, второй степенной или даже эпизодической. Как нам удалось узнать, на главную женскую роль претендовали 50 актрис, но воплотить образ защитницы Анны, которая помогает следователю Олегу

Хлебникову, лучше всего удалось Марине Ворожищевой.

– Характер у моей героини Анны – строгий, кому-то может показаться и жестким, но это лишь потому, что она очень четко знает, за что борется, – рассказывает нам Марина. – Она защищает права подростков, и даже если кто-то из них плохо поступил, она будет бороться за каждого до конца, давая им шанс стать лучше, а не нырнуть на дно окончательно. Я согласна, что нужно видеть в любом человеке свет...

Что же касается персонажа Олега Хлебникова, то именно Павел Чинарёв больше всего подходил на образ следователя.

– Мне очень хотелось поработать с такой крепкой командой, и сценарий меня сразу зацепил – прочитал его практически на одном ды-

хании, – рассказал Павел Чинарёв.

Работа на площадке

Город Вахта, в котором и разворачиваются главные события – со всеми его домами, квартирами и социальными службами, – в основном был снят в Твери и Тверской области. Но заброшенный детский лагерь и классическая советская гостиница обнаружены в Московской области.

– События нашего сериала происходят в полузаброшенном постсоветском городишке под названием Вахта, – рассказывает нам режиссер. – Во время выбора мест съемки мы посетили огромное количество реальных заброшенных фабрик, заводов, пионерлагерей. Локации искали долго – хотелось найти все это в одном районе, но так и не удалось. В итоге город Вахта собирался из нескольких локаций в Твери и Тверской области. И некоторые – например, сторожка в тайге или бараки – были настолько впечатляющими, что приходилось отходить от изначальной задумки и подстраиваться под них.

Планируется, что сериал выйдет в эфир уже в этом году.

Яна НЕВСКАЯ

Детали

Сложности в работе

Трюков в фильме, по признанию режиссера, не так много, но все они очень сложные. И, несмотря на желание актеров выполнять их самим, без участия каскадеров тут не обошлось. Правда, на съёмочной площадке группа столкнулась и с другой неожиданной трудностью.

– В одной из сцен, которую снимали в гостинице, по сценарию в ванной должен был лежать «труп», – рассказывает нам Павел Чинарёв. – Но дело в том, что сейчас в современных гостиницах почти везде стоят душевые кабины. Мы с трудом, но все же нашли такую старую «совдеповскую» гостиницу, где была ванная, – но она оказалась мала... Общими усилиями кое-как справились...

Екатерина Рябова известна по фильмам «Тулльский-Токарев», «Принц Сибири», «Катя. Продолжение», «Истребители», «Филин», «Прости за любовь» и другим.

Екатерина РЯБОВА:

Русскую кухню считаю самой вкусной

Актриса рассказала о том, как ей удается прекрасно выглядеть без диет, и поделилась рецептами простых, но вкусных и полезных блюд.

«На диетах не сижу»

– Екатерина, следите ли вы за актуальными тенденциями в области питания?

– Честно признаюсь, что не слежу и на диетах не сижу.

– Удивили! Интересно, как удалось не поддаться буму вокруг здорового питания?

– Как только я начинаю следить за питанием и думать о еде – так тут же начинаю много есть и, естественно, набираю лишний вес. Поэтому я выбрала для себя такой вариант: вообще не следить за питанием – есть, когда хочется, и только то, что хочется, много работать и не заикливаться на еде. И знаете, вес при таком подходе уходит сам собой.

– И даже спортом не занимаетесь?

– Спортом занимаюсь с детства и получаю от этого большое удовольствие. Когда график более-менее свободный, я бегаю. Считаю, это отличная нагрузка. Но когда активно снимаюсь – например, как сейчас, – возможности заниматься спортом нет вообще. Последние полгода я не была в зале, не бегала, даже на лыжах не успела покататься этой зимой. Так что сейчас спорт заменяет любимая работа. И знаете, когда занимаешься любимым делом, еда

Рецепт от звезды

Салат с бурратой и овощами

– Екатерина, сейчас многие переходят с зимнего меню на летнее, отдавая предпочтение лёгкой пище. Поделитесь, пожалуйста, одним из таких рецептов.

– Один из моих любимых – салат с бурратой и печеными овощами. Для его приготовления понадобятся: сыр буррата, помидоры черри, болгарский перец, кресс-салат, чеснок, соус песто, оливковое масло, бальзамический уксус, соль, перец. Нарезаем болгарский перец. На перец и ветку томатов сверху трем зубчик чеснока, солим, перчим и поливаем оливковым маслом. Запекаем овощи в духовке 15 минут при температуре 180 градусов. Далее сервируем салат: выкладываем буррату, кресс-салат, солим, перчим по вкусу и добавляем бальзамический уксус. Приятного аппетита!



отходит на второй план – о ней просто забываешь. Есть еда – хорошо, нет – тоже хорошо! (Смеется.)

Перекус бутербродом с колбасой

– Кстати, как питаетесь на съёмках?

– По-разному... Когда не успеваю дома приготовить ланч-бокс, то ем кинокорм. Сегодня это, например, макароны с курицей – самая простая еда, которую только можно представить. Никуда не денешься – придется есть и особо об этом не думать. Но это и не плохо – плохо ничего не есть.

В случае острой необходимости могу спокойно перекусить и бутербродом с колбасой.

– Тогда из каких продуктов состоит ваш рацион?

– Я ем абсолютно все – у меня нет никаких ограничений. Я просто стараюсь не злоупотреблять – ем по чуть-чуть.

Медальоны в конвертиках

– Если заглянуть в ваш холодильник, что там можно найти?

– Дома я бываю нечасто, поэтому в холодильнике лежит, в основном, еда, которую ест моя дочка. Ну, например, там есть молочные продукты, сыр, вкусные пельмени, вареники. И, конечно, мясо, которое можно быстро приготовить – курица или индейка, – их я жарю или запекаю. Чаще готовлю индейку, поскольку ее больше всего любит моя дочь.

– Поделитесь, как её готовите?

– Есть простые и замечательные рецепты на каждый день, которыми я пользуюсь. Одним из них и поделюсь. Нужно купить медальоны из индейки и конвертики с приправой. Разогреваем сковороду, кладем медальоны в конвертики и обжариваем без масла. Чтобы мясо получилось сочным, надо добавить немного воды. Готовим минут пять-семь и подаем с любым гарниром, какой пожелаете. Получается вкусно, полезно, быстро и просто.

– А сложные блюда вы готовите?

– Не очень люблю этим заниматься, но порой приходится. Для меня это целый ритуал.

– Но что делать, если придут гости?

– Затрудняюсь ответить на этот вопрос, потому что гостей не было уже давно: то пандемия, то много работы... Так что с друзьями если и пересекаемся, то чаще всего в кафе. В основном я приезжаю в гости к своей маме, которая готовит очень вкусно!

И картофель, запечённый в мундире

– Какую вкусную еду помните из детства?

– Помню изумительную домашнюю лапшу с курицей, которую готовила моя бабушка. Лапшу она делала сама, и курица была домашняя... И вот эту лапшу я не забуду никогда!

– А сейчас какой кухне отдаёте своё предпочтение?

– Мне нравится итальянская – в Италии готовят изумительную пиццу! В ней – тонкое тесто, твердое и хрустящее, оно держит форму и не разваливается. А в Испании я попробовала замечательную паэлью – в других странах ее не умеют готовить так вкусно. Особенно запомнилась паэлья с морепродуктами, приготовленная на костре... Недавно была на Кубе, но из еды мне там почти ничего не понравилось. А вообще хочу сказать, за границей буквально уже через пару дней начинаю скучать по русской еде, которую я обожаю и считаю самой вкусной.

– И что же вам нравится из русской кухни?

– Картофель, причем в любом виде – и жареный, и запеченный... Особенно мне нравится картофель, запеченный в мундире на костре. Ну и к нему – селедка, соленый огурчик, сало... А также борщ, макароны, пельмени – простая еда, которую я люблю.

Елена СОКОЛОВА

Фото из личного архива Екатерины Рябовой

КАЛЕНДАРЬ ПОСЕВА И ПОСАДКИ ОВОЩНЫХ КУЛЬТУР 2022
 ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА И ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
 ДАЧА PRESSA.RU СПЕЦВЫПУСК №1, 19.11.2021

Только для жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области

Спецвыпуски газеты «ДАЧА pressa.ru»

ЛУНА – ПОМОЩНИК САДОВОДА!

Чтобы выбрать оптимальные сроки посева семян, огородники в первую очередь учитывают календарные даты и погодные условия. Однако, если к этому добавить «показания» Луны, то результат посева – богатый урожай – будет гарантирован. Различные фазы Луны оказывают определенное влияние на рост и развитие растений. Одни растения будут более

активны при растущей Луне, другие – при убывающей. Календарь поможет всегда быть в курсе «положения» Луны и составить посевной график максимально эффективно. В календаре указаны наиболее благоприятные даты для посева семян и высадки рассады в грунт. Информация дана для различных овощных культур.

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА И ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ЛУННЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ 2022
 ПОСЕВ СЕМЕН НА РАССАДУ | АГРОТЕХНИКА РАСТЕНИЙ | ХАРАКТЕРИСТИКА ЗНАКОВ ЗОДИАКА
 ДАЧА PRESSA.RU СПЕЦВЫПУСК №1, 19.11.2021

ФАЗЫ ЛУНЫ ПОДСКАЖУТ:

- в какие дни посева всходят гарантированно, а когда от этой работы лучше воздержаться;
- когда поливы и подкормки для растений благоприятнее, а когда они бесполезны;
- в какие дни эффективнее работать с «вершками», а в какие – с «корешками»;
- когда лучше полоть сорняки, чтобы они не всходили по-

вторно, и бороться с болезнями растений;

- какое время лучшее для посадки саженцев, высадки рассады в грунт и много другой полезной информации.

Характеристики знаков Зодиака объяснят, как именно тот или иной знак влияет на растения и какие садовые работы лучше выполнять во время прохождения Луны через них.

12+ РЕКЛАМА

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Мы заканчиваем публиковать нашу кулинарную азбуку. Сегодня для вас мы собрали рецепты блюд на букву Я – последнюю в нашем алфавите.

Яглы шуле

Монгольская кухня.

