

№05  
(482)  
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 3 по 9 февраля 2025 года

# ТЕЛЕЛЕК

**36**  
КАНАЛОВ  
ТВ

**КАЛЕНДАРЬ  
КРАСОТЫ  
И ЗДОРОВЬЯ  
НА ФЕВРАЛЬ**

стр. 8

**В ГЛАВНОЙ  
РОЛИ –  
КВАШЕНАЯ  
КАПУСТА**

стр. 27

**МАРИЯ  
КУЛИКОВА**

**НЕВОЗМОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ  
СВОЮ РАБОТУ БЕЗ ЛЮБВИ**

стр. 2

**ВСЯ БИБЛИОТЕКА  
В ОДНОМ ГАДЖЕТЕ**

стр. 29

**ВЫБИРАЕМ  
МЕЖДУ  
ОДИНОЧЕСТВОМ  
И НЕУДАЧНЫМ  
БРАКОМ**

стр. 4

**КАК  
СПЛАНИРОВАТЬ  
ДАЧУ В ЛЕСУ**

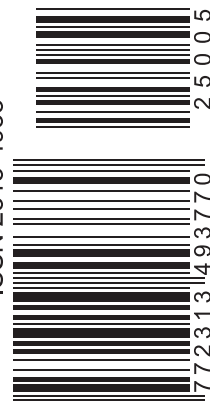
стр. 28

12+

**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото телеканала «Россия»

ISSN 2313-4933



9 772313 493770 25005

Одно из самых ожидаемых событий начала 2025 года – премьера 12-го сезона многосерийной медицинской драмы «Склифосовский» на телеканале «Россия».

Слишком уж интригующим был финал прошлого! Он оставил зрителей в напряжении: как пройдет операция олигарха? Пойдет ли Брагин на условия бандитов ради спасения семьи? Развязка этой истории стала стартом для новых серий. Об этом «Телеку» рассказала актриса Мария Куликова, которая 11 лет играет нейрохирурга Марину Нарочинскую, став настоящей звездой «Склифосовского».

## Всему своё время

– Мария, как долго снимали 12-й сезон? Артисты так сжились со своими персонажами, что съёмочный процесс уже должен идти по накатанной...

– Зачастую такого рода многосерийные проекты действительно снимаются быстро, но у нас на это ушло полгода. В этом сериале работают востребованные артисты, собрать их вместе в одно время порой бывает очень сложно, поэтому возникают паузы, и съёмочный процесс затягивается.

– 12 лет – значительная часть жизни. А помните, как всё начиналось?

– Конечно! 12 лет назад мне без проб предложили в этом проекте роль героини по фамилии Куликова, и я точно знала, что моим партнером будет Максим Аверин. Ужасно была этому рада. Но пока шел кастинг на других героев, выяснилось, что я жду ребенка, о чем честно сказала продюсерам. В результате первый сезон прошел без меня, и я по этому поводу переживала, думала: ну почему так? Но время все расставило по своим местам. Как только мой Ванечка немного подрос, замаячили съемки второго сезона, и мне снова позвонили и предложили роль, но уже другой героини. Я сразу согласилась. Сыну было шесть месяцев, и ко мне очень внимательно отнеслись – даже выделили комнату для кормления ребенка. Именно во втором сезоне пришел другой режиссер – Юлия Краснова, и с ее новой энергией команда влилась в реку, которая бурлит до сих пор. Мы все

Мария КУЛИКОВА:

# // Невозможно выполнять свою работу без любви



### Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Всем желаю здоровья! Без него никуда. И обязательно отправляться в путешествия. Пусть они будут маленькие, хоть в Тверь, хоть в Торжок, они все равно принесут радость и впечатления.

как-то совпали друг с другом – актеры, режиссеры, продюсерский состав, сдружились и крепко в этой упряжке двигаемся дальше.

## «Хожу на спектакли своих коллег»

– С коллегами встречаетесь вне съёмочной площадки?

– Поначалу, когда были моложе (смеется), после съемок ехали куда-нибудь ужинать, устраивали корпоративы, много общались в нашем съёмочном павильоне на территории завода ЗИЛ. А потом стали старше, время напряженнее, и как-то больше старались быть с семьей. Конечно, теплые

отношения, сложившиеся внутри коллектива, никто не отменял, но таких частых встреч, как раньше, нет. Зато участились наши встречи в рамках театра. Я, например, пересмотрела все спектакли моих любимых коллег. Прихожу в театр «Ленком» к Ане Якуниной, Максиму Аверину, и после просмотра мы общаемся, делимся впечатлениями. То есть наступило общение другого уровня. Это не хорошо и не плохо, это просто данность.

## Врач должен быть уверен в себе

– За долгие годы съёмки «Склифосовского» вы успели поработать с некоторыми из коллег в других картинах...

– Да, именно с Димой Миллером нас стали часто ставить в пару, причем на большие картины. Только закончили с ним сниматься в фильме «Однажды в Залесье», где сыграли болезненную историю двух влюбленных, которые давно и трудно расстались, но их все равно тянет друг к другу. Дима – обалденный артист и, кстати, единственный из коллег по «Склифосовскому», кто имеет хотя бы начальное

медицинское образование. Так что подсказывает нам на площадке, дает советы.

– Погрузившись в медицинскую тему, можете честно сказать: смогли бы стать доктором?

– Никогда! Для такой профессии я слишком эмоциональная, все близко принимаю к сердцу. Представляете, какое нужно иметь самообладание, какие нервы, чтобы принимать жизненно важные решения. Я сомневаюсь во всем, что делаю, в то время как врач должен быть уверен в себе, иначе ему надо уходить из профессии.

## «Бесконечно люблю дорогу»

– Вы упомянули новый проект «Однажды в Залесье», где сыграли главную женскую роль. Снова сериал?

– Да, 8-серийный детектив. Очень нетипичная для меня история. Я играю полицейского в небольшом городке, где происходят страшные истории. Полицейскую форму примерила с удовольствием, от врачебного халата слегка устала, захотелось чего-то нового. Мне нравятся детективы, поэтому охотно окунулась в незнакомую жизнь, наигралась во все это с удовольствием. На сегодняшний день из последних моих проектов этот, пожалуй, самый любопытный, хотя люблю все свои роли. Невозможно выполнять свою работу без любви.

– И какую работу вы взяли себе на зиму?

– Поскольку 2024 год был очень тяжелый, насыщенный, я освободила себе его финал, чтобы выдохнуть и 2025-й начать с новыми силами. Поэтому заранее запланировала аж три путешествия. Бесконечно люблю дорогу, перелеты, поезда.

Наталья АНОХИНА

## ДЕТАЛИ

### Сын хочет стать пилотом

– Мария, есть у вас увлечения, которые так же, как путешествия, позволяют расслабиться?

– С некоторых пор я увлеклась страстью своего сына, который летает на авиасимуляторах и мечтает стать пилотом. У Вани есть азробас, боинг, мы смотрим с ним профильные фильмы, обсуждаем их. Даже съездили в город

Камышин, где нашли через интернет настоящий самолет, который когда-то летал. Там есть кабина пилота, спальня, бар и прочее. И полная имитация того, что ты летишь. Мы жили там три дня. Это было непередаваемое ощущение, словно в самом деле летишь. Выглядит все очень правдоподобно. Дай Бог, чтобы мечта сына сбылась.



## У Александра Петрова – снова главная роль

В Москве идёт работа над масштабным приключенческо-фантастическим фильмом «Кракен» от студии «ТРИТЭ» Никиты Михалкова, телеканала «Россия» и кинокомпании «Централ Партнершип», при поддержке Фонда кино.

По сюжету российский ракетный подводный крейсер бесследно исчезает во время секретной миссии. На его поиски отправляется экипаж под командованием Виктора Воронина (Александр Петров), чей старший брат Александр Воронин (Виктор Добронравов) командует пропавшей субмариной. Перед моряками стоит задача: во что бы то ни стало найти подлодку. В это же время из-за геологических исследований на полярной станции в северных водах пробуждается кракен: гигантское чудовище, способное сливаться с подводной тьмой и обладающее интеллектом неизвестной природы. Именно с ним предстоит столкнуться морякам, разыскивающим пропавшую подводную лодку...

Режиссер проекта – Николай Лебедев. В ролях также – Алексей Гуськов, Сергей Гармаш, Диана Пожарская, Антон Богданов и другие актеры.

Фото телеканала «Россия»

## Пётр Фёдоров взялся за сложное дело

На Первом канале – премьера сериала «Территория» режиссёра Вано Бурдули. Тихим утром в провинциальном городе два рыбака находят тело. Это третье убийство с признаками, позволяющими говорить о «серии». В этот небольшой городок приезжает следователь Савченко (Кирилл Пирогов), его помощником становится местный следователь Андрей (Пётр Фёдоров). Несмотря на взаимную антипатию и частые конфликты, они постепенно распутывают клубок из не связанных на первый взгляд преступлений.

В фильме также сыграли Роман Маякин, Игорь Черневич, Светлана Смирнова-Марцинкевич, Игорь Жижикин, Янина Мелехова, Дмитрий Муляр и другие актеры.

## «Букины» снимут второй сезон

Телеканал ТНТ и кинокомпания «ПЕНЗФИЛЬММАШ» объявили о начале съёмок второго сезона сериала «Букины». Это истории о продавце обуви и его семейке. В новом сезоне семья Букиных в силу обстоятельств покинет дом и вернется в свою первую квартиру. Герои за это время изменились, и теперь их волнуют совсем другие проблемы. Гена начинает задумываться о здоровье. Даша раскрывает в себе новые неожиданные таланты, а Рома уже вырос и сам женился – на девушке Зое. Так что теперь под одной крышей уживаться будут уже две семьи. В продолжении комедийного сериала к своим ролям вернуться Виктор Логинов, Наталья Бочкарёва, Александр Якин, Альбина Кабалина и Кирилл Кондратов.

– Снова быть Геной Букиным – это как надеть любимые старые кеды: удобно, привычно, но при этом есть ощущение чего-то нового, – говорит Виктор Логинов. – Возвращение в этот проект – словно встреча со старыми друзьями, с которыми ты прошел долгий путь, но теперь у каждого из нас появились новые истории, новые переживания и опыт.

Фото телеканала ТНТ



## «Суперстар!» в пятый раз порадует зрителей НТВ

В эфире телеканала НТВ 1 февраля в 20.20 состоится премьера пятого, юбилейного сезона музыкального шоу «Суперстар!».

Его участниками стали: певицы Маргарита Суханкина, Ксения Георгиади, Лена Катина, Азиза и Корнелия Манго, а также певцы Сергей Челобанов, Михаил Муромов, Ираклий Пирцхалава, Данко и Сергей Минаев. Как и в предыдущих сезонах, каждый выпуск программы будет посвящен определенной теме. Правила также останутся без изменений.

Кресла жюри займут телеведущая Лера Кудрявцева, музыкальный критик Сергей Соседов и певец Стас Пьеха. Место четвертого звездного судьи в каждом выпуске будет занимать один из участников прошлых сезонов «Суперстара!». Пару бессменному ведущему и продюсеру проекта Вадиму Такменёву составит певица Наташа Королёва.

Фото PR НТВ



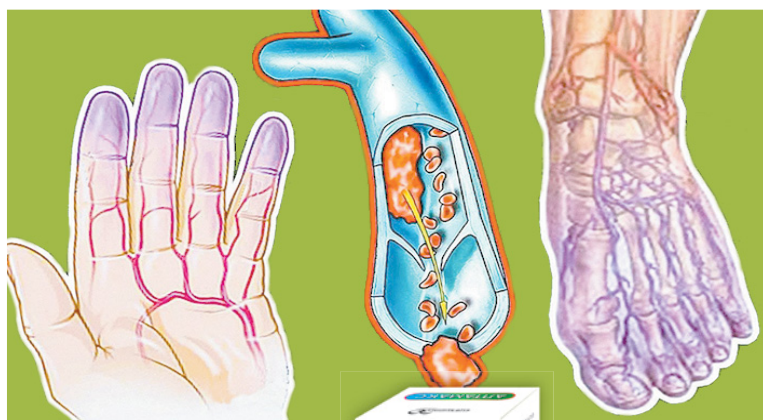
Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА» и соств. инф.

# ХОЛОДНЫЕ РУКИ ИЛИ НОГИ? У ВАС СПАЗМИРОВАНЫ СОСУДЫ! КАК ТОЛЬКО ВЫ УСТРАНИТЕ СПАЗМ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОГУТ ПЕРЕСТАТЬ ВАС БЕСПОКОИТЬ!

У многих людей холодные руки или ноги. Часто они не придают этому значения, а зря! Холодные руки или ноги могут указывать на то, что сосуды спазмированы. Из-за спазма кровь нормально не двигается, что может привести к сбою в работе сердечно-сосудистой системы и появлению атеросклероза, гипертонии, стенокардии, аритмии, одышки, головных болей или головокружений. У человека может нарушиться сон, настроение, память, концентрация внимания, появиться тревога и депрессия. В некоторых случаях возможен инфаркт или инсульт.