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан риса, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 126 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Лук нарезать небольшими кубиками.
- 2 В сотейнике на хорошо разогретом масле обжарить лук до золотистого цвета.
- 3 Половину лука вынуть из сотейника и отложить.
- 4 В сотейник высыпать рис, залить 2 стаканами горячей воды, варить до готовности, периодически помешивая.
- 5 Перед самым окончанием варки посолить, поперчить, вернуть в сотейник отложенный лук, перемешать.



Яню-сиериньш

Латышская кухня.

На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г творога (кислого, из снятого молока), 120 мл простокваши, 1 л молока, 2 яйца, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, щепотка тмина, соль.

Калорийность (на 100 г): 327 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Творог пропустить через мясорубку, смешать с простоквашей.
- 2 Молоко нагреть до 95 °С.
- 3 В молоко опускать небольшими порциями творог, не переставая нагревать и помешивать до тех пор, пока молоко не свернется.
- 4 Молочному сгустку дать осесть.
- 5 Сыворотку слить, сгусток выложить в чистую ткань, смоченную водой, отжать остатки сыворотки.
- 6 В кастрюле растопить сливочное масло, выложить творожную массу, добавить тмин, яйца, сметану, соль.
- 7 Нагреть массу, не переставая помешивать, на слабом огне до однородной консистенции.
- 8 Готовую массу переложить во влажную плотную салфетку, придать ей форму круга, сверху положить груз, вынести на холод до полного остывания.



Якнине

Литовская кухня. На 8 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г говяжьей печени, 60 г шпика, 1 луковица, 1 морковь, 20 г корня сельдерея, 60 г сливочного масла, 30 мл виноградного сока, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 177 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Печень нарезать небольшими кусочками, шпик – мелкими кубиками, овощи мелко нашинковать.
- 2 Обжарить овощи на сливочном масле до изменения цвета, добавить печень, обжарить все вместе.
- 3 Переложить овощи и печень в блендер, посолить, поперчить, влить сок, взбить до однородности.
- 4 В полученную массу добавить шпик, перемешать, выложить в небольшую кастрюлю.
- 5 Кастрюлю поместить на водяную баню, варить 30-40 минут до готовности.
- 6 Подавать охлажденным.



Я ЯХНИ ЯГЛЫ ШУЛЕ ЯКНИНЕ

Янчмиш

Узбекская кухня.

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г орехов, 250 г изюма, 50 г толокна, 30 г сахарной пудры, фруктовая эссенция по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 298 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Орехи обдать кипятком, затем – холодной водой, очистить от кожицы, подсушить на сухой сковороде или в духовке.
- 2 Изюм промыть и обсушить.



- 3 Орехи и изюм пропустить через мясорубку вместе с толокном, добавить несколько капель фруктовой эссенции, перемешать.
- 4 Из полученной массы сформировать небольшие шарики, обвалять в сахарной пудре.



– Достань-ка из холодильника торт, милая!
– Пожалуйста, а на сколько кусков его порезать? На четыре или на восемь?
– Наверное, на четыре, восемь мне не одолеть...



Пословицы

Не вкусив горького,
не увидишь
и сладкого.

Без соли не сладко, без
хлеба не вкусно.

Так сладко, того
и гляди язык
проглотить.

И сладко, да не
сытно.

Сладкого
досыта
не скоро
наешься.

Сладкий язык и
змею из норы
вытащит.



Яхни

Аджарская кухня.

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г говяжьей грудинки, 4 луковицы, 4-5 зубчиков чеснока, 1 стручок острого перца, 200 г грецких орехов, 80 г сливочного масла, 1 ст. л. кукурузной муки,

1 ст. л. имеретинского шафрана, по 1 ч. л. хмели-сунели, уцхо-сунели, молотого кориандра и молотой паприки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 264 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Мясо нарезать на порционные куски, лук – мелкими кубиками; орехи, чеснок и острый перец из-



мельчить в блендере или пропустить через мясорубку.

2 В казане (или кастрюле с толстым дном) разогреть масло, обжарить мясо до уверенной корочки.

3 Добавить в казан половину лука, жарить все вместе, помешивая, до прозрачности лука.

4 Влить в казан столько горячей воды, чтобы она покрывала

мясо на 2 пальца, довести до кипения, убавить огонь, посолить, варить до полуготовности мяса.

5 Оставшийся лук обжарить с кукурузной мукой, добавить в казан, перемешать.

6 В ореховую смесь добавить все специи, перемешать, выложить в казан, перемешать.

7 Тушить до готовности мяса, периодически перемешивая.

КСТАТИ

Яхни готовят по большим праздникам. По консистенции яхни напоминает очень густой суп. Готовят его на открытом огне в казанах. Это сытное, но в то же время нежное и очень пряное блюдо, настоящая жемчужина аджарской кухни.



Светлана ИВАНОВА

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

4 апреля

Растущая Луна в Тельце
Самый удачный день, чтобы посетить косметолога. Подбор новой косметики также стоит запланировать на сегодня – кожа наименее подвержена раздражениям и аллергическим реакциям. Упор в меню делайте на белок.

5 апреля

Растущая Луна в Близнецах
Массаж ушек поможет расслабиться и улучшит мозговую деятельность. Полезные перекусы, например сухофрукты, натуральный мармелад и орехи, поднимут настроение. Новая стрижка придаст образу сексуальности.

6 апреля

Растущая Луна в Близнецах (благоприятный день)
В макияже сегодня приветствуется графичность и холодные оттенки. Поход в сауну сделает кожу бархатистой и нежной. Всемирный день тенниса – отличный повод попробовать себя в этой увлекательной игре.

7 апреля

Растущая Луна в Близнецах
Утро лучше посвятить решению всех насущных вопросов, вечером можно расслабиться в компании друзей и устроить гастрономический мини-тур по местным кафе-кам. Окрашивание и мелирование волос будут очень удачными.

1 апреля

Луна в Овне, новолуние
Время поухаживать за ножками. Смело записывайтесь к подологу и мастеру педикюра, предпочтение лучше отдавать нежным цветам лака и неброскому дизайну. Эффективен будет уход за кожей лица с глубоким очищением.

2 апреля

Растущая Луна в Овне (день бережного отношения к себе)
Ароматическая вода для кожи и волос прекрасно освежит и подарит заряд энергии. Подберите новый головной убор, особенно актуальны в этом сезоне элегантные шляпы с широкими полями.

3 апреля

Растущая Луна в Тельце
Перед тем как нанести декоративную косметику, особенно тональный крем, следует хорошенько увлажнить кожу. Эффективны будут процедуры по уходу за волосами и кожей головы. Не рекомендуется депиляция.

8 апреля

Растущая Луна в Раке
Кожа сегодня очень нуждается в дополнительном питании и увлажнении, особенно хороши будут домашние маски с овсяной крупой. Можно ламинировать ресницы, делать окрашивание и долговременную укладку бровей.

9 апреля

Луна в Раке, первая четверть (день экономии внутренней энергии)
В тренировку стоит включить упражнения на пресс и ягодицы. Криосауна повысит работоспособность и улучшит цвет лица. Букетики цветов, расставленные по дому, поднимут настроение.

10 апреля

Растущая Луна во Льве
Джинсовая ткань – самая актуальная для сегодняшнего дня. При выборе маникюра не бойтесь дать волю фантазии и креативу. День превосходно подходит для начала изучения новых языков и раскрытия своих творческих талантов.

11 апреля

Растущая Луна во Льве
День подходит для процедур по избавлению от высыпаний на коже, шрамов и мешков под глазами. Удачными будут сложные прически, плетение дредов и афрокосичек. Любимая музыка поможет раскрепоститься и отдохнуть душой.

12 апреля

Растущая Луна во Льве (благоприятный день)
Подходящий день для пирсинга, татуировок, увеличения губ и прочих кардинальных изменений внешности. Личностные тренинги будут полезны для саморазвития. Можно пробовать экзотические блюда и тренироваться.

13 апреля

Растущая Луна в Деве
Оптимальный день для фото- и лазерной эпиляции. Пилинг благотворно повлияет на состояние и внешний вид кожи. Не менее полезны будут растирания жесткой щеткой и прохладный душ, а также утренняя пробежка.

14 апреля

Растущая Луна в Деве
Кожа сегодня невосприимчива к ухаживающим процедурам. Лучше заняться здоровьем волос, можно делать ламинирование и кератиновое выпрямление, подстригать кончики. Улыбайтесь чаще, и плохие мысли пропадут без следа.

15 апреля

Растущая Луна в Весах
Аппаратный или обрезной маникюр лучше всего делать именно сегодня. На ночь следует нанести омолаживающий крем и провести самомассаж Гуаша. Рекомендуется сеанс ароматерапии в виде ванны с душистыми маслами.

16 апреля

Луна в Весах, полнолуние (день, когда нельзя быть одному)
Очищающий скраб избавит кожу от мертвых клеток и поможет ей «задышать». Отличный день для шопинга, подбора новой обуви и встреч с хорошими друзьями.

17 апреля

Убывающая Луна в Скорпионе
Самой лучшей процедурой дня станут обертывания – фруктовые, шоколадные или шунгитовые. Эффективны будут тренировки, направленные на растяжку. Рекомендуется употреблять в пищу больше морепродуктов.

18 апреля

Убывающая Луна в Скорпионе
Зоны декольте и шеи будут отлично реагировать на процедуры, направленные на подтяжку и омоложение. Посещение спа-салона поможет восстановить внутренние резервы и почувствовать себя на все сто.

19 апреля

Убывающая Луна в Стрельце
Увлажняющие носочки и перчатки избавят ваши руки и стопы от сухости и сделают кожу нежной и гладкой. На лицо лучше всего нанести тонирующую огуречную маску. В День подснежника обязательно стоит выбраться на природу.

20 апреля

Убывающая Луна в Стрельце
Массаж тела с маслом улучшит настроение и повысит тонус мышц. Рекомендованы длительные прогулки на свежем воздухе и горячая ванна с пеной и морской солью. Для красивых ножек – длительный велопробег.

21 апреля

Убывающая Луна в Козероге (благоприятный день)
Обесцвечивая волосы сегодня, вы рискуете сильно навредить им. Зато окрашивание в более темные цвета поможет найти себя и придаст шарма. Невероятно полезны будут морсы из облепихи или клюквы.

22 апреля

Убывающая Луна в Козероге
Наиболее эффективны сегодня процедуры по устранению сухости кожи. Можно делать массаж роликом с кусочком льда, контрастные ванночки для лица и пользоваться кремом на водной основе. И не бойтесь быть забавной.

23 апреля

Луна в Водолее, третья четверть (день поиска душевной гармонии)
Сегодня звезды советуют отдохнуть от тренировок и посвятить день близким. Для красоты волос сделайте витаминную маску с соком моркови.

24 апреля

Убывающая Луна в Водолее
Можно экспериментировать с макияжем, прической и гардеробом, однако этот день не очень подходит для депиляции, эпиляции и активного ухода за кожей лица и тела. Тот случай, когда отдых окажет более положительный эффект.

25 апреля

Убывающая Луна в Водолее (благоприятный день)
Антицеллюлитный массаж будет особенно действенен при использовании скрабов из меда или кофе. День идеально подходит для занятий с мячом для фитнеса. Составьте несколько образов из базовых вещей гардероба.

26 апреля

Убывающая Луна в Рыбах
Сегодня лучше всего отказаться от нанесения косметики. Антивозрастные процедуры будут малоэффективны, зато процедуры, направленные на увлажнение и питание кожи и волос, окажутся весьма действенными.

27 апреля

Убывающая Луна в Рыбах
Командные игры на открытом воздухе, например баскетбол, будут очень полезны для здоровья и хорошего настроения. Марокканский массаж точно не оставит вас равнодушной и принесет множество положительных эмоций.

28 апреля

Убывающая Луна в Овне
Компрессы и маски помогут избавиться от несовершенств кожи. Можно делать укладки, прически и стричь волосы, но не стоит забывать наносить термозащиту. Для похудения подойдет кардиотренировка или пилатес.

29 апреля

Убывающая Луна в Овне
Именно сегодня очень важно соблюдать правильное сбалансированное питание. Утром наложите охлажденные патчи на веки. Тщательно увлажняйте кожу ручек и обязательно пользуйтесь солнцезащитным кремом во время прогулок.

30 апреля

Луна в Тельце, новолуние (день прокачки самообладания)
Лунные сутки подходят для удаления рубцов, шрамов и пигментных пятен, главное найти хорошего косметолога. Отличного эффекта вы добьетесь при окрашивании и коррекции бровей.

Календарь красоты на апрель



Функция почек очень важна: именно в почках кровь очищается от продуктов, вредных или бесполезных для организма.

Почки удаляют из крови различные токсины, попадающие внутрь с питьем и пищей, и вымывают их с мочой. Кроме того, через почки же, с мочой, выводится из организма основной объем лишней жидкости (часть выходит с потом через поры). Если почки работают плохо, в организме накапливается жидкость и, главное, токсичные вещества, что может привести к самому печальному исходу. Поэтому почки просто необходимо беречь. Что нужно делать, чтобы сохранить их здоровье?

БЕРЕЖЁМ Здоровье почек



**Здоровые почки – это залог
долгой активной жизни!**

Беседуют сослуживцы:
– Этот врач гений: в две минуты вылечил мою жену.
– Как ему это удалось?
– Он сказал ей, что все её болезни – признак приближающейся старости...



Привычки, которые следует завести

Витамин В6

Пиродиксин (витамин В6) – активный участник обмена белков и синтеза нуклеиновых кислот. Недостаток этого вещества в организме приводит к серьезным патологиям, в числе которых почечные. Чтобы этого не произошло, взрослому человеку необходимо получать 2-2,3 мг пиродиксина ежедневно. Это можно обеспечить, например, с пищей. Продукты с высоким содержанием витамина В6: молоко, морская рыба, мясо, субпродукты, яйца, дыня, капуста (особенно богаты этим витамином брокколи и цветная капуста), чеснок, отруби.

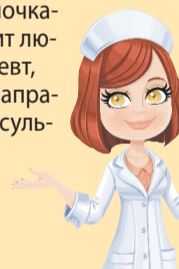
пузыря здоровым почкам, конечно, не повредит. Но если это становится регулярным, есть достаточно большая вероятность развития почечных патологий.

Вода – ваш друг

Вода жизненно необходима нашему организму, в том числе, конечно, и почкам. Недостаток жидкости серьезно ухудшает состав крови, она делается вязкой – с такой кровью почкам работать гораздо труднее. Поэтому пейте сколько хочется, не терпите жажду. И предпочтение, конечно, отдавайте чистой питьевой воде. Сделайте привычкой всегда иметь под рукой (в сумке или на столе в офисе) бутылочку с питьевой водой.

Регулярный медосмотр

Как минимум один раз в год необходимо сдавать анализы крови и мочи, а также анализ крови на биохимию. Отклонения, свидетельствующие о проблемах с почками, заметит любой терапевт, который направит на консультацию к специалисту-нефрологу.



Недосол

Как можно реже употреблять фастфуд, полуфабрикаты, готовые соленые продукты (колбасные изделия, соленые рыбопродукты, чипсы, сухарики и т.п.). Домашнюю пищу лучше слегка недосаливать, а для улучшения вкуса блюд использовать специи – они прекрасно заменяют соль.

Избегайте задержки

Однократная задержка опорожнения мочевого

Привычки, от которых необходимо отказаться

Малоподвижный образ жизни

Отсутствие физической нагрузки, сидячая работа способствуют застою жидкости в организме и уменьшению скорости кровотока. В результате состав крови существенно меняется и, соответственно, повышается нагрузка на почки, что приводит к их преждевременному износу.



Хронический недосып

Когда человек спит, его организм занимается внутренними работами – в частности, восстановлением различных клеток. В числе этих клеток и почечная ткань. Если человек постоянно недосыпает, восстановление клеточной ткани происходит не так активно, как того требует состояние почек.



Курение

Повышает риск возникновения злокачественных опухолей в 2 раза, тяжелых почечных патологий – в 18 раз. Разумеется, от этой вредной привычки необходимо отказаться.



И однажды сил на нормальное функционирование им может не хватить.

Соль

Как показывают исследования, современный человек съедает до 20 г соли в день – это очень много. Избыток соли приводит к задержке жидкости в организме и негативно сказывается на работе почек.



Алкоголь

Попадая в организм, усиливает нагрузку на почки в разы, что, конечно, приводит к их быстрому



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Геленк Нарунг - источник коллагена Здоровье суставов и позвоночника

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

**Спрашивайте в аптеках
вашего города.**

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

Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия. www.provista-ag.ru [Instagram](https://www.instagram.com/provista_ru) provista_ru [Facebook](https://www.facebook.com/GelenkRussia) GelenkRussia

САД НЕ ВЕДЕТСЯ С ДЕНЕЖНЫМ

В тот день у нас с мужем был маленький юбилей, и я с особым чувством готовила ужин.

Без вины виноватая

Хотелось порадовать Алёшу. Вообще, мой муж большой начальник в серьезном ведомстве и на эмоции скуп. Но ведь желания радовать это не отменяет. К тому же мне именно сегодня хотелось еще раз поговорить с ним об одном важном для меня деле.

Разговор окончен

Алёша задержался на работе, но это дело обычное. Я это понимала и ни разу не упрекнула. Мое дело – служить. Так мне внушала мама, такой путь для себя я избрала сама. Но, конечно, в этом служении хотелось выкроить капельку ресурсов и для собственной реализации.

– Котик, слушай, мне тут предложили работу, – начала я разговор в подходящий, как показалось, момент за ужином. – Ну как работу, подработку. Неполный рабочий день. В частной музыкальной школе. Уроки вокала.

– Мария...



«Измену простить можно, а обиду нельзя».

Анна Ахматова

семинаров и, как ты там выражаешься, мастер-классов. Учись, моя жена должна быть образованной. Но работать ты не будешь.

В соболях и на морях

– Маш, перестань ныть, – подруга, забежавшая ко мне на следующий день на чашечку чая, была глуха к моим стенаниям. – Ты на меня посмотри. Мой Колька юрист, а толку? На море последний раз шесть лет назад были. Окопался в своей фирмочке и даже не пытается карьеру делать. Я сама в бухгалтерии с института лямку тяну. Тоска. А у тебя сын в частной школе, сама в соболях, из салонов не вылезает. Уж не гнева бога, подруга.

Я слушала эту Танькину отповедь молча. Ну а что тут скажешь? Со стороны все так и выглядит. Изба-

лованная, обласканная судьбой фифа ищет приключений на свою пятую точку.

Вот только... свобода. Свобода – это то, чего мне катастрофически не хватает. Каждый мой день заканчивался подробным отчетом отом, где я была, что делала, с кем и на какие темы общалась, сколько и на что потратила денег.

Вот почему я рвалась на работу. Мне хотелось общаться на общие темы с коллегами, иметь свою финансовую подушку, чувствовать себя нужной, в конце концов.

Угрозами не ограничился

Записавшись от отчаяния на курсы кройки и шитья, моделирования и декорирования женской одежды, я с головой ушла в новое увлечение.

– Алёша! – я еле дождалась мужа с работы в тот вечер. Кинулась к нему, только он шагнул на порог квартиры.

– Ну что у тебя стряслось? – по-стариковски

устало проворчал он, ставшая ботинки.

– У нас на следующей неделе конкурс-показ. Представляешь? Целых три мои работы попали в разные номинации. Я сама буду представлять свои работы на подиуме.

– Задом перед чужими мужиками крутить? – взвился муж.

– Алёша, что ты говоришь? – не сразу поняла я. – Это же не показ мод в Милане, это чисто авторский междусобойчик. Ну откуда там мужики?

Но Алёша ярился, кричал, кидался на стену с кулаками. Я боялась, я так боялась его в такие моменты. В особенности, если сынишка становился свидетелем этих диких сцен.

В тот раз Алёша не ограничился ругательствами и угрозами. Нет, он не ударил меня. Он ушел. Схватил с вешалки пальто, сунул ноги в ботинки и, громко хлопнув дверью, рванул к машине.

МАРИЯ

Продолжение читайте в следующем номере.

Дорогие читатели, не пропустите Декаду подписки!
С 4 по 14 апреля «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 2-е полугодие 2022 г. Успеите подписаться в этот период на «ТЕЛЕК Питер»* ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ.

СКИДКА**
8%

** От цены основной подписки на 2-е полугодие 2022 г.



12+

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Газета выходит 1 раз в неделю

Подписной индекс **П9645** в каталоге «Почта России»

Стоимость ПОДПИСКИ в период ДЕКАДЫ на газету «ТЕЛЕК Питер»* на 2-е полугодие 2022 г.