**Избавиться от спазма сосудов может помочь эликсир «Алтамакс»!**

«Алтамакс» содержит алтайское мумие, а также комплекс витаминов и минералов, полезных для сердечно-сосудистой системы. Алтай-



ское мумие – это высокоактивный природный компонент, собранный в кристально чистом регионе Алтайских гор. Ученые установили, что это вещество способствует снятию спазма, максимальному очищению и укреплению сосудов. А витаминно-минеральный комплекс усиливает действие мумие в несколько раз.



**Как правильно использовать «Алтамакс»?**

Эликсир рекомендуется принимать курсом. Именно он может помочь эффективно снять спазм сосудов, прочистить их, вернуть им прохо-

димность и наладить кровообращение. Препарат содействует возвращению тепла в руки и ноги, исчезновению головных болей, головокружений, онемения конечностей, «звездочек в глазах», одышки, нормализации артериального давления. «Алтамакс» способствует улучшению памяти, сна, настроения, а также работы сердца. Он может помочь снизить риск инфаркта и инсульта, либо быстрее восстановиться после них, если они случились ранее.

Если у вас холодные руки и ноги, либо есть другие проблемы с сердечно-сосудистой системой, не стоит их игнорировать, ведь это может привести к опасным последствиям! Воспользуйтесь эликсиром «Алтамакс» с алтайским мумие, чтобы здоровье и радость вновь постучались в дверь вашего дома.

## СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

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



Для этого сделайте 3 простых шага:

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

**2. НАЗОВИТЕ промокод акции 8044**

**3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* – «Алтамакс»**

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!**

**Акционное предложение действует с 29 января по 29 марта 2025 г.**

**ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!**

Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 29 января по 29 марта 2025 г. \* С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Грамотно просим прибавку к зарплате

Просьба о повышении зарплаты может вызывать стресс, но если вы уверены в своей ценности для компании и грамотно подготовитесь, вероятность получить прибавку возрастёт.



## Подготовка к разговору

Перед тем как обсуждать прибавку, важно проанализировать свою работу и понять, какие аргументы вы можете использовать. Подумайте, какие результаты вы принесли компании: успешные проекты, экономия средств, увеличение дохода. Плюс изучите рынок. Узнайте, сколько получают специалисты вашего уровня в других компаниях. Это поможет обосновать вашу просьбу. Важно также подобрать подходящее время для разговора. Лучше всего обсуждать прибавку в момент успехов или после выполнения сложного проекта.

## Построение аргументации

Ваша просьба должна быть обоснованной. Покажите руководству, что вы приносите реальную пользу.

- Приведите конкретные примеры успешных проектов и их влияния на компанию.
- Напомните о своих дополнительных обязанностях.
- Сообщите, что ваш запрос соответствует среднему уровню оплаты труда в вашей отрасли.

## Продуманная речь

Заранее продумайте, что скажете на встрече. Говорите уверенно, но без агрессии. Например, так: «За последний год я успешно завершил несколько крупных проектов и взял на себя дополнительные задачи. Я считаю, что мои достижения заслуживают пересмотра условий оплаты труда».

## Готовьтесь к любому исходу

Руководитель может как согласиться, так и отказать. Если вы получите отказ, уточните, что нужно улучшить, чтобы пересмотреть зарплату в будущем.

Многие мечтают выйти замуж, представляя себе этот шаг как нечто священное, как идеал стабильности и любви.

**М**ы строим замки из мечты, где каждое утро – это счастье, а каждый вечер – уют и покой. Однако, как часто оказывается, за замками скрывается не только романтика, но и тени разочарований. Для некоторых – это настоящий путь к полноте жизни, для других – вуаль, скрывающая пустоту и отчуждение. И вот перед нами встает вопрос: что лучше – оставаться в одиночестве, в поисках себя, или рискнуть впустить в свою жизнь человека, с которым, возможно, придется делить не только радости, но и разочарования?

## Одиночество

## или плохое замужество?

На заметку  
Три совета,  
как решить  
обе проблемы

**1** Если брак не приносит счастья, подумайте о его перспективах. Возможно, вы чувствуете, что отношения не идут в правильном направлении. Составьте план действий – будь то открытый разговор с партнером или обдумывание вариантов разрыва.

**2** Не забывайте о поддержке друзей и семьи.

Социальная связь важна для вашего эмоционального состояния.

**3** Не бойтесь изменений.

Разрывать отношения или решиться на одиночество – это большой шаг. Однако иногда именно такие решения открывают перед вами новые горизонты и возможности для счастья.

Говорят, что лучшее средство от одиночества – это женитьба. Ну, не знаю... Неужели нет более гуманных способов?



Женщина заслуживает быть счастливой и в отношениях, и вне их. Главное – найти баланс между личной свободой и возможностью быть в здоровых, взаимно поддерживающих отношениях.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Сама по себе

Одиночество, как и плохое замужество, может оказывать влияние на наше психоэмоциональное состояние. Однако, вопреки стереотипам, не всегда отрицательным образом. Для многих женщин одиночество становится временем самопознания, восстановления внутренней гармонии и свободы от внешнего давления.

## ПРЕИМУЩЕСТВА:

**Независимость.** Одинокие женщины могут заниматься тем, что им нравится, не считаясь с чьими-то желаниями или потребностями. Это позволяет полностью посвящать время себе и своим увлечениям.

**Самопознание.** В одиночестве проще понять свои желания, цели и мечты. Нет необходимости угождать другому че-

ловеку, что дает возможность углубиться в себя и выстроить свою жизнь согласно личным предпочтениям.

**Эмоциональная стабильность.** Если женщины не всегда ощущают внутреннее спокойствие, то одинокий образ жизни может стать единственным выходом. Особенно если предыдущие отношения были нервными и напряженными.

## НЕДОСТАТКИ:

**Отсутствие близкого партнера.** Иногда одиночество может вызвать ощущение пустоты, особенно когда хочется делиться своей жизнью с кем-то особенным.

**Социальное давление.** В некоторых обществах или культурах одиночество воспринимается как нечто ненормальное, что может вызывать давление и чувство вины.

## Неудачный брак

Плохое замужество – это, в первую очередь, потеря эмоциональной связи, неудачная совместная жизнь, в которой один из партнеров или оба не счастливы. Такой брак может иметь серьезные последствия для психологического состояния женщины.

## ПРЕИМУЩЕСТВА:

**Социальное признание.** Женщина в браке зачастую чувствует себя более принятой обществом. В некоторых случаях наличие партнера может восприниматься как знак социальной стабильности.

**Поддержка в трудные моменты.** Даже если брак не приносит счастья, муж может быть поддержкой в жизни или в финансовых вопросах.

## НЕДОСТАТКИ:

## Всегда на нервах.

Брак, в котором нет любви или взаимопонимания, может привести к стрессу и депрессии. Женщина чувствует себя эмоционально истощенной, а конфликтные ситуации лишь усугубляют проблему.

## Зависимость.

В случае эмоциональной или финансовой зависимости от супруга женщина может терять себя и личную свободу.

**Отсутствие развития.** Несправедливо считать, что в плохом браке есть пространство для личностного роста. Напротив, такая среда может тормозить развитие и желание двигаться вперед.

## Привычка

## до Олимпиады доведёт

У Хайле Гебреселассие из Эфиопии, двукратного олимпийского чемпиона в беге на 10 тысяч метров, есть особенность, по которой его узнают в любой точке мира. Во время забегов его левая рука прижата к телу и необычно изогнута. В интервью спортсмен признался, что в детстве каждое утро ему приходилось пробежать 10 километров до школы, а вечером столько же домой. Учебники при этом он держал в левой руке, поэтому привычка располагать так руку осталась и по сей день.



## Только шёпотом!

«Суфлер» и «суфле» – на первый взгляд эти слова совершенно не связаны друг с другом. Но на самом деле они произошли от одного французского слова – soufflé, что можно перевести на русский как «выдох, дуновение». Блюдо называли именно так из-за легкости и воздушности, а работника театра – из-за необходимости подкашивать текст очень тихо.

## Какая из вас Полярная?

Многие считают, что по Полярной звезде направление на север определяется уже не одно тысячелетие. Отчасти это так, но «Полярная звезда» – это не один и тот же объект. Все дело в том, что земная ось периодически меняет свое направление из-за лунно-солнечной процессии. Так, когда строили египетские пирамиды, Полярной звездой была альфа Дракона, а вот с XII века и до наших дней ей является альфа Малой Медведицы. А к 3200 году Полярная звезда сместится в созвездие Цефея.

Супермаркет  
На высоте

Карабкаясь по скале, вы меньше всего ожидаете увидеть за очередным уступом магазин. Но это действительно может произойти, если вы совершите подъем в китайском национальном парке Синючжай. На одном из его маршрутов прямо на отвесной скале работает небольшой киоск. Там туристы могут бесплатно получить бутылку воды, а также купить снеки или другие напитки по ценам обычного супермаркета.

Светлана СИДОРЧУК

## Ольга Лерман и Анна Михалкова сыграли императрицу

Совсем скоро в российский прокат выйдет художественно-документальный фильм «Екатерина Великая». Лента создана в рамках цикла исторических проектов «Русь» о событиях и личностях, которые стояли у истоков современной России. Картина «Екатерина Великая» станет прямым продолжением фильмов «Пётр I. Последний царь и первый император» и «Императрицы».

Художественным руководителем проекта выступил Андрей Кравчук, а режиссером-постановщиком – Морад Абдель-Фаттах. В главных ролях: Анна Михалкова и Ольга Лерман (Екатерина II в разном возрасте), Евгений Шварц (Карл Ульрих, будущий Пётр III), Евгений Харитонов (Потёмкин), Виктор Добронравов (Алексей Орлов) и другие.

– Для меня это был необычный опыт, – рассказывает Ольга Лерман, исполнительница роли Екатерины II. – Попытка соединить художественный вымысел с историческими фактами. Потому что сцены, которые мы снимали с актерами, – конечно, это все художественный вымысел, но наряду с нами там будут историки озвучивать факты.

Фото PR 1-2-3 Production



## Телезрителей вернут в детство

На Первом канале по воскресеньям будут показывать классические и современные анимационные фильмы «Союзмультфильма». Телезрители смогут увидеть подборки из «Золотой коллекции» киностудии, а также премьеры новых лент, среди которых – спортивный мультсериал «Чемпионы», вышедший в декабре 2024 года.

– Несмотря на то что эти мультфильмы разделяют года – их персонажи несут все те же ценности: это добро, дружба, семья, творчество, открытость новым знаниям, – рассказала председатель совета директоров киностудии «Союзмультфильм» Юлиана Слащева.

Всего в эфире появятся около 20 анимационных лент: «Простоквашино», «Возвращение блудного попугая», «Ну, погоди!», «Умка», «Бобик в гостях у Барбоса», «Вовка в тридевятом царстве», «Котенок по имени Гав», «Винни-Пух» и многие другие.

## Пётр Тодоровский представил новый сериал

В кинотеатре «Октябрь» состоялась светская премьера сериала «Подслушано в Рыбинске». Режиссером выступил Пётр Тодоровский (сын Валерия Тодоровского). Он и представил фильм со сцены вместе с актерами и другими создателями проекта.

Первыми зрителями стали Денис Шведов, Нино Нинидзе, Алёна Михайлова, Гриша Верник, Софья Синицына, Григорий Калинин, Юлия Волкова и другие гости.

В центре сюжета – молодой журналист Юра (Тимофей Трибунцев). Он устал от своей работы. Но судьба дает ему шанс. Юра получает дар: он начинает предвидеть преступления. Попробуй проверить одно из видений, он находит тело актрисы – и становится подозреваемым. Юре предстоит доказать невиновность, но для этого нужно найти преступника. Помогать ему в этом будет поклонник актрисы – Ширмик (Рузиль Миникаев). Роли в сериале исполнили Антон Васильев, Варвара Володина, Юлия Хлынина, Михаил Кремер и другие.

Фото онлайн-кинотеатра START



## Анна Роскошная рассказала о своей героине

На телеканале Домашний завершились съёмки мелодрамы «У тебя есть я». В ролях Анна Роскошная, Татьяна Фёдорова, Владислав Резник и другие артисты.

Цель Оли (Татьяна Фёдорова) – вырваться из маленького городка и не повторить судьбу своей матери-одиночки Веры (Анна Роскошная). Но беременность перечеркнула все ее планы. Отец ребенка бросает Олю. Из-за конфликта с мамой Оля сбегает из дома. Теперь Вере придется преодолеть свои страхи, снова открыть свое сердце и наладить отношения с дочерью.

– Вера – обычная женщина, которой, прямо скажем, не везет в личной жизни, – рассказывает Анна Роскошная. – Мне кажется, много женщин в нашей стране могут узнать себя в моей Вере. Она и красива, и несчастна, и целеустремленная, и уставшая... Но я думаю, она признает и исправляет свои ошибки...

Фото пресс-службы телеканала Домашний

# Здоровая простата и отличный секс ВСЕГО ЗА 15 МИНУТ В ДЕНЬ!



**«Была большая проблема – не мог никак выспаться, так как за ночь вставал в туалет по 13 раз! Когда думал о покупке медицинского комплекса МКН, все соседи и друзья отговаривали, мол, деньги на ветер. Но все же заказал прибор... Выспаться смог уже через 9 процедур, так как просыпался всего 2 раза. Для меня это победа! Все соседи теперь спрашивают, что это за чудо-прибор! Рекомендую!» Максим, г. Екатеринбург, 81 год.**

Есть проблемы, о которых не принято говорить даже с самыми близкими людьми... Мужчина испытывает неловкость, начинает стыдиться и предпочитает молчать и терпеть, и в итоге остается один на один со своей бедой. Я говорю о простатите:

- частые походы в туалет по ночам;
- неконтролируемые подтекания;
- боль и жжение;
- проблемы с потенцией.

Из-за воспаления и отека разрастается соединительная ткань, предстательная железа начинает увеличиваться, вызывая проблемы с мочеиспусканием, боли и рези. И вот, привычный образ жизни остается в прошлом.

«Только и иду глазами кусты, думаю успею ли добежать. Еще ладно летом, а зимой точно не успею. А так бы еще час погулял точно. И вот... намочил штаны».

**ЧТО ДЕЛАТЬ? Возьмите на вооружение уникальный российский медицинский комплекс НАНОПРОСТ, сокращенно – МКН!**

Прототип этого прибора был разработан еще во времена СССР для военных подводников, но все разработки были засекречены. И только в начале XXI века российские ученые усовершенствовали и модернизировали конструкцию прибора, сделав его простым и удобным, чтобы им мог пользоваться любой мужчина без специальной медицинской подготовки.

**АЛЕКСАНДР ЭДИГЕР, международный эксперт по медицинской технике:**  
**«Комфортное лечение простатита дома – мечта каждого мужчины! Медицинский комплекс МКН – это легендарный прибор, который не требует неприятных манипуляций и дает результат после первого применения!»**

**Но почему МКН такой эффективный?**

Разработчики впервые соединили в одном приборе два вида мощного терапевтического воздействия – переменное магнитное поле и высокочастотную микровибрацию. Переменное магнитное поле подавляет воспаление, боли и рези, останавливает рост простаты, улучшает кровообращение и способствует восстановлению стойкой и длительной эрекции. А микровибрации с частотой 14000 (!) в минуту восстанавливают мочеиспускание, минимизируя ночные походы в туалет.

**Используя медицинский комплекс МКН, вы получаете быстрый и стойкий результат:**

- ✓ МКН восстанавливает мочеиспускание и избавляет от боли;
- ✓ МКН эффективен при лечении хронического простатита;
- ✓ МКН улучшает либидо и делает эрекцию стойкой и длительной.

**И ГЛАВНОЕ:** медицинский комплекс МКН не требует ректального введения и не нагревается, что делает его применение простым, комфортным и безопасным.

Забудьте о простатите, недержании и проблемах с потенцией! МКН поможет вернуть здоровье, сексуальность и радость жизни!



Клинически подтверждено



Без ректального введения



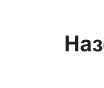
Всего 15 минут в день



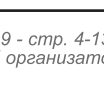
Всего 15 минут в день



Всего 15 минут в день



Всего 15 минут в день



Всего 15 минут в день



Всего 15 минут в день

**Тройная выгода:**  
**СТАРАЯ ЦЕНА + ПОДАРОК + СКИДКА\***  
только в течение 7 дней!



**Звоните нам прямо сейчас 8-800-100-55-60**  
если с мобильного, то на номер \*2031  
Назовите код на участие в акции! **«МКН-ПОМОЩЬ»**

Все звонки БЕСПЛАТНЫЕ и АНОНИМНЫЕ

\*При покупке прибора Нанопрост (МКН). Акция действует с 01.01.2025 года по 01.07.2025 года. Журнал «Экспериментальная и клиническая урология» № 2, 2019 - стр. 4-13. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, эт. 1, пом. 1, комн. 28. РУ № ФСР 2012/13219 от 01.02.2024 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по телефону 8-800-100-55-60. РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Переохлаждение далеко не так безобидно, как кажется на первый взгляд. Следствием переохлаждения становятся серьезные заболевания, которые могут перейти в хронические.

# Чем опасно ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

**А** как известно, всякие болячки существенно понижают качество нашей жизни. Поговорим сегодня об опасностях, которые несет переохлаждение, и о том, как можно его избежать.

## Что такое гипотермия

Медики называют переохладение гипотермией (от древнегреческого «снизу, под» + «тепло»). При гипотермии температура тела опускается ниже 35 градусов, что чревато нарушениями в работе организма.

В норме температура человеческого тела – 36,6 градусов (да, встречаются индивидуальные отклонения в пределах 36,0-36,9 градусов, которые являются нормой для конкретного человека).

В нашем организме предусмотрена защита от холода: как только температура тела понижается, включается процесс терморегуляции – активизируется метаболизм, что в свою очередь снижает отдачу тепла и повышает его образование. Однако и этот процесс имеет свои ограничения, и, если человек находится под воздействием холода продолжительное время, обмен веществ замедляется, и температура тела снижается.

## Кстати

### Облепиховый чай с мороза

Если вы пришли домой после длительной бодрящей прогулки по парку или просто по улице, заварите себе облепихового чая. **Для его приготовления вам понадобится:** 3 ст. л. облепихи, 2 веточки мяты, 6 бутонов гвоздики, 1,5 ч. л. черного листового чая, 0,5 лимона, 2 ч. л. меда, 350 мл воды.

### Чай приготовить довольно просто:

**1** Ягоды насыпать в емкость для заваривания. Размять пестиком. Добавить гвоздику.

**2** Мята помыть, обсушить, слегка помять в руках, добавить к облепихе.

**3** Чай насыпать в емкость для заваривания, которую можно поместить в заварник, так, чтобы чайники не попали в сам напиток.

**4** Воду вскипятить. Залить кипятком заготовку. Дать настояться 15 минут. Заварку извлечь. Добавить мед, выжатый сок из половины лимона.



## Причины переохлаждения

Гипотермия может развиваться не только в сильные морозы, но даже при плюсовой температуре воздуха. Например, если при температуре +5-7 градусов долго ходить в промокшей обуви.

### Но все же самыми частыми причинами переохлаждения становятся:

- сильный мороз;
- недостаточно теплая одежда и обувь, отсутствие шапки и варежек/перчаток;
- длительное нахождение на морозе без движения;
- нахождение на морозе в мокрой или пропитанной потом одежде;
- высокая влажность воздуха;
- небольшой мороз + сильный ветер.

Кстати, тем, кто думает, что можно согреться алкоголем, необходимо помнить, что при его употреблении сосуды расширяются, а под воздействием мороза быстро охлаждается кровь, текущая по этим сосудам. Так как сосуды расширены, вероятность переохлаждения значительно возрастает.

## Последствия гипотермии

Переохлаждение может пройти без каких-либо последствий, а может нанести серьезный урон нашему здоровью. В лучшем случае нанесенный гипотермией вред будет кратковременным и излечимым: можно сказать, повезет, если результатом переох-

лаждения станет обычная простуда. Но помните, что в результате переохлаждения могут развиваться серьезные заболевания, нередко переходящие в хроническую форму.

### Возможные последствия переохлаждения:

- воспалительные процессы в мочеполовой системе (почечная недостаточность, пиелонефрит, цистит, аднексит у женщин, простатит у мужчин);
  - печеночная недостаточность;
  - усугубление гипертонии;
  - заболевания суставов;
  - менингит;
  - хронические лор-заболевания (отит, синусит);
  - воспаление лицевого нерва.
- А также целый букет других заболеваний.

**Светлана ИВАНОВА. Редакция благодарит врача-кардиолога и терапевта Л.П. Лукшину за помощь в подготовке материала**

### Избежать гипотермии достаточно легко, нужно лишь следовать простым правилам:

- всегда одеваться по погоде, в сильный мороз – многослойно (многослойность – лучший вариант для сохранения тепла);
- для обеспечения организма необходимой энергией перед выходом на улицу нужно обязательно поесть;
- пользоваться защитными кремами для лица и рук при любой минусовой температуре;
- быть всегда в движении, не сидеть и не стоять на морозе;
- на улице пить только теплые/горячие напитки (в идеале чай), ни в коем случае не холодные;
- на морозе не употреблять алкоголь и не курить.

Следует помнить и о том, что хорошей профилактикой переохлаждения является закаливание. Почему? Закаленный организм гораздо легче справляется с возможным переохлаждением, активнее и намного эффективнее ему сопротивляется. Ведь закаливание – это своего рода тренировка на случай возможного переохлаждения, а тренированный организм всегда выносливее и сильнее нетренированного.

**ПОМНИМ ПРО ПРОФИЛАКТИКУ**

– У меня аллергия на зиму и мороз!  
– И в чём она выражается?  
– Я вся покрываюсь одеялом и всё время сплю.



**НА ДОСУГЕ**



## Найди 10 отличий Вкусная сказка

Даже привычная еда начинает казаться сказочной, если добавить к ней немного фантазии и выдумки.

**Ответы:** 1. Салфетка слева, содержимое чашки; 2. Чашка с фруктами; 3. Чашка с фруктами; 4. Чашка с фруктами; 5. Чашка с фруктами; 6. Чашка с фруктами; 7. Чашка с фруктами; 8. Чашка с фруктами; 9. Чашка с фруктами; 10. Чашка с фруктами.

Что может быть проще, чем поест при появлении чувства голода?

**Е**сли это голод физический, именно так и стоит поступить. А если эмоциональный? Еда только усугубит положение. Разберемся, как отличить одно от другого и как действовать правильно.

## Разница в ощущениях

Истинный, физический голод может выражаться в виде урчания в животе, посасывания, легкой боли. Может быть даже головокружение и упадок сил. И появляется это примерно через 4-5 часов после приема пищи. Человеку в этот момент в принципе не важно, чем этот голод заглушить. При эмоциональном голоде с помощью еды хочется восполнить недостающие, устранить или дополнить существующие эмоции. Для этого выбираются, как правило, вредные продукты типа тортиков, чипсов и т.д. При эмоциональном голоде еда может утешать, расслаблять, развлекать.



**Трагедия, если у вас две цели в жизни: вкусно поесть и похудеть.**



# Эмоциональный ГОЛОД:

## распознать и отключить

### Ответ на стресс

К примеру, любитель сладостей сильно боится стоматологов. Необходимость посетить этого специалиста провоцирует поедание большого количества сладкого. Связано это с тем, что наш мозг в ответ на стресс начинает искать награду, которая способствовала бы выработке до-

фамина. На самом деле мозг нас обманывает. Заедание, как и курение, шопинг и т. п., лишь ненадолго улучшает настроение. Но именно таких быстрых и легких удовольствий мозг будет требовать постоянно при любом некомфортном состоянии. Отсюда и еще одно характерное качество эмоционального голода – чувство вины. Которое, разумеется, вызывает стресс – и очередной эпизод переживания!



### Что в рот полезло?

Как правило, продукты, заглушающие на время эмоциональный голод, имеют следующие свойства:

- много калорий в маленькой порции;
- большое количество жира;
- много рафинированного крахмала и/или сахара;
- сладкий или соленый вкус;
- приятная и специфическая текстура, например, кремовая или хрустящая;
- кофеин или алкоголь в составе;
- добавки для улучшения вкусовых качеств.

Татьяна МИХАЛЁВА

## Мнение специалиста Выбираемся из ловушки

Что же делать человеку, попавшему в ловушку эмоционального голода? Об этом нам рассказала психолог Марина Даренкова.



– Можно ли сказать, что более эмоциональный человек чаще склонен к перееданию?

– Да, эмоциональные люди могут использовать еду как способ справиться с негативными эмоциями: стрессом, тревогой или депрессией. Это явление называется эмоциональным перееданием. Однако важно отметить, что не все эмоциональные люди склонны к этому, и факторы, влияющие на переедание, могут быть очень разнообразными, включая индивидуальные привычки, окружение и психологические аспекты.

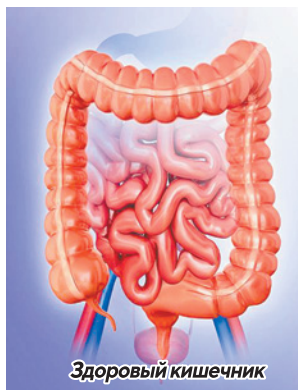
– Какие техники помогут избавиться от эмоционального голода?

Таких техник много, среди них можно выделить:

- 1 Ведение дневника эмоций.** Записывание своих чувств и мыслей может помочь вам выявить триггеры эмоционального голода. Это позволит понять, какие ситуации или эмоции вызывают желание поесть, и находить альтернативные способы справиться с ними.
- 2 Физическая активность.** Упражнения помогают выделять эндорфины, которые могут улучшить настроение и снизить желание заедать эмоции. Найдите физическую активность, которая вам нравится. Это может быть прогулка, танцы или занятия спортом.
- 3 Эмоциональное выражение.** Найдите безопасные способы выразить свои эмоции – это может быть творчество (рисование, музыка, танцы), общение с друзьями. Эмоции выплеснутся, и не будет необходимости заедать их.
- 4 Планирование питания.** Создайте план питания, который включает здоровые перекусы и полноценные приемы пищи. Это поможет вам лучше контролировать физический голод и снизить вероятность заедания эмоций.

# СМЕРТЬ ОТ ЗАПОРА – РЕАЛЬНОСТЬ! ЧТОБЫ ОТ ЗАПОРОВ НЕ ЛОПНУЛА ТОЛСТАЯ КИШКА, СРОЧНО ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ!