Срок подписки	В основной период	В период с 4 по 14 апреля	Срок подписки	В основной период	В период с 4 по 14 апреля
на 1 месяц	178,87 ₽	164,25 ₽	на 4 месяца	715,48 ₽	657,00 ₽
на 2 месяца	357,74 ₽	328,50 ₽	на 5 месяцев	894,35 ₽	821,25 ₽
на 3 месяца	536,61 ₽	492,75 ₽	на 6 месяцев	1 073,22 ₽	985,50 ₽

* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Питер» осуществляется только для жителей г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким.

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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету* (по индексу – П9645 или названию – «ТЕЛЕК Питер»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

КРОССВОРД

Разгадайте в головоломке афоризм Уильяма Шекспира (53 буквы).
Зашифрованные буквы не соприкасаются друг с другом ни по горизонтали, ни по вертикали, ни по диагонали.
Цифры со стрелками показывают количество букв загаданной фразы, находящихся в данном направлении.
Несколько подсказок (под словом ряд подразумевается строка, столбец или диагональ):
1) как только вы нашли одну из букв, можно сразу вычеркнуть все буквы вокруг нее (в задании несколько букв уже найдено);
2) если стрелка указывает, что в ряду 0 букв, то можно сразу же вычеркнуть весь ряд. Если стрелка указывает, что в ряду одна буква, и вы ее уже нашли, то остальные буквы в ряду можно вычеркнуть, и т.д.;
3) если на какой-то ряд не указывает стрелка, всё равно можно посчитать (или примерно прикинуть), сколько там искомых букв, зная общее количество букв в загаданной фразе, и количество букв в параллельных нашему рядух;
4) если в ряду загаданной буквой может быть только одна из двух соседних, вы можете смело вычеркивать буквы на этих же местах в двух соседних рядах;
5) когда уже не помогает умение считать, просто попробуйте понять, какие не вычеркнутые буквы составят осмысленную фразу или хотя бы часть ее.

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

Н Т А А Д
У В Ы И Б Ж Ж
Е К Ж Ж Д Т А Ж Н
М А Н Г Ч Д Н Г С У Ц
А Г Р Ц А З Д Я О О С Ц Т
Г Ч А Ч Й Б И Ш Ж Д Ш М Г Ш Т
Ь Я Н Т Е Д М У Н Р О М Е Г Г О Э
Ш Я Н А Е С В Ь Э И В Х Г Н Ж Ь Т А М
Е С Н Ш Ь А Ш Б Е Н Ч О Е Ч М Ш Ж Ь Л Ч Ы
И И Б Б Б Л Ж Ж Р Я Н Э Б Б Г С Д Я Б
В Ы О В Ь Ш Ц Е Р Е М С Е Я Ь Г Б
Е В Е Р С С О Б У Ш Н А Я И У
Д Т Е Г О Л В Н О Ш Р Т Ш
О Л Я О Л У Б Ж Ы Е И
Р В С Ь Э С Ь Т Р
В Д Й В Е Ы Б
Р Ж И Р Е



Ответ на задание в № 12:
Дмитрий Шостакович: «Без впечатлений, восторгов, без жизненного опыта - нет творчества».

ХРОНОЛОГИКА



ГОРОДСКАЯ РИТУАЛЬНАЯ СЛУЖБА

ГОСТ 32609-2014 | ГОСТ Р 54611-2011

Утрата близкого человека может произойти внезапно. В состоянии глубокого эмоционального шока важно знать что делать если умер близкий человек. Задача «Городской Ритуальной Службы» – оказание квалифицированной помощи родственникам, столкнувшимся с утратой близкого человека.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ (При подтверждении факта смерти экстренными службами.)

ЕСЛИ ГОРЕ СЛУЧИЛОСЬ ДОМА

1. Позвоните по круглосуточному номеру телефона 8 (812) 500 35 34 и вызовите БЕСПЛАТНО сотрудника «Городской Ритуальной Службы», запишите Ф. И. О. и табельный номер сотрудника.
2. Подготовьте паспорт и медицинский полис покойного и свое удостоверение личности.
3. Проверьте паспортные данные и номер служебного удостоверения приехавшего к вам сотрудника.
4. Заключите договор на услуги и получите официальное подтверждение оплаты или частичной оплаты.

ЕСЛИ ГОРЕ СЛУЧИЛОСЬ В БОЛЬНИЦЕ

1. По круглосуточному телефону 8 (812) 500 35 34 вызовите сотрудника ритуальной службы прямо в больницу.
2. Вместе с прибывшим сотрудником проследуйте в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

ПОСОБИЯ НА ПОГРЕБЕНИЕ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

Размер федерального пособия на погребение с февраля 2022 года составляет **6 964,68 Р**. Вместо выплаты федерального пособия, родственники могут выбрать похороны на безвозмездной основе согласно гарантированному перечню услуг: услуги на сумму **12 353 Р** – при захоронении; **9 945 Р** – при кремации.

ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОСОБИЯ

Паспорт или другой документ, удостоверяющий личность. Гербовое свидетельство о смерти. Справка о смерти.

ВАЖНО ЗНАТЬ

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ
В ЭКСТРЕННОЙ
СИТУАЦИИ

КРУГЛОСУТОЧНАЯ СПРАВОЧНАЯ:

8 (812) 500 35 34

ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ
если умер близкий человек

НЕОБХОДИМЫЕ ДОКУМЕНТЫ
для организации похорон

ЛЬГОТЫ И ПОСОБИЯ
положенные государством

SPBGORRITUAL.RU

официальный сайт городской ритуальной службы

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ГОРОДСКАЯ РИТУАЛЬНАЯ СЛУЖБА» Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ,
ИНН 7806591337, ОГРН 1217800145925 | РЕКЛАМА 18+

**ВСЕ НОМЕРА В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ
ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:**

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

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

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449



Первый канал. 11.05 «ДНИ ТУРБИНЫХ». (12+). 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»

Россия 1. 12.35 «НЕВЕСТА КОМДИВА». (12+). 05.00 Утро России. Суббота

НТВ. 21.30 Секрет на миллион. (16+). 05.30 «КУРКУЛЬ». (16+)

СТС. 21.00 «ЛЮДИ ИКС: ТЁМНЫЙ ФЕНИКС». (16+). 06.00 Ералаш. (0+)

ТНТ. Музыкальная интуиция. 21.00 «Музыкальная интуиция». (16+)

РЕН. 17.10 «ВЕНОМ». (16+). 05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)

5-й канал. 05.00 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+). 06.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».

ТВ-3. 06.00 «Мультфильмы». (0+). 08.15 «СЕРДЦЕ ДРАКОНА: ПРОКЛЯТЫЕ ЧАРОДЕЯ».

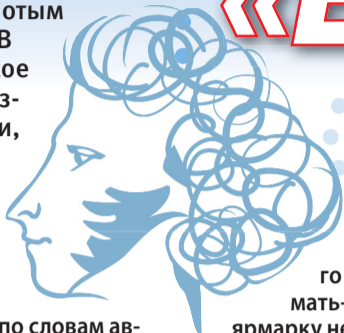
ДОМАШНИЙ. 06.30 «ВАМ И НЕ СНИЛОСЬ». (16+). 08.10 «НАЙДЁНЫШ».

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ. МИР. 05.00, 06.15, 03.30 Мультфильмы. (0+). ПОБЕДА. 06.40 «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ...»

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серии (0+) рекомендуются детям любого возраста...

В газете «Северная пчела» № 66 2 апреля 1833 года было напечатано извещение о продаже полного «Евгения Онегина» Александра Сергеевича Пушкина. Приобрести книгу, напечатанную тиражом 5 тысяч экземпляров, можно было в книжном магазине Смирдина за 12 рублей. Книга была издана в красном мароке-новом переплёте (под сафьян) с золотым тиснением на крышке и корешках. В «Московских ведомостях» № 24 такое же извещение вышло на два дня позже. Как констатируют современники, тираж первого издания романа в стихах разошёлся целиком всего за неделю. Давайте вспомним некоторые факты из истории написания романа и сам роман.

О РОМАНЕ В СТИХАХ «Евгений Онегин»



3

«Евгений Онегин» сделал популярным имя Татьяна. Застенчивая дворянка, ещё барышня-подросток Татьяна пишет знаменитое письмо Онегину: «Я к вам пишу – чего же боле?»

Что я могу ещё сказать?», получает от него выговор, и через год после дуэли, зимой, мать-старушка везёт Татьяну Ларину в Москву на ярмарку невест. Поездка оказалась «правильной», и в конечном счёте Евгений встречает Татьяну Дмитриевну, бывшую дочь бригадира Ларина, замужем за князем, другом и родственником Онегина. Где познакомилась барышня со своим будущим мужем, «важным генералом»?

- а) У кухни Алены в Харитоньевском переулке.
- б) На прогулке.
- в) На балу.

строк – от двестишестидесяти до баллад, од и лимериков. Пушкин изобрёл для романа специальную форму, которой никогда до него в русской литературе не встречалось: первые четыре строчки рифмуются перекрёстно, строки с пятой по восьмую – попарно, строки с девятой по двенадцатую связаны кольцевой рифмой. Оставшиеся две строки рифмуются между собой. Как стали называть такую строфу?

- а) Александровская.
- б) Онегинская.
- в) Татьянинская.

1

Роман «Евгений Онегин» был, по словам автора, «плодом ума холодных наблюдений и сердца горестных замет». Писал Александр Сергеевич его долго, и сам точно отметил сроки: 7 лет 4 месяца и 17 дней, с 9 мая 1823-го по 25 сентября 1830 года. Как называется часть активного и плодотворного периода в творчестве Пушкина, когда был закончен роман?

- а) Болдинская осень.
- б) Ссылка в Михайловское.
- в) Белые ночи при свечах.

2

Главный герой романа Евгений Онегин – первый персонаж в галерее «лишних людей», которые пройдут потом по всей русской литературе XIX – начала XX вв. Современнику о многом говорила даже фамилия: она подчёркивает нереальность этого героя. Что не так в фамилии Онегина?

- а) Дворянская фамилия, связанная с рекой, была реальной только в том случае, если река полностью находилась во владениях носителя фамилии.
- б) У реки Онеги уже был владелец, которого знали в России.
- в) Дворянские фамилии никогда не образовывались по названию рек.