Думаете, запоры безобидны? Нет! У них могут быть два опасных последствия – отравление гнилостными ядами и разрыв толстой кишки. Например, именно из-за этого умер Элвис Пресли. Такое мнение выразил личный врач звезды Джордж Никопулос в книге «Король и доктор Ник».



### Что происходит с кишечником во время запора?

При запоре в толстой кишке может собираться несколько килограммов кала. Они растягивают кишку. Если каловые массы долго не выходят, то становятся твердыми, как камни. Тяжелая кишка может сдавли-

вать простату, матку, мочевой пузырь, желудок и другие органы. Возможно нарушение кровообращения и возникновение различных патологий. Если посмотреть на человека с запорами, у него часто серо-зеленый цвет лица, неприятный запах изо рта, метеоризм. Это может быть следствием гниения кала в кишечни-



ке. Запоры могут приводить к головной боли, хронической усталости, тошноте и другим неприятным состояниям.

### В запущенных случаях может понадобиться операция

По словам Никопулоса, Элвис Пресли долго страдал от запоров и ничего с этим не делал. В итоге его кишка оказалась в настолько плачевном состоянии, что могла помочь только колостомия – операция, во время которой удаляют часть толстой кишки, а ее конец выводят наружу по передней части живота. Но «король рок-н-ролла» не мог жить с торчащими кишками, поэтому

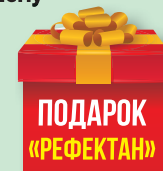
отказался от операции и умер.

### Что может помочь побороть запоры?

Надежный способ, который способствует устранению запоров, это прием эликсира «Рефектан». Благодаря уникальной природной формуле он содействует нормализации эвакуации каловых масс и вредных токсинов из организма. Также облегчение процесса дефекации снижает нагрузку на анальное отверстие, что содействует устранению геморроя, если он был. Люди, которые принимали «Рефектан» отмечают, что их стул стал легким и регулярным, а самочувствие прекрасным!

## СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

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



Для этого сделайте 3 простых шага:

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

**2. НАЗОВИТЕ промокод акции 2543**

**2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* – «Рефектан»**

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕННО!**

**Акционное предложение действует с 29 января по 29 марта 2025 г.**

**ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!**  
Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 29 января по 29 марта 2025 г. \* С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

## Февраль

ПОНЕДЕЛЬНИК

3 февраля

**Растущая Луна в Овне**  
Побалуйте кожу лица питательными масками – с медом, авокадо, оливковым маслом. И обязательно обнимите сегодня своих любимых, ведь объятия повышают уровень серотонина и делают нас счастливей!

10 февраля

**Растущая Луна во Льве**  
Сегодня радуем себя пестрыми, легкими витаминными салатами: морковь, перчик, помидоры, ароматная зелень, необычная заправка... Кто сказал, что понедельник – непременно день тяжелый? Больше позитива!

17 февраля

**Убывающая Луна в Весах**  
Уделяем внимание коже рук и ног: парафиновые ванночки, масляные обертывания, аппаратные процедуры – что вам больше по душе. А если этой душе захочется перекусить, то выручит горстка орехов и сухофруктов.

24 февраля

**Убывающая Луна в Козероге**  
Стоит быть внимательными к своему самочувствию и поберечь силы, если их не так много. Весна уже не за горами, а пока – тестируем духи с цветочными ароматами и ухаживаем за комнатными растениями.

ВТОРНИК

4 февраля

**Растущая Луна в Тельце**  
Хороший день для новой смелой стрижки или необычного маникюра. Ищем вдохновение в ярких цветах, изучаем модные тенденции предстоящей весны. В спортзале неплохо уделить внимание нагрузке на руки и пресс.

11 февраля

**Растущая Луна во Льве**  
Начинаем утро с неторопливых потягиваний, массажа кожи головы, тонизирующей маски для лица. В течение дня стараемся больше ходить пешком. Ну а вечер можно завершить чудесным ужином при свечах.

18 февраля

**Убывающая Луна в Скорпионе**  
Сегодня бережем «информационное пространство»: держимся подальше от едких сплетен и навязчивой рекламы. А вот хорошая книжка или фильм с мятым чаем в любимой кружке будут очень кстати.

25 февраля

**Убывающая Луна в Водолее**  
Тем, кто ходит в спортзал, полезно проработать мышцы пресса и ягодич. Кожа скажет спасибо за увлажняющие процедуры, а салатик с авокадо и красной рыбой поддержит организм ценными нутриентами.

СРЕДА

5 февраля

**Луна в Тельце, первая четверть**  
Помня про важность омега-3 жирных кислот, организуем себе пару бутербродов с красной рыбой. Второстепенные дела откладываем – и ложимся пораньше, пусть плотная маска на глазах сделает сон крепче.

12 февраля

**Луна во Льве, полнолуние**  
Избыток эмоций выплескиваем на беговой дорожке или в танцах. Лечим, стрижем, окрашиваем волосы. А вот спонтанных покупок одежды и косметики лучше избегать: можно взять совсем не то, что хотелось.

19 февраля

**Убывающая Луна в Скорпионе**  
Снова пора удивить себя необычными блюдами, но только пусть они будут легкими. К примеру, как насчет куриной грудки, запеченной с апельсинами и мочалкой? Воздерживаемся от алкоголя и специй.

26 февраля

**Убывающая Луна в Водолее**  
Планируем на сегодня уход за бровями и ресничками, маникюр или депиляцию. Общение с домашними питомцами подарит много незабываемых эмоций, ну а расслабиться вечером помогут массаж стоп и ароматерапия.

ЧЕТВЕРГ

6 февраля

**Растущая Луна в Близнецах**  
Сезонную хандру, типичную для февраля, помогут прогнать шиповниковый чай с долькой темного шоколада и добрая комедия. Укладываем волосы феном или утюжком, не забываем использовать термозащиту.

13 февраля

**Убывающая Луна в Деве**  
Проявляем бесстрашие и записываемся, наконец, к стоматологу, если давно пора. Одеваемся по погоде. Ну а вечером согреваемся домашним куриным бульоном и разговорами по душам с близким человеком.

20 февраля

**Луна в Стрельце, последняя четверть**  
Удобная обувь, теплый шарф, любимая музыка или аудиокнига в наушниках – и отправляемся на долгую пешую прогулку. Кстати, можно заглянуть и в торговый центр, присмотреть что-то полезное для дома.

27 февраля

**Убывающая Луна в Рыбах**  
Кожа век нуждается в уходе, питании и увлажнении: ведь еще немного, и наши глазки будут жмуриться от весеннего солнышка! Напиток дня – чай с лимоном, тренд дня – подарки без повода, от души.

ПЯТНИЦА

7 февраля

**Растущая Луна в Близнецах**  
Пора поухаживать за шеей и зоной декольте – подойдут питательные маски, роликовый массаж, лазерные процедуры. А заодно можно присмотреть себе кулон или ожерелье, чтобы подчеркнуть красоту этой зоны.

14 февраля

**Убывающая Луна в Деве**  
День неожиданностей, смелых признаний, ярких подарков и душевных фото. Настроение создадут помидор «правильного» красного цвета, любимые духи и тот головной убор, который больше всего вам к лицу.

21 февраля

**Убывающая Луна в Стрельце**  
Хороший день для дружеских посиделок и романтических встреч: кем сегодня ваше сердце успокоится? Налегаем на цитрусовые, достаем из морозилки ягоды – укрепляем иммунитет в период сезонных простуд.

28 февраля

**Луна в Рыбах, новолуние**  
Новолуние не лучший период для посещения косметологического кабинета, экспериментов с новой косметикой. Радуем себя легким десертом вроде желе или суфле и выбираем бижутерию с мерцающими камнями.

СУББОТА

1 февраля

**Растущая Луна в Рыбах**  
Первая суббота февраля подходит, чтобы порадовать себя обновками – новым пушистым шарфом или легким, как облачко, свитером. Умиротворение подарит теплая ванна с магниевой солью или эфирными маслами.

8 февраля

**Растущая Луна в Раке**  
Наслаждаемся с утра сырниками или блинчиками с творогом. А затем, если погода позволяет, отправляемся в какое-нибудь живописное место – дышать свежим воздухом, прихватив с собой термос с чаем.

15 февраля

**Убывающая Луна в Весах**  
Сегодня наводим порядок в косметичке, в аптечке, на продуктовых полках. Все просроченное и ненужное – с глаз долой, из сердца вон! Маникюр, педикюр и депиляцию тоже можно планировать на сегодня.

22 февраля

**Убывающая Луна в Стрельце**  
Занятия йогой, медитация или дыхательная гимнастика помогут поддержать душевное равновесие. Стоит добавить больше нежирного мяса или рыбы в меню: организму нужен здоровый белок.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

2 февраля

**Растущая Луна в Овне**  
Лимфодренажный массаж или скраб на основе молотого кофе – отличный способ взбодриться! А на кухне можно экспериментировать с корицей, куркумой, имбирем: они придадут новый вкус привычным блюдам.

9 февраля

**Растущая Луна в Раке**  
Подходящий день для новых здоровых начинаний: отказа от вредных привычек, перехода на полезное питание. Попаримся в баньке или отмокнем в ванне с травяными отварами – и вперед, в новую жизнь!

16 февраля

**Убывающая Луна в Весах**  
Время благоприятно для антицеллюлитного и лимфодренажного массажа, пилинга, лечебного голодания. Словом, тех процедур, которые очищают, стимулируют обменные процессы, делают нас стройнее и моложе.

23 февраля

**Убывающая Луна в Козероге**  
Приводим в порядок ножки: удаляем мозоли и натоптыши, выбираем покрытие для ногтей – радуем себя! И пусть сегодня будет больше живого искреннего общения вместо листания интернет-новостей.

Календарь красоты и здоровья





После сдачи своей сессии я приехала на каникулы в деревню к бабушке.

Э то место всегда казалось мне волшебным: зеленые поля, шумные ручьи и запахи свежескошенной травы. Я любила проводить здесь время уединившись, вдали от городской суеты. Но в этот раз меня ждал особый сюрприз – знакомство с Дмитрием.

## На танцплощадке у сельского клуба

Мы встретились у клуба, где собиралась вся местная молодежь. Атмосфера была наполнена смехом и музыкой, а огни гирлянд, висящих над танцплощадкой, создавали волшебное настроение. Он был высоким парнем с темными волосами и широкой улыбкой, которая моментально привлекла мое внимание.

Мне почему-то сразу понравилось его имя. После знакомства с Димой мы как-то быстро нашли общий язык, разговорились о том о сем. И я сразу почувствовала, что между нами возникло какое-то особое влечение. Дмитрий был веселым и остроумным, его шутки заставляли меня смеяться от души. Каждое его слово было наполнено искренностью и добротой, и мне казалось, что мы знаем друг друга целую вечность.

В какой-то момент он предложил мне потанцевать. Мы вышли на открытую площадку, его рука нежно обняла мою талию... Мы танцевали под открытым небом, нам улыбались звезды, и в тот момент казалось, что вокруг нет никого, кроме нас двоих.

Время словно остановилось. Я чувствовала, как между нами возникала невидимая связь, кото-

# ЛЮБОВЬ умеет ждать



рая притягивала нас друг к другу все сильнее.

После танца мы присели на скамейку, и я заметила, как его лицо слегка побледнело от волнения. Мы начали обсуждать наши желания и планы на будущее. Каждый момент, проведенный с ним, наполнял меня радостью.

Когда вечер подошел к концу, а звезды начали тускнеть на утреннем небе, Дима предложил отвезти меня до дома.

Перед моим домом он остановился и сказал:

– Мы только сегодня встретились, но мне кажется, что мы созданы друг для друга.

Я улыбнулась в ответ и почувствовала прилив тепла.

– Я тоже это чувствую...

Мы обменялись номерами телефонов и договорились встретиться снова. Когда я вошла в дом, сердце стучало от счастья. Этот вечер стал началом чего-то удивительного – новой главы в моей жизни.

## Вечеринка старых друзей

В один из дней Дима предложил мне поехать на вечеринку к его друзьям. Я с радостью согласилась. Там было очень весело: музыка, смех и беззаботные разговоры. Я чувствовала себя частью этой компании. Но вскоре произошел инцидент, который изменил все. Один из друзей Димы подвыпил и начал некрасиво за мной ухаживать. Я бы даже сказала – приста-



вать. Более того, в какой-то момент он попытался у меня украсть телефон. Я не сразу поняла, что произошло, просто растерялась от неожиданности. Может, он так хотел пошутить. Но я расстроилась. И в панике обратилась к Дмитрию за помощью, чтобы он защитил меня, успокоил... Но он начал убеждать меня в честности друзей, да еще и приревновал, дескать, сама виновата: глазки закатывала, перышки распушила... Все это ужасно обидело и разозлило меня. Я

уехала с вечеринки в слезах. Так мы расстались.

## Встреча в регистратуре

Прошло семь лет. Я окончила медицинский и стала врачом. Работала в городской поликлинике. Однажды увидела знакомое лицо – это был он. Дима стоял у стойки регистратуры, его лицо выражало какую-то озабоченность. Неожиданно он посмотрел в мою сторону.

– Ты здесь? Неужели это ты? – спросил он.

Я окаменела. Не знала, что ответить. А он смотрел на меня и был каким-то другим, более серьезным, что ли, каким-то повзрослевшим... А еще глаза у него были тревожные и печальные.