4

До Пушкина в мире существовал только один роман в стихах – «Дон Жуан» Байрона. Для создания произведения в стихотворной форме сложились классические способы рифмовки



ОТВЕТЫ

- 1-а. Болдинская осень.
- 2-а. Фамилия реально могла быть связана с рекой, только если вся река была в его владениях.
- 3-в. На балу.
- 4-б. Онегинская строфа.
- 5-а. Петр Ильич Чайковский.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 4 ПО 10 АПРЕЛЯ



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Овнам пора оценить свои карьерные перспективы. Если они не слишком впечатляют, возможно, пришло время найти новую работу или сменить тактику на уже имеющейся? Вас ожидает большой успех у противоположного пола. Если одиноки, пользуйтесь моментом.



ЛЕВ (23.07 – 22.08)

Львам стоит учесть, что для них наступает удачное время в сфере бизнес-начинаний. Но полностью погружаться в финансы не стоит, звезды советуют стараться как можно больше времени проводить с близкими людьми. Хороша неделя и для смены имиджа.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Стрельцам стоит задуматься, так ли уж важно то, к чему они стремятся? Может, лучше перестать стучаться в закрытые двери и переключить свое внимание на более реальные цели? Увенчается успехом и стремление наладить, наконец, свою личную жизнь.



ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)

Водолею ожидает много интересных задач и вызовов. Возможно, будет недостаточно времени на отдых, но сейчас лучше все-таки не делать передышку в делах. И не заставляйте любимого ревновать, иначе вы убедитесь, что от любви до ненависти один шаг.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Тельцам не стоит ограничивать свой круг общения лишь полезными людьми. Интересное общение принесет куда больше удовольствия. Время подходит и для небольшого путешествия. Не огорчайтесь из-за проблем в любви, скоро они сами собой исчезнут.



ДЕВА (23.08 – 23.09)

Девам придется напрячь все свои интеллектуальные способности для решения какого-то важного вопроса. Звезды советуют не жалеть времени на самообразование: новые знания помогут сделать шаг вверх по карьерной лестнице. И старайтесь не ссориться со своей половинкой.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Даже самые смелые мечты Близнецов вскоре могут сбыться. Главное – по-настоящему верить в свои силы. Пришло время взять на себя больше рабочих обязанностей, если грезите карьерным ростом. Напитаться гармонией помогут теплые семейные посиделки.



ВЕСЫ (24.09 – 23.10)

Весам, которые не жалуют большие компании, все же не стоит отказываться от коллективного мероприятия, посвященного какому-то приятному событию. В любви старайтесь быть требовательнее к себе, а не к любимому человеку. Берегите его чувства.



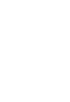
РАК (22.06 – 22.07)

Раки, которые сумеют найти применение своим многочисленным способностям, могут рассчитывать на продвижение по службе. А чем чаще вы станете советоваться с близкими, тем быстрее сумеете наладить ту сферу жизни, которая для вас особенно важна сейчас.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Впереди у Скорпионов достаточно загруженная неделя. Но за нудную, неприятную работу вы получите достойную награду. В делах семейных не старайтесь хвататься за все, сосредоточьтесь на важном. Любовные отношения пора расцвести красками романтики.



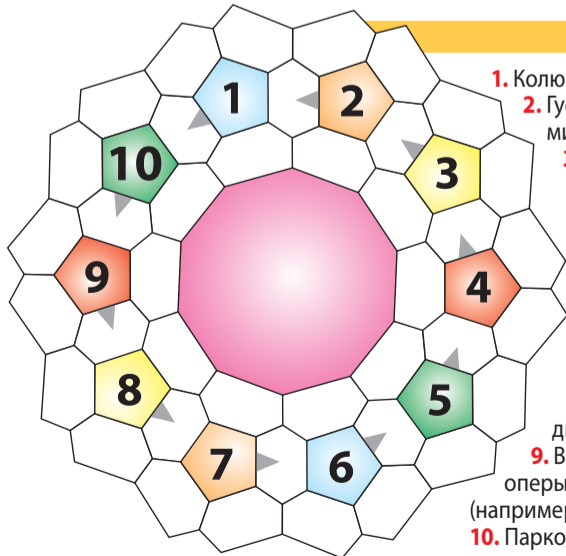
КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)

Козероги могут начать с упоением предаваться меланхолии. Тут все просто: больше бывайте на улице и обратите внимание на витамины. К тому же звезды ратуют за небольшое путешествие – вам отчаянно не хватает новых впечатлений и эмоций.



РЫБЫ (19.02 – 20.03)

Работа может преподнести Рыбам неприятные сюрпризы. Но не тревожьтесь: меньше эмоций, и вы все преодолеете. Близкие отнесутся с пониманием к вашим чаяниям, помогут и поддержат. А в личной жизни звезды и вовсе обещают полную гармонию.



КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Колочая жительница лесов, любит молоко.
2. Густой суп из говядины с рисом, грецкими орехами и кислым соусом ткемали.
3. Головной убор Хоттабыча.
4. Разработчик телеграфного кода.
5. Аристократия, привилегированная верхушка общества.
6. Длительное возбуждение нервных центров, не сопровождающееся утомлением.
7. «Опять мусор не вынес!», брошенное мужу.
8. Водитель печи с щучье-дровяным двигателем.
9. Венгерский композитор, автор одной оперы («Кукушка») и более тридцати оперетт (например, «Веселая вдова»).
10. Парковые «бульвары».

Ответы: 1. Ежиха. 2. Карчо. 3. Чалма. 4. Морзе. 5. Знать. 6. Тонус. 7. Упрек. 8. Емеля. 9. Летап. 10. Аллеи.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 4 ПО 10 АПРЕЛЯ

				Дружеское пожелание				Горит на болоте в засуху	Абразив для кожи						Самый известный олененок	Цифры, "оберегающие" сейф	... Осборн из Black Sabbath	
Заусенец на штамповке		Вес муки вместе с мешком	Ошибка рассеянного в тексте	Корабль, пилотируемый Гагариним	Место, где "отбывал" наказание Прометей	Налоговый ... при покупке квартиры				Мостки на пристани	См. фото	Картина "в зародыше"						
			Документ для отеля и трансфера					Кракатук в сказке Гофмана	Не получилось (разг.)					От праздника до праздника		Хоккейная лига Нового Света		
Комочек риса с креветкой		Щербина на острие топора			Снежный "питекантроп"	Фрэнсис ... Коппола				Газеты, журналы, радио, ТВ		Баранина или говядина						
"Спринт" перед прыжком с шестом		Музыкальный инструмент в боксе	"Офис" на просторах Интернета							Муромский победитель свистуна				... Ноттингемский - враг Робин Гуда	Переадресованная Федоту	Любимая девушка Ленского		
			Король из "Золушки" (актер)	Линия схождения полос обоев	Заросли плакущих деревьев							Острие с ручкой в арсенале сапожника						
	Украшение того, кто на фото	Званые на раут								Звук класона, свет светофора	Хранительница очага в вигваме	Твердый хлыст- "кавалерист"				Доктор, что смотрит в уши и нос		
	Небольшое возвышение, холм	"Каталог" вещдоков											Ее учит актриса					
			Самые неугомонные в коллективе	"Слезы" вулкана						Пареный овощ - символ простоты	Шапка как прикрытие головы	Пыль, оставленная пожаром	Его подводят в конце работы					
	Маг Гарри ...	Тонко-голосый котенок				Место для сушки и молотбы зерна	В этом кресле не сидят, а восседают	Множество тюков на возу					"Глаз" машины					
					Нужна, чтоб гнуть подковы								ТЕЛЕК	А В Л П У	В Д Ч Ш Ю	Н В К Я	Д В П Р Ф Ц Ш	
													Е Л К Р	О П В Г О	В О Л С Э	И Н И У Л Я		
													У О Л И	И	И И И И И	Л Л Л Л Л		
													Л О А	О В К С	Н И К Я В Н Е	Е		
													О П И Ш	В Ч Л И	Э Т В У О Д			
													Х И И Ш	Н	Д И В С Я Т			
													И Н П К Я	О	У О Ф	Э Л О Ч С	Т	
													Е О	У О	Д Э Ђ Л В В	И Ш Л С		
													Е И К С	Е	Х Э Р	Р Ч К	Ш Л Д	
													О	И	А В	С К	Л Р	

ОТДЕЛАТЬСЯ МАЛОЙ КРОВЬЮ КАК ПЛАЗМОТЕРАПИЯ ПОМОГАЕТ В ЛЕЧЕНИИ СУСТАВОВ

ПЛАЗМОЛИФТИНГ (или аутоплазматерапия) считается одним из самых безопасных и эффективных вариантов лечения суставов и позвоночника. Плазмолифтинг ведет к регенерации тканей, он стимулирует обновление клеток, лечит, снимает боль, восстанавливает и улучшает подвижность сустава, запускает процесс восстановления хрящевой ткани.

Как это работает?

У нашего организма есть ресурсы, которые позволяют ему самовосстанавливаться. Но не всегда эти ресурсы задействуются. Плазма содержит факторы роста — биологически активные вещества, которые стимулируют процессы восстановления тканей, причем делают это местно, только там, где нужно. Примерно то же самое происходит, если мы порежемся. Начнется кровотечение, и в течение нескольких минут после повреждения тромбоциты, находящиеся в крови, начинают активизировать факторы роста, заставляя ткани заживать и восстанавливаться.

При введении плазмы крови в сустав точно так же пробуждаются клетки хрящевой ткани. Микротравмы заживают, поверхность сустава или позвоночника становится здоровой.

Как проходит процесс?

У вас из вены возьмут от 10 до 50 мл крови — очень небольшое количество. Далее в центрифуге от крови отделяют плазму и насыщают ее тромбоцитами. С помощью обычной иглы плазму вводят в намеченные зоны. По желанию можно воспользоваться местной анестезией, хотя большинство пациентов уверяют, что процесс безболезненный.

Как правило, улучшение наступает после первой же процедуры, однако плазматерапию рекомендуют проходить курсом. В зависимости от серьезности проблемы требуется 5–7 инъекций. В течение получаса после введения плазмы стихает боль. Через некоторое время пациент замечает, что сустав стал гораздо подвижнее. Но наиболее яркие изменения проявляются после 3–5 процедур, примерно через 2–3 месяца — сустав восстанавливается, боль отступает, воспаление проходит.

ЧТО ЛЕЧАТ ПЛАЗМОТЕРАПИЕЙ?

- Травмы суставов, частичный разрыв связок коленного, голеностопного или плечевого сустава;
- компрессионный перелом позвоночника;
- частичный разрыв мышц, мениска, частичное повреждение хрящевой ткани;
- артрит и артроз;
- межпозвоночные грыжи;
- бурсит;
- миофасциальный синдром;
- коксартроз;
- тендинит;
- остеохондроз;
- пяточная шпора.



ДВИЖЕНИЕ ПН-ПТ: 9.00-21.00, СБ-ВС: 10.00-18.00
КЛИНИКА НЕВРОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ

ВНИМАНИЕ! ЗАПИСЬ ПО КУПОНУ НА ПРИЕМ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ с 29.03.22 по 10.04.22

ПРИЕМ НЕВРОЛОГА

БЕСПЛАТНО 1500 руб.

Признаки неврологических заболеваний:

- головные боли, головокружения
- онемение конечностей
- нарушение сна и внимания
- тремор конечностей
- боли в спине, шее, пояснице
- мышечная слабость

ПРИЕМ ОРТОПЕДА

БЕСПЛАТНО 1500 руб.

В каком случае нужен ортопед?

- боли в суставах и хруст при ходьбе или подъеме по лестнице
- старые травмы суставов
- онемение в нижних конечностях
- надрыв мениска
- боли в стопах, плоскостопие
- артроз
- артрит

ОТЛИЧНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!

СКИДКА НА КУРС 15%

ЗДОРОВЬЕ – ЛУЧШИЙ КАПИТАЛ!

ЗВОНИТЕ! 454-22-12

пр. Энгельса, дом 109, к. 2,
рядом со станцией метро «Озерки»
www.moveclinic.ru

Лиц. №ЛО-78-01-009763 от 09.04.2019 г. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Филодендроны – это тропические лианы, которые покоряют своим видовым разнообразием.

В домашних условиях известно несколько десятков видов, и все они неприхотливы и достаточно быстро растут. Все, что от вас нужно, это выбрать растение на свой вкус и обеспечить ему не сложный уход.

Король лиан – филодендрон



Освещение

В зависимости от разновидности филодендронам требуется разное количество света. Так, например, филодендрон лазающий и филодендрон краснеющий хорошо переносят недостаток света и могут расти в глубине комнаты вдали от окна или даже при искусственном освещении. Но в большинстве своем филодендроны не станут мириться с тенью. Особенно это касается пестролистных форм. Из-за недостатка света растение начнет вытягиваться, листья будут мельчать, рисунок на листьях бледнеть. В этом случае оптимальным местоположением будет подоконник восточных и западных окон или место возле окна южного направления.

Температура

В летний период для филодендрона предпочтительны более высокие температуры, порядка 23-28 градусов, не ниже. Зимой идеальный температурный диапазон в пределах 18-22 градусов. Очень плохо переносит сквозняки и резкие температурные перепады, а также нахождение на холодных подоконниках (может выручить подложенный под горшок пенопласт или другой теплоизолирующий материал). Крайне нежелательно близкое расположение с приборами отопления.

Влажность

Лучше всего себя цветок чувствует при повышенной влажности. Можно увлажнять воздух вокруг растения из пульверизатора, протирать листья влажной тряпочкой, купать под душем. Если растение крепится к опоре, обмотанной мхом, можно увлажнять эту опору. Хорошо поставить растение на поддон с влажным керамзитом.

Полив

Регулярный, почва должна оставаться слегка влажной, а не просыхать. При этом вода не должна застаиваться в поддоне, излишек всегда выливают. При недостаточном поливе листья могут засыхать и опадать. Летом, особенно в жаркую погоду, поливают чаще, зимой, в более прохладных условиях – реже. Использовать воду для полива лучше отстоянную, комнатной температуры или чуть теплее.



Когда женщина с благодарностью принимает цветы, она оценивает, на какие ягоды может рассчитывать.

КСТАТИ

ЧТО В ИМЕНИ ТВОЁМ?

«Филодендрон» образовалось из двух древнегреческих слов: **phileo** (любить) и **dendron** (дерево). Имя полностью передает главную черту растения – цепляться корнями за ближайшие деревья, превращая их в свою опору.

Кстати

Сердечные листья

В зависимости от разновидности листья филодендрона могут быть самой разной длины. При этом самые большие из них достигают почти метра. Что интересно, для филодендронов не характерна определенная форма листа. Пока листья молодые, они напоминают формой сердце, но по мере роста растения их форма и размер меняются. Чаще всего листья становятся темно-зеленого цвета, реже можно встретить филодендрон с красноватыми листьями.

Пересадка

Молодые растения можно пересаживать ежегодно. Более взрослые экземпляры достаточно пересаживать раз в 2-3 года. Если филодендрон очень крупный, можно обновить только верхний слой земли. Но в любом случае земля должна быть рыхлой, воздухо- и водопроницаемой. И обязателен слой керамзита на четверть высоты горшка. Благодаря этому корни растения с легкостью будут поглощать необходимое количество воды, а излишки влаги не будут застаиваться и закислять почву.

Ольга БЕЛЬСКАЯ



- Анапа 105,9 FM
- Вышний Волочек 104,5 FM
- Геленджик 101,2 FM
- Губкин 104,0 FM
- Ейск 101,1 FM
- Задонск 103,9 FM
- Краснодар 87,9 FM
- Липецк 97,9 FM
- Медное (Тверь) 107,9 FM
- Москва и область 100,9 FM
- Мосолово 101,0 FM
- Новороссийск 101,2 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

ДОСТУПНО
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU

Available on the App Store and Google Play.

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

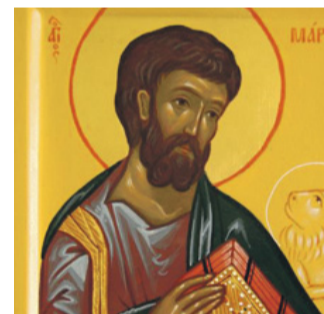
ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...чтобы послужить и отдать душу Свою для искупления многих»

Когда были они на пути, восходя в Иерусалим, Иисус шел впереди их, а они ужасались и, следуя за Ним, были в страхе. ... Подозвав двенадцать, Он опять начал им говорить о том, что будет с Ним: вот, мы восходим в Иерусалим, и Сын Человеческий предан будет первосвященникам и книжникам, и осудят Его на смерть, и предадут Его язычникам, и поругаются над Ним, и будут бить Его, и оплюют Его, и убьют Его; и в третий день воскреснет. Тогда подошли

к Нему сыновья Зеведеевы Иаков и Иоанн и сказали: Учитель! мы желаем, чтобы Ты сделал нам, о чем попросим. Он сказал им: что хотите, чтобы Я сделал вам? Они сказали Ему: дай нам сесть у Тебя, одному по правую сторону, а другому по левую в славе Твоей. Но Иисус сказал им: не знаете, чего просите. Можете ли пить чашу, которую Я пью, и креститься крещением, которым Я крещусь? Они отвечали: можем. Иисус же сказал им: чашу, которую Я пью,

будете пить, и крещением, которым Я крещусь, будете креститься; а дать сесть у Меня по правую сторону и по левую – не от Меня зависит, но кому угодно. И, услышав, десять начали негодовать на Иакова и Иоанна. Иисус же, подозвав их, сказал им: вы знаете, что почитающиеся князьями народов господствуют над ними, и вельможи их властвуют ими. Но между вами да не будет так: а кто хочет быть большим между вами, да будет вам слугою; и кто



хочет быть первым между вами, да будет всем рабом. Ибо и Сын Человеческий не для того пришел, чтобы Ему служили, но чтобы послужить и отдать душу Свою для искупления многих.

Этот отрывок из Евангелия от Марка будет читаться в православных храмах 10 апреля, в воскресенье.



Комментирует священник Стефан Домусчи

В этом чтении Христос говорит ученикам о предстоящем страдании и воскресении. Тема креста уже звучала неделю назад. Почему же слова о кресте так часто повторяются в Евангелии? Все просто. Потому что апостолы их как будто бы не слышат. Почему этот мотив повторяется в Евангельских чтениях в храме? Потому что мы часто живем так, как будто не слышали этих слов. С завидным упорством мы ждем от христианства чего-то своего, не пытаемся услышать

Христа. Встретив подобное отношение в быту, мы очень удивились бы. Никто не станет обращаться к окулисту, если у него болят суставы, или к электрику, если у него проблемы с водой. Но почему-то за богатством и удачей мы идем к Богу, Который через своих учеников обещал нам совершенно другое.

Но совершенно ли? Судя по тому, что Он отвечает братьям Иакову и Иоанну, мирскую славу и почет им стоило бы поискать в другом месте. Христос позвал их не за этим и нигде этого не обещал. Но все же запрещает ли Христос желать того, что обычно называют счастьем?

Однажды я стоял в храмовой лавке и смотрел книги. Вошла молодая девушка и обратилась к свещнице с просьбой. Она хотела заказать молебен о простом женском счастье. Она так это и сказала. В этой простой и искренней просьбе не было

ничего плохого или примитивного. Потому что нет ничего плохого в счастливом браке с любящим и любимым человеком, в рождении детей, в самореализации на хорошей работе. Ошибка происходит тогда, когда это становится самоцелью, когда человек именно в этом полагает единственный путь к счастью.

Я задал этой девушке один простой вопрос: вы уверены, что ваши представления о вашем возможном счастье совпадут с тем, каким ваше счастье видит Бог? Готовы ли вы принять от Него то счастье, которое Он для вас приготовил?

Обращаясь к Богу с просьбой устроить нашу жизнь и даровать нам здоровье и счастье, надо быть готовым к тому, чтобы принять тот дар, который Он для нас приготовил, и суметь правильно этим даром распорядиться.

РАЗГАДЫВАТЬ ЛИ В ПОСТ КРОССВОРДЫ?

? На работу долго добираться, и поэтому в пути люблю разгадывать кроссворды. Священник в храме сказал, что мы себя должны в Пост ограничить не только в еде, но и в развлечениях. Можно ли разгадывать кроссворды в Пост? Вера Васильевна

Священники советуют читать в Пост о великих старцах, подвигах подвижников, развивать духовное начало. Если такие книги не можете читать в суете поездки, разгадайте кроссворды.