– Да, это я, – наконец-таки нашлась я с ответом.

– Представь, работаю здесь, а ты какими судьбами?

– Жизнь заставила. Заболел. У меня плохие анализы. Врачи сказали, что нужно делать дополнительные исследования...

Я почувствовала, как моя душа сжалась от тревоги. Какие обиды? Я же врач...

– Если тебе нужна помощь, я сделаю все, что от меня зависит, – произнесла я.

Потом мы подробно обсудили его самочувствие. Посмотрела его текущие анализы. Попросила коллегу осмотреть Диму, назначить лечение, сделать повторные анализы и т.д. В ближайшие две недели он прошел все необходимые обследования. Каждый раз, когда мы встречались, я чувствовала, как между нами снова возникает какая-то особая взаимная симпатия, связь. Мы снова вспоми-

нали то сумасшедшее лето. Так прошло около двух месяцев.

Когда пришли результаты контрольных анализов, я держала их в руках и не могла поверить своим глазам: основные показатели были в пределах нормы.

– У тебя все в порядке! – сказала я с облегчением.

Он выдохнул и улыбнулся.

– Неужели? Это ты наколдовала, – все еще не мог поверить он.

– Конечно, кто же еще! – рассмеялась я.

## Замерло сердце

В этот же день мы пошли прогуляться по парку, и как-то само собой разговор коснулся событий того самого лета.

– Знаешь, Таня... – начал он осторожно.

– Я тогда был неправ. Не поверил тебе. Не понял те-

бя. Да еще приревновал. Вел себя как дурак. Прости, если это все еще возможно.

Я улыбнулась сквозь слезы радости.

Мы начали общаться снова. Каждый вечер проводили вместе. Я открывала для себя нового Дмитрия – в первую очередь очень заботливого и внимательного человека.

Однажды мы сидели на набережной, наблюдая за рассветом.

– Моя Таня, моя Татьяна... – начал он тихо. – Я хочу сказать тебе что-то важное.

Неужели сейчас? У меня замерло сердце...

– Я люблю и всегда любил только тебя. Мне кажется, ты – моя судьба.

Мы снова были вместе – и теперь ничто не могло нас разлучить.

ТАТЬЯНА

“ Души людей, как в зеркалах, отражаются друг в друге. Данте Алигьери ”

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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



## Судоку

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

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

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

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

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

ПЕРВЫЙ



22.55 «Большая игра». (16+)

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

РОССИЯ 1



21.30 «СКЛИФOSОВСКИЙ». (12+)

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

НТВ



17.50 «ДНК». (16+)

- 04.50 «МОРСКИЕ ДЬЯВолы: СМЕРЧ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»

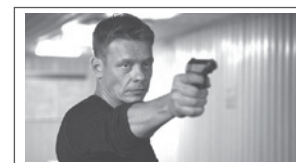
СТС



04.35 «6 кадров». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Мультфильмы». (0+)
07.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

ТНТ



13.30 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ-2025». (16+)
08.00 «Однажды в России». (16+)
09.00 «Выжить в Самарканде. Игра сезонов». (16+)

РЕН



06.00 «С бодрым утром!». (16+)

- 05.00 18.00 01.15 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
06.00 Битва шефов. (16+)
08.00 «КОМИССАР РЕКС». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
06.45 Дорожные войны. Лучшее. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРажение

Ю

- 05.25 «Маша и Медведь». (0+)
09.50 «Шоу Доктора Зубаревой». (16+)

МИР

- 05.00, 06.15, 10.20 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости

ПОБЕДА

- 04.20 «Путь к Победе». (16+)
05.20 «ЛЕГЕНДА О САМБО». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Три кота», «Барбоскины», «Фиксики. Дай пять!» (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Приключения Мегащенков». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Ледоколы войны: «Анастас Микоян». Огненный рейс. (12+)
00.45 Секреты истории: Александр Македонский. Мечты и завоевания. (16+)

VJU HISTORY

- 06.00 Защитники неба. (16+)
06.45 Древняя история Сибири. (12+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 06.55, 02.25, 03.20 Ку-клукс-клан. Американская история. (16+)
08.00, 16.15, 05.10 Спасённые шедевры России. (12+)





























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.

**В** субботу к Петровичу неожиданно зашел его старый приятель Сергей, с которым когда-то они гоняли мяч в одном дворе. Теперь он стал солидным бизнесменом, но не зазнался, и так и остался для Петровича тем же своим парнем Серёгой. – А я ведь к тебе не просто так зашел, – сказал гость после второй чашки чая. – Есть у меня к тебе ответственное дело. – Что за дело? – заинтересовался Петрович. – Рассказывай. Чем смогу – помогу. – Дело в том, что нужно мне уехать надолго, на пару-тройку месяцев, здоровье поправить. Ничего страшного, просто немолодые уже мы с тобой. – Это точно, – кивнул Петрович. – Так вот, – продолжил Сергей. – Я должен на кого-то оставить бизнес. У меня есть хороший, проверенный заместитель, и я бы, не задумываясь, оставил дело на него. Но

# Проверка на честность



тут, понимаешь, дочка моя замуж собралась, и жених ее хочет войти в мой бизнес. Парень он бойкий, неглупый, образование хорошее. Я его взял начальником отдела. Справляется с работой он хорошо, претензий к нему нет. Но парень явно метит выше, да и дочка настаивает, мол, возьми его вторым заместителем. И я взял бы, но что-то сомневаюсь...

**П**очему сомневаешься? – спросил Петрович. – Есть причины?

– Да вроде нет никаких причин, – ответил Сергей. – Но что-то меня в нем насторажи-

вает. Даже и сам не пойму, что. Поэтому я хочу его проверить. – По нашим базам?

– Да нет же, по всем базам я его уже проверил, там все чисто. Я хочу проверить его на честность, провести, так сказать, эксперимент. И вот именно в этом прошу тебя мне помочь.

– Я готов, – ответил, не задумываясь, Петрович.

**С**пасибо, дружище! Вот что мы с тобой сделаем. Я уеду сначала на несколько дней, типа в командировку. Будущему зятю я оставлю ключ от моего кабинета, в котором есть хитрый

тайник. Он о тайнике знает, но что там лежит – эт. Ключей от кабинета всего два, один останется у меня, я его отдам тебе. Дня через три-четыре ты заедешь ко мне в офис, зайдешь в мой кабинет и проверишь, открывал ли он мой тайник. – Каким образом?

**Н**у, это тебе виднее, ты сыщик. Закроешься в кабинете – и делай, что считаешь нужным. Мне необходимо знать, могу я доверять этому человеку или нет. А уж как ты это определишь – дело твоё, я в криминалистике не силен.

– Хорошо, – сказал Петрович. – Что смогу, сделаю. Только оставь в тайнике что-нибудь, с чего отпечатки пальцев снять можно.

– Хорошо, придумаю что-нибудь. – А что делать будешь, если будущий зять доверия не оправдает?

– Да ничего, – ответил Сергей. – Бизнес на время лечения на зама оставлю, а дочке расскажу как есть. Пусть она сама решает, это уже ее дело.

– Логично, – согласился Петрович.

**Ч**erez два дня он с ключом в руке стоял у кабинета Сергея, а ря-

дом переминался с ноги на ногу молодой человек в безупречно сидящем офисном костюме. Он не сразу поверил Петровичу, даже позволил будущему тестю, но в конце концов вынужден был подчиниться.

– Кто-нибудь заходил сюда в отсутствие Сергея Александровича? – строго спросил майор, поворачивая ключ в замке.

– Нет, что вы! Никто не заходил! – покочкал головой молодой человек.

Войдя в кабинет, Петрович сразу направился к декоративному камину, под плитой которого и был расположен тайник. Над камином висела картина – натюрморт с фруктами и цветами. Растение, стоявшее на плите, будто прильнуло к нему большими гля-

цевыми листьями и казалось живым продолжением картины. Из окна на противоположной стене так ярко светило солнце, что Петрович даже не смог отличить сначала живые листья растения от нарисованных. Он усмехнулся в усы, снял с плиты растение, открыл тайник и достал из него бутылку дорогого виски.

**Э**х, парень, не быть тебе бизнесменом, – сказал Петрович, рассматривая этикетку.

– Это почему же? – удивился молодой человек.

– Любопытный слишком, – ответил майор. И добавил к еще большему удивлению ничего не понимающего визави: – Даже «пальчики» не понадобились.

**Виктория АНДРЕЕВА**



**Из чего Петрович сделал вывод, что молодой человек заглядывал в тайник?**

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

**Ответ на загадку в № 4:** каждый собачник знает: после долгого отсутствия четвероногий друг немедленно бросается к хозяину и всячески выражает свою радость. Шоколадный лабрадор же остался сидеть возле чужих людей – значит, он совсем недавно видел своего хозяина.

Рис. Ирины Светловой

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД)		ФАЗЫ ЛУНЫ	
<b>3 февраля</b>	Восход: 7 ч. 56 м. Заход: 17 ч. 17 м. Долгота дня: 9 ч. 21 мин.		
<b>4 февраля</b>	Восход: 7 ч. 54 м. Заход: 17 ч. 19 м. Долгота дня: 9 ч. 25 мин.		
<b>5 февраля</b>	Восход: 7 ч. 53 м. Заход: 17 ч. 21 м. Долгота дня: 9 ч. 28 мин.		
<b>6 февраля</b>	Восход: 7 ч. 51 м. Заход: 17 ч. 23 м. Долгота дня: 9 ч. 32 мин.		
<b>7 февраля</b>	Восход: 7 ч. 49 м. Заход: 17 ч. 24 м. Долгота дня: 9 ч. 35 мин.		
<b>8 февраля</b>	Восход: 7 ч. 48 м. Заход: 17 ч. 26 м. Долгота дня: 9 ч. 38 мин.		
<b>9 февраля</b>	Восход: 7 ч. 46 м. Заход: 17 ч. 28 м. Долгота дня: 9 ч. 42 мин.		

## НАШ КАЛЕНДАРЬ С 3 ПО 9 ФЕВРАЛЯ

### ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

**3 ФЕВРАЛЯ**  
В 1565 году Иван Грозный учредил опричнину. В 1966 году советская станция «Луна-9» впервые в мире осуществила мягкую посадку на Луну.  
**4 ФЕВРАЛЯ**  
В 1722 году Пётр I своим указом утвердил «Табель о рангах». В 1857 году научной общественности впервые представили неандертальца, жившего около 150 тысяч лет назад (День неандертальца). В 1944 году Освальд Эйвери и его сотрудники доказали, что носителем наследственной информации является ДНК.  
**5 ФЕВРАЛЯ**  
В 1928 году Адольф Виндаус впервые получил искусственным путем витамин D.

**6 ФЕВРАЛЯ**  
В 2012 году российские ученые первыми в мире проникли в подледниковый антарктический водоем – озеро Восток.  
**7 ФЕВРАЛЯ**  
В 1863 году Аланом Кремом был запатентован первый огнетушитель.  
**8 ФЕВРАЛЯ**  
В 1724 году Пётр I подписал указ об образовании Российской Академии наук и искусств. В 1816 году в полицейской операции впервые задействовали собаку. В 1919 году в России опубликован декрет «О введении счета времени по международной системе». В 1897 году стартовала первая полная перепись населения Российской империи.

### ИМЕНИННИКИ

**НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ**  
**3 ФЕВРАЛЯ.** Агния, Анна, Евгений, Илья, Максим.  
**4 ФЕВРАЛЯ.** Георгий, Макарий, Тимофей.  
**5 ФЕВРАЛЯ.** Геннадий, Евдокия, Екатерина, Климент.  
**6 ФЕВРАЛЯ.** Анастасия, Герасим, Ксения.  
**7 ФЕВРАЛЯ.** Александр, Анатолий, Борис, Василий, Владимир, Григорий, Филипп.  
**8 ФЕВРАЛЯ.** Аркадий, Мария, Пётр, Феодор.  
**9 ФЕВРАЛЯ.** Иоанн.

### ПРАЗДНИКИ

**НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ**  
**3 ФЕВРАЛЯ** ■ Международный день женщины-врача ■ День семейного счастья  
**4 ФЕВРАЛЯ** ■ Международный день человеческого братства  
**5 ФЕВРАЛЯ** ■ День эрудита  
**6 ФЕВРАЛЯ** ■ Международный день бармена ■ День отказа от мобильного телефона  
**7 ФЕВРАЛЯ** ■ День зимних видов спорта ■ День варенья  
**8 ФЕВРАЛЯ** ■ День российской науки ■ День военного топографа  
**9 ФЕВРАЛЯ** ■ День работника гражданской авиации ■ Международный день стоматолога

## НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

### Ксения пришла, весна яснее

**3 февраля** считалось днем Максима-утешителя. Ясная заря в этот день предвещала скорое наступление морозов. Про **4 февраля**, день Тимофея-полудимника, говорили: «Тимофеевский мороз ползимы с собой унес». На Тимофея было принято смотреть на оконные стекла: если они «запотевают» – скоро потеплеет. На Агафия-полухлебника, **5 февраля**, присматривались к птицам: утром синица кричит – к морозу, а если утки и гуси в снегу купаются – к оттепели. **6 февраля**, день Ксени-полудимницы, называли также весноюказкиком, поскольку погода этого дня должна была соответствовать погоде всей весны. Солнечный день – весна будет теплой и

дружной. В народе говорили так: «Ксения пришла, про весну весть принесла». Если **7 февраля**, в Григорьев день, пошел снег, то следующая зима будет поздней. **8 февраля**, на Фёдора-поминальника, для определения погоды катали горох: если сухие горошины катались по блюду со звоном, то жди трескучих морозов, а если бесшумно – готовься к тихим снегопадам. **9 февраля**, в день Златоустава огня, было принято посматривать на луну: ослепительно белая луна предвещала холода, красноватая – сильные ветры.