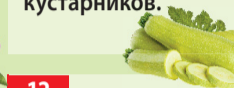

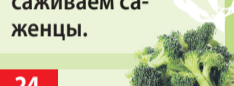
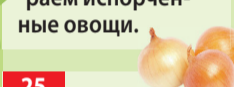


МОЖНО ЛИ КРЕСТИТЬ В ВЕЛИКИЙ ПОСТ?

? Приезжает дочь с грудным малышом. Катеньку ещё не крестили, можно ли окрестить ребёнка, ведь на дворе будет Великий пост? В.И. Истомина, Озерский район

Крестить можно в любое время. Договоритесь со священником церкви, в которой будете крестить ребенка, о времени. Он расскажет, как сделать это правильно.

КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА АПРЕЛЬ

Фазы Луны:
1 апреля – новолуние. Со 2 по 15 апреля – растущая Луна. 16 апреля – полнолуние. С 17 по 29 апреля – убывающая Луна. 30 апреля – новолуние.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
28 	29 	30 	31 	1 С растениями не работаем. 	2 Проверяем саженцы деревьев и кустарников, готовим их к посадке. 	3 Приводим в порядок теплицу, обрабатываем ее от вредителей. 
4 Пикируем, пересаживаем рассаду томатов, баклажанов, тыквы. 	5 Выполняем формирующую обрезку деревьев и кустарников. 	6 При благоприятной погоде обрабатываем почву, вносим удобрения, мульчируем. 	7 Заготавливаем черенки кустарников для весенней прививки. 	8 День посева «корешков»: редиса, моркови, свеклы. Также сеем баклажаны. 	9 Продолжаем посев корнеплодов, добавляем редьку, брюкву и пастернак. 	10 Если позволяет погода, высаживаем луковичные цветы. 
11 Благоприятен посев любых корнеплодов. 	12 Вносим удобрения в почву, обрабатываем деревья и кустарники от вредителей. 	13 Приводим в порядок дачные постройки и инвентарь, ремонтируем забор. 	14 Сею однолетние и многолетние цветы, высаживаем подготовленные саженцы. 	15 Сею любые овощные культуры, особенно огурцы. 	16 Неблагоприятный день, с растениями не работаем. 	17 Сею цветы, прививаем черенки, высаживаем саженцы. 
18 Проводим ревизию погреба, убираем испорченные овощи. 	19 Посвящаем много внимания теплице: обрабатываем почву, проветриваем. 	20 Заботимся о комнатных цветах: проводим пересадку, дождевание, подкормку. 	21 Наводим порядок на участке, удаляем ненужную поросль, вывозим мусор. 	22 От пикирования рассады лучше отказаться. Посвятите время посадкам в теплице. 	23 Удачный день для высадки лука и чеснока. 	24 Высаживаем в теплицу овощные культуры, сею бахчевые. 
25 Готовим к сезону клумбы – укрепляем, разбиваем новые. 	26 Высаживаем саженцы, прививаем черенки плодовых деревьев. 	27 Осматриваем комнатные растения на предмет болезней, обрабатываем от вредителей. 	28 Сажаем вьющиеся и плетистые розы, клематисы, дикий виноград. 	29 Если погода позволяет, можно посадить ранний картофель. 	30 Любые работы с растениями и почвой не приветствуются. 	1 

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

4 апреля	Восход: 6 ч. 12 м. Заход: 19 ч. 50 м. Долгота дня: 13 ч. 38 мин.	
5 апреля	Восход: 6 ч. 09 м. Заход: 19 ч. 53 м. Долгота дня: 13 ч. 44 мин.	
6 апреля	Восход: 6 ч. 06 м. Заход: 19 ч. 55 м. Долгота дня: 13 ч. 49 мин.	
7 апреля	Восход: 6 ч. 03 м. Заход: 19 ч. 58 м. Долгота дня: 13 ч. 55 мин.	
8 апреля	Восход: 6 ч. 00 м. Заход: 20 ч. 00 м. Долгота дня: 14 ч. 00 мин.	
9 апреля	Восход: 5 ч. 57 м. Заход: 20 ч. 03 м. Долгота дня: 14 ч. 06 мин.	
10 апреля	Восход: 5 ч. 54 м. Заход: 20 ч. 05 м. Долгота дня: 14 ч. 11 мин.	

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 4 ПО 10 АПРЕЛЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

4 АПРЕЛЯ
В 1932 году биохимик Ч.Г. Кинг впервые выделил витамин С.

5 АПРЕЛЯ
В 1874 году впервые была исполнена оперетта Иоганна Штрауса (сына) «Летучая мышь».

6 АПРЕЛЯ
В 1896 году открылись I летние Олимпийские игры в Афинах.

В 1899 году в Москве пустили первый электрический трамвай.

7 АПРЕЛЯ
В 1968 году учрежден стандарт «Государственный знак качества».

8 АПРЕЛЯ
В 1158 году во Владимире заложен Успенский собор.

В 1920 году была учреждена награда в Красной армии – Почетное революционное оружие.

9 АПРЕЛЯ
В 1699 году Пётр I издал Указ «О наблюдении чистоты в Москве и о наказании за выбрасывание сору и всякого помету на улицы и переулки».

В 1954 году начала работу советская научно-исследовательская дрейфующая станция «Северный полюс-3».

В 1974 году был спущен на воду первый советский супертанкер «Крым».

В 1989 году Дуглас Энгельбарт получил премию за изобретение компьютерной мыши.

10 АПРЕЛЯ
В 1722 году, 300 лет назад, начаты систематические наблюдения за погодой в Петербурге по распоряжению Петра I.

В 1833 году налажено производство спичек.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

4 АПРЕЛЯ. Василий, Василиса, Дарья, Сергей, Таисия.
5 АПРЕЛЯ. Алексей, Анастасия, Георгий, Лидия, Мария.
6 АПРЕЛЯ. Артемий, Владимир, Захар, Пётр, Яков.
7 АПРЕЛЯ. Тихон.
8 АПРЕЛЯ. Алла, Анна, Лариса.
9 АПРЕЛЯ. Александр, Макар, Павел.
10 АПРЕЛЯ. Иван, Илья, Степан.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТЬ

4 АПРЕЛЯ ■ День интернета
5 АПРЕЛЯ ■ Международный день нравственности
6 АПРЕЛЯ ■ День работников следственных органов МВД России
7 АПРЕЛЯ ■ Всемирный день здоровья
8 АПРЕЛЯ ■ День сотрудников военных комиссариатов в России ■ День российской анимации
■ Международный день фэншуй
9 АПРЕЛЯ ■ День работников клининговой отрасли
10 АПРЕЛЯ ■ День братьев и сестер
■ Международный день движения сопротивления (посвящен всем, кто противодействовал фашистам во время Второй мировой войны (1939-1945 гг.))
■ День войск противовоздушной обороны России
■ День фельдшерско-почтовой связи В РФ

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Заморозки на Гаврила – знай, весна отступила

4 апреля считалось днем Василия Солнечника. В этот день было принято гадать на солнце: если оно всходит в красных кругах, то урожай будет богатым.

5 апреля отмечали Никон день и наблюдали за животными: кошка чихает – к дождю, белка из гнезда вышла – к теплу.

На **6 апреля**, в день Артемона – дери полоз, следили за ночными температурами: теплая ночь сулила дружную весну.

7 апреля отмечали Благовещение. С этим днем связано много примет: «На Благовещение мороз – под кустом овес», а если гроза – будет хороший урожай орехов, солнечно – урожай пшеницы.

Заморозки **8 апреля**, в день Гавриила Благовеста, к холодной и затяжной весне. И в народе говорили: «Заморозки на Гаврила – знай, весна отступила».

9 апреля наступал день Матрёны Настовицы. Настовицами в старину называли чибисов, которые к этому дню возвращались домой из теплых краев. Чибис вечером кричит – к ясной погоде, низко летит – к долгой засухе.

На Илларионов день, **10 апреля**, также смотрели за птицами. Сороки, сидящие на верхушках деревьев, говорили о скором потеплении, а если сороки вьют гнезда низко – летом часто будут грозы.

 Холодильник дребезжит от того, что там продукты мёрзнут и дрожат.

ТЕЛЕК ПИТЕР

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

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

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

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

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

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

№ 13 (209).
Дата подписания в печать: 23.00 час. 28.03.2022 г.
Дата производства: 29.03.2022 г.
Дата выхода в свет: 29.03.2022 г. Тираж 68 510 экз.
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, Россия, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корп. 2, литера А, пом. 44
Заказ ДБ-47/13. Выходит во всех областях СЗФО.
Тираж этого номера 954 800 экз.
Рекомендованная цена в розницу 17 рублей.
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»
Еженедельная семейная газета для читателей 12+ Объем 4 п. л.
Сайт газеты telek.kardos.media Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Копирование без указания источника запрещено

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

Открытие дачного сезона

Вера опустила голову и озадаченно посмотрела на полусапожки, в которых сегодня, опаздывая, убежала из дому. Хм, на шпильках ей бегать не привыкать, но то по городу. Где уже и снег стаял, и даже асфальт вместе с ним не сошел. А сейчас ей предстояло топтать загородные дорожки дачного поселка. Асфальта на них даже точно не наблюдалось, зато в изобилии волновались под порывами ветра лужи и нехотя раступалась жирная грязь, образуя наезженную колесами машин особо нетерпеливых дачников колею.

Вера сделала несмелый шаг на одну из таких дорожек и поняла – обувь придется долго отмывать и тут же отдавать в ремонт, но бойки ей сохранить точно не удастся.

– Подвезти? – в колею рядом с Верой осторожно вкатился древний москвичонок. – У нас тут не

Москва, без резиновых сапог трудно придется.

– Ой, я буду очень благодарна, – обрадовалась Вера.

Но у меня не мерседес, – хохотнул усатый добряк за рулем, – потрясет немного.

– Не страшно, – Вера примостилась на переднее сиденье и пристегнулась.

– Не бойсь, я аккуратно, – подмигнул ей усач

и действительно довез Веру до поселка без особых приключений, нигде не застряв и без лихачеств.

– О, Игнат тут, – Верин провожатый, чуть наклонившись, выглянул в окно рядом с пассажирским сиденьем. – Странно, он раньше мая никогда нос в поселок не казал.

– Остановите здесь, пожалуйста, – попросила Вера, – мне как раз Игнат Сергеевич и нужен.