**Муж – жене. – Дорогая, вот объясни мне, почему, когда мужчина лежит на диване – он вальяется, а когда женщина – она отдыхает?**



**ТЕЛЕК**  
**Черноземье**  
Газета «Телек Черноземье». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. (Роскомнадзор) Свидетельство ПИ № ФС 77 - 77731 от 29.01.2020 г. Издаётся с ноября 2015 года.

**КАРДОС** ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА  
Учредитель, редакция и издатель: ООО «Издательская группа «КАРДОС»  
Генеральный директор ВАВИЛОВ А.А.  
Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4. e-mail: telek@kardos.ru  
Адрес издателя: 11675, 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  
Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.  
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.  
Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.  
Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru

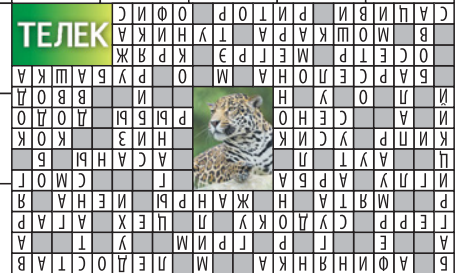
Отдел подписки: Тел. (495) 937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru  
Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.  
Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами ЖУЙКО О.В. Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273  
Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.  
Телефон департамента рекламы: +7 (495)-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

№ 05 (482).  
Дата подписания в печать: 01.00 час. 28.01.2025 г. Дата производства: 28.01.2025 г. Дата выхода в свет: 29.01.2025 г. Тираж 44 590 экз. Отпечатано в ООО «Прайм Принт Воронеж» (ООО «ПТВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48л. Тел.: +7(473) 246-52-70  
Заказ 4265 Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях. Тираж этого номера 821 160 экз.  
Розничная цена свободная. Ежедневная семейная газета для читателей 12+  
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»  
Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media  
Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте https://podpiska.pochta.ru  
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.  
Копирование без указания источника запрещено.

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



Советский поэт Эдуард ...								Петля на хомуте в дуговой упряжи	"Изобрел" ослика Иа	Период замерзания реки									
"Господин" в обращении к немцу	Жительница греческой столицы		Застежка-украшение на ожерелье	Сложившееся положение	См. фото		Вся листва дерева				Поэма о любви Земфиры и Алеко	"Дюна" от Кристиана Диора	Стихотворная форма		Его поднимает вместе с шумом	Древний скандинав для русича			
			Головоломка с цифрами						"Макиаж" для выхода на сцену	Отделение фабрики			Добавка в мармелад						
"Дворец", построенный эскимосом	Лекарственно-пряная трава				Диск на конце штанги		Эссе, ода, басня - ... литературы					Платежное средство японца				Каемка, тонкая полоска			
			Азиатская сестрица брочки							Позы для медитаций	Жители Иркутска и Томска	Основы, начальные знания	Городская задуманность						
Средиземноморский остров	"Запрещенная" ситуация в футболе				Столица близ Желтого моря	Голливудский киноактер Шон ...				Противоположен верху					Большая Медведица по форме	Завершение сонета			
			Земляничный отросток							Пирания, пескари			Вымершая птица, символ Маврикия	Дока судебного пищеблока					
Обделенный ворсом ковер		Каркас постройки	Зимний корм для овец										"... бойца" с Бернесом						
Королевич - герой лубочных сказок	Крысенок из мультфильма "Рататуй"		"Шипованные" родичи окуня		Брат Старика Хоттабыча					"Рыбий пузырь" в архитектуре	Оборотная сторона игральной карты	Крайнее чувство страха	... завода в эксплуатацию						
Хит Меркьюри и Кабалье							Разновидность халцедона	Авторитет в культуре		Подводное скальное возвышение									
Поставщик черной икры					Созданный Сиеноном комиссар				Кусок толстого бревна										
"Земляк" хачапури и чахохбили	Мелкие летающие насекомые						Ее римляне носили под тогой												
					Древнегреческий оратор					Рабочее помещение клерков									



**Читай, худей и молодей!**



Мы запускаем для вас **2 новых интересных и очень полезных журнала**



**В ПРОДАЖЕ С 21 ФЕВРАЛЯ**



**В ПРОДАЖЕ С 24 ЯНВАРЯ**

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

РЕКЛАМА 16+



**Вышний Волочек**  
104,5 FM

**Губкин**  
104,0 FM

**Задонск**  
103,9 FM

**Липецк**  
97,9 FM

**Москва и область**  
100,9 FM

**Мосолово**  
101,0 FM

**Орёл**  
95,6 FM

**Осташков**  
99,4 FM

**Ржев**  
102,4 FM

**Рязань**  
102,5 FM

**Смоленск**  
88,4 FM

**Старый Оскол**  
104,0 FM

**Тверь**  
89,4 FM

ДОСТУПНО  
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU

12+

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«Боже! будь милостив ко мне грешнику!»



Два человека вошли в храм помолиться: один фарисей, а другой мытарь. Фарисей, став, молился сам в себе так: Боже! благодарю Тебя, что я не таков, как прочие люди, грабители, обидчики, прелюбодеи, или как этот мытарь: пощусь два раза в неделю, даю десятую часть из всего, что приобретаю. Мытарь же, стоя вдали, не смел даже поднять глаз на небо; но, ударяя себя в грудь, говорил: Боже! будь милостив ко мне

грешнику! Сказываю вам, что сей пошел оправданным в дом свой более, нежели тот: ибо всякий, возвышающий сам себя, унижен будет, а унижающий себя возвысится. (Лк, 18:10-14)

« Велик подвиг добродетели, а награда ещё более, ещё выше подвига. Как много делают ради земной награды. Не должно ли тем более ещё трудиться для награды небесной.

Протоиерей Иоанн Толмачёв

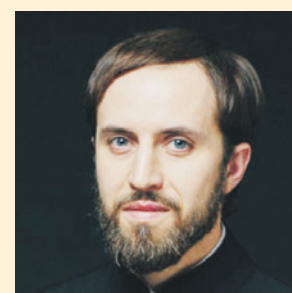
Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 9 февраля, в воскресенье.

Каждый из нас рождается в свое время, в своей стране, в своей культурной или национальной традиции. Никто подобных вещей не выбирает и выбрать не может. Обстоятельства просто даны нам. При этом может показаться, что мировоззрение тоже нам просто дано, ведь его вкладывают в нас родители, школа и общество в целом. Конечно, во многом это верно, но все же есть сферы, в которых мы решаем сами. Отношения с Богом – одна из них. Речь в первую очередь о восприятии Бога и понимании своего места в общении с Ним. Кажется, вариантов бесконечно много, но на самом деле их всего два: либо Бог в центре, либо я сам. Из этих позиций рождается все остальное – вся праведность и все пороки.

На первый взгляд сегодняшнее чтение рассказывает про превозношение одного человека над другим. Фарисей выглядит вполне благочестивым, хотя и несколько наивным, так самоуверенно сверху вниз рассуждая о мытаре. Мытарь только молится и просит о милости. Но что стоит за этими прось-

бами? Какое отношение к Богу? Главное, что отличает фарисея, – он относится к себе всерьез и воспринимает Бога как помощника в благочестивой жизни. Да, он благодарит Творца за свои достижения, но воспринимает их как свои. Он может быть сколько угодно почтителен в словах, обращенных к Богу, но в реальности сам для себя является центром жизни, все остальное для него вторично. Именно поэтому он считает для себя возможным так относиться к грешникам и даже к мытарю, которого видит в храме. Мытарь, напротив, осознал, что без Бога он не способен ни к чему, он даже не пытается себя выгородить, не вспоминает ничего из того, что сделал. Не говорит о своих заслугах, но только просит Бога о милости. Он знает, что не справился, что ему нечем хвалиться, и видит свое единственное спасение в Боге.

Какое бы, какое это имеет отношение к превозношению? Однако в том-то и дело, что правильные отношения с Богом позволяют нам правильно посмотреть на человека. И, напротив, если



Комментирует священник Стефан Домусчи

я воспринимаю себя в качестве центра, все остальные – Бог и любой ближний – оказываются менее значимы, они существуют для меня только в той мере, в которой нужны мне. В глубине своей самости я все равно оказываюсь одинок.

Спаситель говорит, что мытарь пошел домой более оправданным, чем фарисей. Под оправданием в данном случае можно понимать духовное здоровье или восстановление связи с Богом. Мы не знаем, насколько мытарь сумел изменить свою жизнь, но одно ясно точно: он сумел начать этот путь, потому что не стал думать о себе много, но обратился к Господу. В преддверии поста каждому из нас стоит поступить так же.

Фото предоставлено радио «Вера»

ПОДПИСКА на 2025 год

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!  
Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие 2025 года на издание «ТЕЛЕК Черноземье»



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс П2912

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость подписки на 1-е полугодие 2025 года\*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
238,48 ₺	476,96 ₺	715,44 ₺	953,92 ₺	1192,40 ₺	1430,88 ₺

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

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

**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

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

инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](https://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»

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

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

Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.

Выберите газету \* (по индексу – П2912 или названию – «ТЕЛЕК Черноземье»).

Выберите способ доставки.

Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.

Выберите период подписки.

Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.

Оплатите заказ банковской картой.

**П2912**  
«ТЕЛЕК Черноземье»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Квашеная капуста ценится в мировой кулинарии. В очень многих национальных кухнях есть блюда, основой которых является именно квашеная капуста.

**И** конечно, в русской кухне такая капуста используется чрезвычайно широко – от салатов до выпечки. Щи из квашеной капусты – самое известное и одно из самых древних блюд русской кухни. Когда-то их варили на воде, далеко не всегда добавляя немного свиного сала или говядины. В те далекие времена обычно в варившиеся щи всыпали горсть какой-нибудь крупы или добавляли различные корни. Особо стоит отметить супы кислые щи, которые с каждым разогревом становятся вкуснее. Поэтому в северных районах часто варили щи из квашеной капусты в громадных количествах, а потом замораживали и хранили на леднике. Для сытного обеда достаточно было отколоть кусок замороженных щей и разогреть его в печи.

# Блюда из квашеной КАПУСТЫ



## Петровские щи

Русская кухня. На 6 персон.  
Калорийность (на 100 г):  
135 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг говядины на кости
- 0,5 куриной грудки
- 200 г квашеной капусты
- 100 г варено-копченой ветчины
- 100 г копченой грудки
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 корень петрушки
- 1 ст. л. муки
- 0,5 ч. л. сахара
- 0,5 ч. л. черного перца
- горошком
- пучок зелени, сметана для подачи
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из грудки вырезать кости, сложить их вместе с говядиной в кастрюлю, добавить морковь и корень петрушки, залить водой, поставить на огонь, довести до кипения, снять пену, варить на небольшом огне под крышкой 1,5 часа.
- 2 Добавить куриное филе, варить еще 20 минут, добавить перец горошком и лавровый лист, варить еще 10 минут.
- 3 Извлечь мясо из кастрюли, бульон процедить.
- 4 Мясо грудки нарезать небольшими кусочками, лук – полукольцами, капусту отжать (рассол сохранить) и мелко нарезать.
- 5 На раскаленной сковороде обжарить грудку, добавить лук, жарить еще 2-3 минуты, добавить капусту, тушить на среднем огне, помешивая, 10-12 минут.
- 6 Отварную говядину, куриное филе и ветчину нарезать небольшими кубиками.
- 7 Муку обжарить на сухой сковороде до кремового цвета, добавить сахар и 3 ст. л. бульона, перемешать и снять с огня.
- 8 Бульон довести до слабого кипения, положить тушеную капусту и все мясные продукты, влить рассол, готовить на среднем огне 20 минут.
- 9 Добавить мучную смесь, посолить по вкусу, перемешать, варить еще 5-7 минут, снять с огня, накрыть кастрюлю крышкой, дать настояться 10-20 минут.
- 10 Подавать со сметаной и рубленой зеленью.

– Дорогой, мне очень жаль, но пока я умею готовить только торт и жареную рыбу.

– Не переживай, любимая, всему научишься. А сейчас я что ем: рыбу или торт?



## Чанго-гуляш

Венгерская кухня.  
На 4 персоны. Калорийность  
(на 100 г): 138 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5 л бульона (или воды)
- 600 г квашеной капусты
- 500 г говядины для тушения б/к
- 50 г риса
- 20 г топленого свиного жира
- 1 луковица
- 1-2 зубчика чеснока
- 1 перчик чили
- 1 ч. л. тмина
- 4 ст. л. сметаны
- 1 ст. л. паприки
- 1 лавровый лист
- молотый черный перец
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо нарезать кубиками 3х3 см, лук – мелкими кубиками, перец – тонкой соломкой, чеснок измельчить.
- 2 Мясо обжарить в казане на жире до румяности, добавить лук и чеснок, накрыть крышкой, томить на небольшом огне до мягкости лука. Добавить перец, обжаривать до подрумянивания лука.
- 3 Влить горячий бульон (или воду), добавить тмин и паприку, тушить до мягкости мяса (50-60 минут).
- 4 Добавить рис и капусту, довести до кипения, тушить на небольшом огне под крышкой до готовности риса, добавить лавровый лист, посолить, поперчить, перемешать, снять с огня и оставить под крышкой на 10-15 минут.
- 5 При подаче в тарелку положить ложку сметаны.