Это пожалуйста, – притормозил усач аккуратно рядом с чумазой иномаркой соседа. – Привет ему передавайте. Скажите, скоро забегу. У меня ключи от его сарая, он мне оставляет на зиму,

мало ли чего. Занесу как раз, а то, может, шланг будет прикручивать, лопаты понадобятся.

Вера долго стучала то в ворота Игнатового дома, то в окна, прежде чем хозяин открыл ей.

– Чем обязан? – взерошенный мужчина равнодушно посмотрел на Веру и зевнул.

Я следователь Вера Гранина, – женщина развернула перед лицом нелюбезного мужчины свое удостоверение. – Вы ведь Игнат Сергеевич?

– Он самый, – мужчина как будто бы не был удивлен, – а что, собственно, случилось?

– Женщина, у которой вы ночевали сегодня, написала заявление в полицию о краже из ее дома драгоценностей, денег и дорогого телефона.

– Путает что-то ваша женщина. Я сюда, на дачу, еще вчера приехал, тут и ночевал.

Вера прижала рукой к горлу шарф, поежилась. Холодно, однако. Вздохнула:

– Вы, я смотрю, отдыхали, а время обеденное.

Мужчина глянул на нее с усмешкой:

– Я теперь следовательно должен отчитываться, когда и где отдыхаю? Ну извольте. Я сегодня рано встал, вычистил двор от остатков снега, натаскал в баню воды, топить вечером хочу, мяса для шашлыков намариновал. Устал к обеду, прилег. Довольны?

– Вполне, – кивнула Вера. – А за мясом ездили куда или с собой привезли? – огорошила она мужчину своим вопросом.

– Да не ездил куда. Вы дорогу видали? Ездить не захочешь. Все с собой привез.

Вера снова вздохнула, достала телефон. Вот ведь прошила ей служебную машину выделить, отказали. Теперь придется оперативников вызывать, паковать дельца. И, пообещав себе в следующий раз непременно настоять на своем, следователь позвонила в отделение.

Любовь АНИНА



Почему Вера решила, что Игнат все-таки преступник, и вызвала оперативников?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 12: помощник директора ограбленной фирмы утверждает, что услышал, а затем и увидел из окна, как на Семёна Кузьмича напали у входа в офис. Даже сумел разглядеть каких-то мужчин в спортивных костюмах. Но утром, как мы помним, был густой туман. А офис, из окна которого смотрел на улицу Леонид, находится на шестом этаже. Вряд ли он мог что-то увидеть в таких обстоятельствах. Плюс на улице холодно, окна, скорее всего, были закрыты. Услышать через них что-то было бы тоже проблематично. Плюс грабители, напавшие на директора, не забрали ни часы, ни золотую цепочку, ни банковскую карту, а только портфель. Видимо, им нужны были только документы, которых ранее они не смогли обнаружить в офисе. Ведь, как мы помним, Семён Кузьмич хранил их дома.

Рис. Ирины Светловой

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

КУПЛЮ
МЕБЕЛЬ • ФАРФОР
БРОНЗУ • КАРТИНЫ
до 1917 года
дорого
8 (921) 590-63-21

КУПИМ
фарфор, мебель,
картины, часы,
серебро, значки,
фото, открытки,
ёлочные игрушки
948-23-83

КУПЛЮ ВСЁ. Сервизы. Вазы. Статуэтки. Серебро. Хрусталь. Часы. Подстаканники. Значки. Монеты. Банкноты. Старые открытки. Фотографии. Елочные игрушки. Модельки машин. Куклы. Бижутерию. Фотоаппараты. Самовар. Бронзу. Мебель. Картины. Книги. Пластинки. И МНОГОЕ ДРУГОЕ. Тел.: 929-92-55, Александр.

■ 8 (905) 286-44-68 СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8 (905) 286-44-68

СКУПКА КНИГ
Выезд по СПб и пригородам
от 100 экземпляров
ОПЛАТА СРАЗУ!
934-00-62

■ 953-39-70 Куплю фарфор, статуэтки, рамы, картины, ковры, старые игрушки, куклы, самовар, подстаканники, пластинки, патефон, часы, значки, бинокль, бижутерию, брошки, янтарь, текстиль, парфюм, книги и др. Оплата сразу! Тел.: 953-39-70

■ 8 (916) 774-00-05 КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Старое студийное концертное оборудование. Дмитрий. Тел.: 8 (916) 774-00-05

■ 8 (931) 337-91-68 Купим книги. Тел.: 8 (931) 337-91-68

ЗДОРОВЬЕ

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ • ГОТОВЫЕ ОЧКИ
Бесплатные консультации и диагностика слуха
Заушные, внутриушные, карманные
Ремонт, элементы, питание, вкладыши
Пн-Пт: 10-17, Сб-Вс: выходной
934-22-12
Пушкин, Пушкинская ул., 19, 1 этаж
+7 (931) 320-17-43
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КУПЛЮ

■ 980-08-00 Дорого! Зингер. Книги. Часы. Куклы. Ёлочные и детские игрушки. Мебель. Значки. Картины. Самовар. Открытки. Фото. Бусы. Сервиз. Патефон. Хрусталь. Военные вещи. Люстру. Лампу. Детали. Посуду. Архив. Пианино. Бюсты. Грамоты. Вымпел. Электронные инструменты. Фигурки и другое. Тел.: 980-08-00

■ 996-55-66 Книги, Зингер, картину, мебель, часы, монеты, значки, открытки, фото, сервиз, вазу, статуэтки, иконы, серебро, хрусталь, бижутерию, фотоаппарат, игрушки, самовар, военные вещи и всё другое. Тел.: 996-55-66

■ 984-20-55 Радиодетали СССР, новые и б/у. Измерит., вычислительные приборы. Выезд. Тел.: 984-20-55

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

■ 8 (951) 684-12-44, 945-06-88 МАСТЕР НА ЧАС! ВСЕ ВИДЫ РАБОТ. САНТЕХНИКА И ЭЛЕКТРИКА. МЕЛКИЙ РЕМОНТ. Установка, ремонт замков. Гарантия качества. Без выходных. Тел.: 8 (951) 684-12-44, 945-06-88

СООБЩЕНИЯ

■ Диплом СПО № 117818 0348371, выданный в 2018 г. Фельдшерским колледжем № 8 г. Санкт-Петербурга на имя Алибековой Айсанат Темирлановны, в связи с утерей считать недействительным.

Прием рекламы в рубрику «ВСЁ ОБО ВСЁМ» производится по адресам:

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК» 8 (962) 724-29-44	РА «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ» 8 (812) 424-32-11
РА «ПАЛЛАДА» 8 (921) 899-98-75	РА «ФРИИ МЕДИА» 8 (812) 996-72-97 м. «Пл. Ленина» только безналичный расчет

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (962) 724-29-44

ПО ПОЧТЕ reklama@kardos.ru

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

КАК ОПЛАТИТЬ

- Через «Робокасса»: 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

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»:

8 (962) 724-29-44

Успейте купить по старым ценам! До 30.04.!



Теплые бабуши

Бабуши на войлочной нескользящей подошве согреют и подарят мягкость и комфорт. Сделаны из натуральной овечьей шерсти.

Материал: 70% шерсть, 30% п/э. Стелька – войлок. Подошва: ЭВА. Россия. Размеры 36 – 45. **Спрашивайте Ваш размер при заказе!**

скидка
41%

1690^Р 990^Р



Сумка «Шоколад»

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

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

Лот 748 821



Кармашек для зонта



Материал: металл, полиэстер. В сложенном виде 23,5 см. Диаметр купола: 105 см. КНР.

ЗОНТ В ПОДАРОК

скидка
72%

3490^Р 990^Р



Женские: размеры 36-41.
Мужские: размеры 40-46.
Уточните у оператора при заказе!



Сабо кожаные

Очень демократичная и стильная обувь для теплого сезона! Качественные материалы делают эти сабо очень носкими. Пяточный ремешок можно перекинуть вперед-назад.

Материал: верх – натуральная кожа; стелька – натуральная кожа; подошва – ПВХ. Молдова.

скидка
50%

2990^Р 1490^Р



Эффект
пуш-ап

- Сохраняет тепло
- Эффект «второй кожи»
- Эластичное, подойдет до 62 размера

скидка
50%

1990^Р 990^Р

Термобелье

Мягкое и комфортное термобелье согреет в холодную погоду и скроет недостатки фигуры. Хорошо пропускает воздух и впитывает влагу. Незаметно под одеждой.

Материал: 64% вискоза, 34% полиэстер, 2% эластан. КНР. 2 цвета: черный и сирень. Размеры: 44-50, 52-58 (до 62). Уточните у оператора при заказе.

Ножницы для плотных ногтей + щипцы

С длинными ручками и коротким захватом. Они создают большее усилие при обрезании ногтя на пальцах ног.

Ножницы. Материал: сталь, пластик. Размер: 21 см. КНР. Лот 689 883



Удлиненная ручка

Специальный рельеф, не скользит

+ ПОДАРОК

690^Р

Щипцы. Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 11х6 см. КНР.



6 пар в наборе

4 пары в наборе

Женские

Мужские

Носки без резинки «Релакс»

Не затрудняют отток крови, не перетягивают ногу.

Подходят для полных ног.

Материал: 74% хлопок, 24% п/а, 2% эластан. Россия.

Цвет в ассортименте.

Женские: универсальный размер 23-25. Мужские: размеры 25, 27, 29.

Уточните у оператора при заказе.

скидка
30%

990^Р 690^Р

Складные увеличительные очки-лупа

Они пригодятся вам для чтения мелкого текста, похода по магазинам, шитья, мелкого ремонта.

Не для постоянного ношения и корректировки зрения.

Материал оправы и линз: пластик. Диоптрии: +2.5. Расстояние между дужками: 13,5 см.

Размер: дужки – 13 см, линзы – 4,8x2,8 см. КНР.

Лот 1249880

всего

690^Р

МОЙ МИР

Звонок по России и с городского, и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ!**

8-800-250-21-76

код заказа: **PM-22-305-СУМ**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, эт. 3, пом. 3, каб. 302. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Срок действия акции с 30.03.2022 до 30.06.2022 при условии наличия товара на складе. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по тел. 8 (800) 250-21-76 и на сайте www.mymir.ru. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-22-305-СУМ. Реклама.