## Мульгикапсад

Эстонская кухня.  
На 4 персоны. Калорийность  
(на 100 г): 118 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 700 г квашеной капусты
- 400 г свиной грудки (жирной)
- 60 г перловой крупы
- 1 лавровый лист
- 1 луковица
- 4-5 горошин черного перца
- растительное масло
- сахар
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свинину нарезать небольшими кусочками, лук и капусту – мелко, крупу промыть и откинуть на дуршлаг.
- 2 В кастрюле с толстым дном на растительном масле обжарить лук до прозрачности, добавить свинину, жарить, помешивая, 6-7 минут.
- 3 Добавить капусту (не перемешивать!), сверху выложить перловку; влить столько воды, чтобы крупа была лишь чуть-чуть прикрыта, добавить перец горошком, лавровый лист, сахар и соль, накрыть кастрюлю крышкой.
- 4 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 2 часа.

### ПОСЛОВИЦЫ

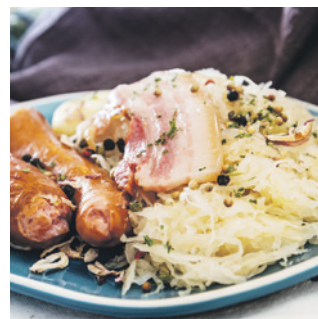
Щей с капустой поел – словно шубу надел.  
Доставай кочан, угощай сельчан.  
Пироги с капустой – вкусно, не пусто.

## Шукрут со свиной

Французская кухня.  
На 6 персон. Калорийность  
(на 100 г): 119 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг квашеной капусты
- 800 г свинины с жирком (шея, лопатка)
- 200 г копченых колбасок
- 3 луковицы
- 3-4 зубчика чеснока
- сливочное масло
- молотый черный перец
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту промыть, откинуть на дуршлаг, половину выложить в форму для запекания.
- 2 Свинину нарезать брусочками 3х2 см, колбаски – кусочками 2 см, лук – полукольцами, чеснок измельчить.
- 3 Свинину быстро обжарить на сухой сковороде с антипригарным покрытием, посолить, поперчить, выложить на капусту в форме для запекания.
- 4 Поверх мяса выложить в форму оставшуюся капусту, накрыть форму крышкой (или запечатать фольгой); запекать в разогретой до 140-150 градусов духовке 2 часа.
- 5 Колбаски обжарить на сливочном масле с луком и чесноком, добавить в шукрут, перемешать, запекать еще полчаса.

## Винегрет с квашеной капустой

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

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка консервированного зеленого горошка
- 200 г квашеной капусты
- 3 картофелины
- 1 крупная свекла
- 1 морковь
- пучок зеленого лука
- 1 ст. л. яблочного уксуса
- 1 ч. л. сахара
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свеклу, морковь и картофель отварить, очистить, мелко нарезать (кусочками примерно с горошину).
- 2 Зеленый лук нарезать колечками.
- 3 Сделать заправку: 3 ст. л. растительного масла взбить с уксусом и сахаром.
- 4 Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, перемешать, заправить.



Дачи в лесу чаще всего достаются хозяевам по наследству.

**Т**акие лесистые участки в массовом порядке когда-то выделялись в России под аренду. Получить такой участок – большая удача, но и большая ответственность: чтобы сохранить его красоту, нужны специальные знания. Как облагородить дачу в лесу? Как организовать цветник, сад и огород на лесном участке?

### Особый микроклимат

Лес защищает сад от сильных ветров, поэтому на участке тихо, более влажно, меньше света, зато удивительный воздух, наполненный ароматами лесных трав. Главная особенность дачи в лесу – постоянная тень от высоких деревьев. Теневая природа участка будет определять выбор растений: придется подбирать теневыносливые культуры.

### Основной принцип

Основной принцип участка в лесу – невмешательство! Чем меньше вы будете вмешиваться в экосистему, тем лучше. Природа лучше знает, каким растениям и где расти. Это касается и деревьев, и трав, и грибов, и ягод, и мхов, и лишайников. Опадшую с деревьев листву с участка лучше не убирать: она сохраняет плодородный слой почвы.

### Зонирование

Если вы хотите разместить на участке сад, огород, цветник или зону барбекю, располагайте их ближе к главному дому. В этом случае, удаляясь от дома, участок будет выглядеть все более «диким» и постепенно переходить в лес – это смотрится гармонично.

## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА ФЕВРАЛЬ

<b>1 февраля</b>	Ведем борьбу с белокрылкой, паутинным клещом, пятнистостью листьев.
<b>2 февраля</b>	Проводим зимние прививки плодовых деревьев и кустарников (в помещении).
<b>3 февраля</b>	В садах защищаем растения от солнечных ожогов.
<b>4 февраля</b>	Сеем на рассаду лук-порей, корневые виды сельдерея и петрушки.
<b>5 февраля</b>	В садах проводим снегозадержание.
<b>6 февраля</b>	Сеем партенокарпические сорта огурца (в комнатах и теплицах), кобею, тунбергию на рассаду.
<b>7 февраля</b>	В садах защищаем растения от солнечных ожогов.
<b>8 февраля</b>	Сажаем томаты, перцы, баклажаны, кочанный салат и лук.
<b>9 февраля</b>	Проводим зимние прививки деревьев и кустарников. Сажаем крупномеры.

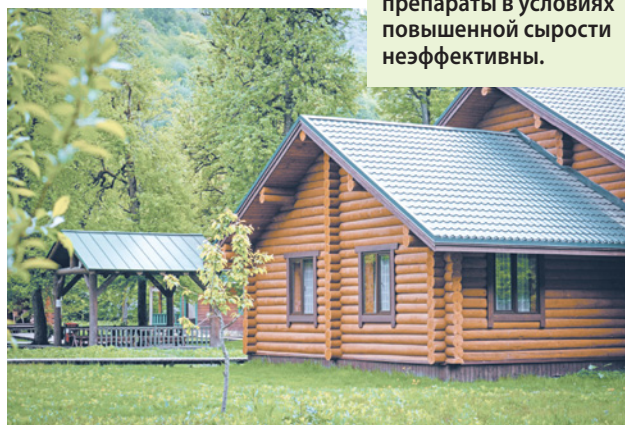
# Дача в лесу: что нужно учесть?



– Вот, купили дачу для отдыха.  
– Ну и как, отдыхаете?  
– Да. Когда на дачу не ездим...

### Особенности ухода

На лесных участках много сырости, а значит, и грибковых заболеваний. Запаситесь препаратами для обработки почвы и растений от гнилей, пятнистостей и ложной мучнистой росы («Максим Дачник», железный и медный купорос, «Превикур Энерджи» и т. п.). Биопрепараты в условиях повышенной сырости неэффективны.



### Материалы и цветовая палитра

Все материалы в лесном саду должны быть только природного происхождения, в крайнем случае это может быть качественная имитация. Для строительства беседок, садовой мебели, опор для качелей, пергол лучше использовать дерево. Для мульчирования свободной от растительности земли идеальны кора, шишки, хвойный опад. Для дорожек хороши натуральный камень, спилы, плитка в виде дощечек.

### Какие растения выбирать?

- В тени растут: аквилегия, барвинок, бузульник, вербейник, вероника нитевидная, виноград девичий, гейхера, дицентра, живучка ползучая, клевер ползучий, медуница лекарственная, папоротник, хоста, волжанка, ландыш, микробиота, купена, плющ, манжетка альпийская, калужница перепончатая, дерен белый, горец змеиный, ирга, синюха, тсуга канадская, тис, тимьян.

- В полутени хорошо себя чувствуют: астильба, бадан, гортензия, рододендрон, тимьян ползучий, кизильник горизонтальный, ясколка, яснотка, пузыреплодник.

- Изучите вопрос, какие растения растут в еловом лесу, а какие – в березовой роще. Это будут разные группы растений.

- Деревья и кустарники яркой окраски нужно использовать в минимальных количествах. А вот серебристые и беловариегантные (со стабильной светлой окраской) растения будут смотреться хорошо.

- Высаживайте растения ярусами, как они растут и взаимодействуют в природе.

### Сад на лесном участке

Если места для полноценного сада нет, сделайте фруктовые деревья, которые выносят полутень, частью естественного подлеска. Это могут быть кизил (сорт «Элегантный», «Семён», «Нежный»), яблони (сорт «Богатырь», «Ранетка пурпурная», «Раннее утро») и груши (сорт «Бет»). Выбирайте карликовые и полукарликовые теневыносливые сорта, устойчивые к болезням. Теневыносливыми растениями считаются алыча, вишня, слива, смородина альпийская, малина, голубика, земляника.

### Огород в полумраке

Если на участке царит сумрак, то на организацию огорода времени лучше не тратить: толку не будет. А если вам удастся выкроить местечко, где хотя бы часть дня есть прямое солнце, можете смело сажать все культуры, которые вам нравятся. Главное, о чем стоит позаботиться, – подготовка почвы. Сделайте высокие грядки, наполните их плодородным грунтом (лесная земля, особенно в хвойном лесу, скорее всего, закислена).

**Виктория ПАШЕЧКИНА**

<b>10 февраля</b>	Сеем на рассаду гелиотроп, портулак, сальвии, петунии.
<b>11 февраля</b>	Пересаживаем комнатные растения.
<b>12 февраля</b>	С растениями не работаем.
<b>13 февраля</b>	Вносим органическую подкормку под посадки.
<b>14 февраля</b>	Готовим почвенные смеси для рассады и пересадки растений.
<b>15 февраля</b>	Рыхлим почву в горшках с домашними растениями, вносим подкормки.
<b>16 февраля</b>	Готовим почвенные смеси для рассады и пересадки растений.
<b>17 февраля</b>	Утаптываем снег вокруг посадок луковичных, защищая их от грызунов.
<b>18 февраля</b>	Поливаем и подкармливаем тепличные культуры и комнатные растения.
<b>19 февраля</b>	Боремся с вредителями и возбудителями болезней растений.

<b>20 февраля</b>	Проводим снегозадержание в садах.
<b>21 февраля</b>	Чистим теплицы и готовим их к эксплуатации.
<b>22 февраля</b>	В садах подсыпая снег к стволам плодовых деревьев, защищаем от ожогов.
<b>23 февраля</b>	Вносим удобрения.
<b>24 февраля</b>	Подрачиваем бегонию клубневую, гальтонию, ацидантеру, крокосмию.
<b>25 февраля</b>	Проводим снегозадержание в садах. Удаляем ледяную корку на газоне.
<b>26 февраля</b>	В садах проводим снегозадержание.
<b>27 февраля</b>	Поливаем комнатные и тепличные растения.
<b>28 февраля</b>	Проводим дезинфекцию теплиц. Готовим почвосмеси для рассады и пересадки растений.

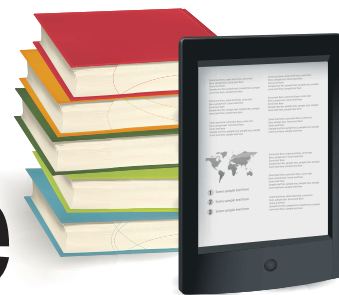
### Фазы Луны:

**с 1 по 11 февраля – растущая Луна, 12 февраля – полнолуние, с 13 по 27 февраля – убывающая Луна, 28 февраля – новолуние.**

Среди всех современных гаджетов, которые уже заслужили славу пожирателей времени, есть один, достойный прямо противоположного звания.

**О**н полезен во всех отношениях: не вреден для глаз, способен вместить в себя целую библиотеку и помогает любителям чтения наслаждаться любимым произведением где угодно. Речь об электронном ридере, или электронной книге.

# Вся библиотека в одном гаджете



## Основные типы

Еще несколько лет назад в качестве электронной книги частенько использовались планшеты с технологией LCD и OLED. Несмотря на высокое качество изображения и яркость, экраны планшетов могут вызывать усталость глаз. Современная технология – E-ink, «жидкие чернила». В таких гаджетах используется имитация бумаги – специальный материал с помещенными в него черными и белыми капсулами, которые находятся в специальной жидкости. Под действием заряда одни поднимаются вверх, другие опускаются вниз. Из черных и складываются буквы. Вредного излучения при этом не образуется, и глаза не испытывают лишнюю нагрузку. Разрешение ридеров с технологией жидких чернил:

- 800x600 точек (E-ink Pearl). Это самое маленькое разрешение, буквы не слишком четкие.
- 1024x758 точек (E-ink Pearl HD). Более высокое разрешение делает буквы более четкими и удобными для чтения.
- 1024x758 точек с повышенным уровнем контрастности (E-ink Carta). Слова и строчки еще более четкие и максимально удобные для чтения.



## А заряжать часто?

Даже если вы заядлый книголюб и читаете по несколько часов в день, электронная книга требует зарядки гораздо реже, чем смартфон. При активном использовании подключаться к розетке придется раз в месяц, при эпизодическом – раз в несколько месяцев.

## Кстати

### О размерах «библиотеки»

Минимальная встроенная память в ридере – 2 Гб, максимальная – 64 Гб, плюс можно расширить ее с помощью карты MicroSD. «Война и мир» Л.Н. Толстого «весит» примерно 3 Мб. Следовательно, даже в самую маленькую электронную книгу вмещается больше 340 книг такого же объема. А книг среднего формата – от 500 до 1000 штук.

## Важные возможности

На что еще важно обращать внимание при покупке? **Размер экрана.** Если экран слишком маленький (допустим, 5-6 дюймов), придется часто перелистывать страницы, да и не все тексты на таком экране будут восприниматься легко. Но подобный гаджет компактный и легкий, без проблем помещается в карман и может использоваться где угодно.

Самый популярный размер экрана – 8 дюймов. Такие гаджеты совмещают в себе удобный формат и возможность добавить другие полезные функции (подсветку, вайфай, мощный процессор). С экраном 9-13 дюймов удобно читать техническую литературу, в том числе чертежи, и смотреть иллюстрации.

**Оперативная память.** Считается, что минимальное значение, удобное для чтения, – 512 Мб, больше – еще лучше. Если в документации значение ниже 512 Мб, будьте готовы к тому, что страницы будут подгружаться с некоторой задержкой.

**Подсветка.** Обычную электронную книгу, как и обычную, легко читать при дневном свете и невозможно в темноте. Но если устройство оснащено подсветкой, можно продолжить чтение и ночью. Правда, это тоже не слишком полезно для глаз.

**Технология Wi-Fi.** Позволяет подгружать книги из компьютера или с сайта, а также из облачного хранилища. Иначе придется закачивать файлы в компьютер или телефон и перекидывать в ридер через провод.

**Самые распространенные форматы файлов для электронной книги – FB2, EPUB и PDF.**

## Минусы тоже есть

Но сразу скажем: их мало. Главная претензия к электронным книгам – малое количество цветов. Черно-белые ридеры способны выдавать не более двух десятков оттенков серого. Гаджеты с цветными экранами (есть и такие) – чуть более 4000 цветов. Для сравнения: в планшете их миллионы. Впрочем, если ридер вам нужен именно для чтения, это не имеет большого значения.

**Светлана СИДОРЧУК**

Многие большие и малые города нашей страны славятся своей историей, архитектурой, народными промыслами, кулинарными традициями... В России каждый город неповторим.

# Вспоминая историю, УЗНАЕМ ГОРОДА

## НАША БОЛЬШАЯ ВИКТОРИНА

**1** Этот город отпраздновал своё тысячелетие в 2005 году, историческим символом его является змей-дракон Зилант. И этот символ сегодня красуется на городском гербе. Знаменитое, историческое место города – удивительной красоты кремль. Ну и конечно, в этом старинном городе множество архитектурных памятников и исторических достопримечательностей. Это...

- а) Сызрань. б) Рязань. в) Казань.

**2** Про этот город так писали в старинных летописях: «сырое место, поросшее елями и кустарниками». Основан он в 1137 году. В прошлые века был очень богат и славился своими купцами. Кстати, житель именно этого города, первопроходец и исследователь Иван Кусков, в начале XIX века основал и был комендантом русской крепости в Калифорнии (ныне Форт-Росс). Герб города украшает чёрная лисица. Это город...

- а) Псков. б) Тотьма. в) Саранск.

**3** В названии этого города перемешаны славянские и финно-угорские варианты. Славянский связан с древнерусским именем Грох, финно-угорская версия – «дремлющая в снегах деревня». Город основан в 1168 году (вероятно, Андреем Боголюбским), впервые упомянут в летописи в 1239 году. Герб, появившийся в XVIII веке, к первоначальному названию отношения не имеет, но довольно говорящий: «В золотом поле на зелёной земле – пять чёрных тычков (шестов), и на каждом из них – по выщущему зелёному стеблю гороха». И принадлежит он городу...

- а) Горохов.  
б) Гороховец.  
в) Горхам.

**4** Эта знаменитая постройка находится в Санкт-Петербурге. Согласно одной из легенд, императрицу Елизавету Петровну однажды посетило желание провести остаток дней в тихом уединённом месте, и началось строительство Воскресенского Новодевичьего монастыря. Согласно первоначальному плану, предполагалось, что на его территории смогли бы прожить 120 девиц из благородных. Для каждой особы требовались апартаменты с комнатой для прислуги, кухней и кладовой. Для императрицы был выделен отдельный дом. Возглавил строительство любимый архитектор императрицы – Бартоломео Растрелли. Центром монастыря стал именно этот собор.

- а) Петропавловский.  
б) Смольный.  
в) Спасо-Преображенский.

**5** А этот город может похвастаться своим традиционным ремеслом, известным около 100 лет: дымковской игрушкой. Секреты изготовления этих игрушек передавались из поколения в поколение по женской линии, сохраняя из века в век определённые каноны. У каждого узора есть своё значение и расположение на фигурке. В каком городе зародилось это ремесло и где сегодня находится одна из самых больших коллекций дымковской игрушки?

- а) Вятка. б) Киров. в) Ростов.

**6** «Соизволяется всем и каждому, даётся воля, какого бы чина и достоинства не был, во всех местах, как на собственных, так и на чужих землях искать, плавить, варить, чистить всякие металлы и минералы». Этим указом Петра I руководствовался купец Яков Коробков, основав в 1749 году в этом городе завод по литью художественных изделий из чугуна и бронзы. Заводское литьё получило в 1900 году Гран-при на Парижской всемирной выставке прикладного искусства. В каком городе был построен чугунолитейный завод, производящий скульптуры, решётки, архитектурные элементы по эскизам талантливых скульпторов, художников, чеканщиков и формовщиков?

- а) Первоуральск. б) Касли. в) Череповец.

## ОТВЕТЫ

**1-в.** Казань. **2-б.** Тотьма. **3-б.** Гороховец. **4-б.** Смольный собор, Санкт-Петербург. Название «Смольный» (сохранившееся воспоминание о Воскресенском Новодевичьем монастыре, построенном на месте Смоленского двора) закрепилось за раструевской постройкой и определило название разместившихся здесь учреждений. **5-а, б.** Зародилось ремесло в Вятке (сейчас Киров). **6-б.** Город Касли знаменит на весь мир своими мастерами и каслинским литьем.

Зелёный цвет символизирует спокойствие и гармонию, это цвет самой жизни, олицетворяющий природу в целом и флору в частности. А ещё зелёный – цвет здоровья.

**П**сихологи считают, что те, в чьем гардеробе преобладает зеленый цвет, – жизнерадостные и при этом спокойные и уравновешенные люди, которые более всего ценят внутреннюю гармонию и покой. Зеленый – это выбор оптимистов, которые умеют радоваться жизни несмотря ни на что. Правильный выбор оттенка зеленого освежает и омолаживает лицо, придает коже здоровое сияние.

### Для брюнеток и блондинок

По большому счету, зеленый цвет идет всем, важно только найти «свой» оттенок. Идет зеленый и блондинкам, и брюнеткам, и, конечно, рыжим – ни один другой цвет так эффективно не подчеркивает золотое сияние их волос.

**В зависимости от цветотипа внешности, можно рекомендовать следующие оттенки:**

- «зиме» – холодные (изумруд, салатовый, лаймовый, фисташковый, нефритовый);
- «весне» – теплые (оттенки зеленого яблока и лайма, нежно-салатовый, цвет зрелой листвы);
- «лету» – холодные (цвет морской волны, оттенки зеленого чая и мяты, хвойные);
- «осени» – теплые (цвет свежей травы, оливковый, фисташковый, болотный, хаки).



# Выбрав зелёный, подбираем сочетания

## Сочетания

Помимо правильного оттенка зеленого, не менее важно выбрать подходящий цвет для гармоничного сочетания с ним. Рассмотрим некоторые интересные варианты.

Два приятеля на туристической тропе.  
– Если ты заблудишься в лесу, не паникуй. Внимательно посмотри на мох.  
– ???  
– Зелёный цвет успокаивает.



### + БЕЛЫЙ

Эффектное сочетание, которое в зависимости от оттенка зеленого может быть и романтичным, и строгим. Сочетание разбеленных оттенков зеленого с молочно- или кремнорозовым очень нежное, а соседство ярко-зеленого и кипенно-белого – очень свежее. Если же в этой паре зеленый пред-

ставлен темными оттенками хаки, оливковым, бутылочным – такое сочетание подойдет даже для самого строгого офисного дресс-кода.

### + БЕЖ

Очень элегантное сочетание, особенно если выбраны пастельные, неяркие оттенки обоих цветов.

### + СЕРЫЙ

Простой и понятный вариант, который может быть как очень эффектным, так и достаточно сдержанным. Результат целиком и полностью зависит от яркости выбранных оттенков.

### + ЧЕРНЫЙ

Одно из классических сочетаний на все случаи жизни. Для вечернего образа комбинируем пастельные оттенки зеленого – мятный, лаймовый, фисташковый – с глубоким черным, для офиса выбираем темные тона – оливковый, нефритовый, малахит и т.п.

### + СИНИЙ

Очень жизнерадостное сочетание при условии совпадения температур: холодный зеленый + холодный синий или теплый зеленый + теплый синий.

### + КОРИЧНЕВЫЙ

Натуральное и очень красивое классическое сочетание. Особенно эффектно смотрится, если выбрано несколько оттенков зеленого и один-два коричневого в одной тепловой гамме.

### + ЖЁЛТЫЙ/ОРАНЖЕВЫЙ

Очень жизнерадостное и приятное сочетание. В зависимости от выбранных оттенков, подойдет и для романтической встречи, и для прогулки с друзьями, и для деловой беседы.

### + КРАСНЫЙ

Очень смелое и опасное, хотя и исключительно эффектное сочетание, для которого лучше выбирать яркие, насыщенные тона.

### + ФИОЛЕТОВЫЙ

Очень сочное, богатое сочетание, из которого может получиться интересный и стильный образ.

Светлана ИВАНОВА

**1** Открыта Антарктида была российскими мореплавателями Фаддеем Беллинсгаузеном и Иваном Крузенштерном. Морское министерство Российской империи назначило начальником экспедиции капитана 2-го ранга Фаддея Беллинсгаузена, участника первого российского кругосветного плавания под командованием Ивана Крузенштерна. На военных парусных кораблях, шлюпах «Восток» (Беллинсгаузен) и «Мирный» (лейтенант Михаил Лазарев) участники экспедиции за время путешествия нанесли на карту 29 новых островов. Сколько длилась первая российская экспедиция к Южному полюсу?

- а) 751 день. б) 813 дней.  
в) 942 дня.



## Российские исследователи и первооткрыватели

29 января в России отмечают День первооткрывателя. Установлен он в честь открытия в 1820 году нового континента – Антарктиды.

**2** Благодаря этому российскому путешественнику, во время его Первого тибетского путешествия была обнаружена загадочная лошадь. Она была настолько пуглива, что уносились прочь, едва завидев человека. Эти единственные неодома-

ненные лошади встретились нашему знаменитому исследователю и первопроходцу в Джунгарской пустыне. Назовите имя этого всемирно известного учёного?

- а) Пётр Семёнов-Тян-Шанский.  
б) Николай Пржевальский.  
в) Николай Миклухо-Маклай.

**3** Организацию этой экспедиции Пётр I поручил Витусу Берингу. Его сподвижником стал Алексей Чириков, исследователь Северной Америки. Они исследовали северо-восточные земли, основали Петропавловский острог и открыли Командорские острова, которые назвали в их честь, ведь и Беринг, и Чириков имели звание капитан-командоров. Какой полуостров открыли эти участники знаменитых экспедиций, совершённых в 1725-1730 и 1731-1734 годах?

- а) Чукотку. б) Камчатку.  
в) Аляску.

1-а. 751 день. 2-б. Николай Пржевальский.  
3-б. Камчатку.



## НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ОТБОРНЫЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 рецептов вкусных и популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон.
- ✔ Советы по приготовлению.

- ✔ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни.
- ✔ Секреты национальных приправ.
- ✔ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд.

12+ Реклама

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

**WILDBERRIES**  
wildberries.ru<sup>2</sup>



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Издательская группа КАРДОС**

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

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 3 ПО 9 ФЕВРАЛЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
У Овнов очень продуктивная неделя для всех сфер жизни. Вы будете радовать окружающих своим внешним видом, внутренней энергией, спокойствием, гармонией и позитивным настроением. Все заметят ваши устремления к лучшему, и вы будете на высоте.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Львам, возможно, предстоит пересмотреть сроки достижения поставленных целей и подкорректировать планы. Необходимо давать себе паузу, чтобы понять, что действительно для вас важно. Возможно, стоит обсудить свои мысли с близким человеком.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Стрельцы могут почувствовать усталость. Не лучший момент для того, чтобы браться за новые дела. Прислушайтесь к своему организму. Вероятно, у вас накопилась усталость, и отдых пойдет вам на пользу. Больше времени проводите с родными и близкими.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
У Водолеев наступает хорошее время для обретения внутренней гармонии. Больше времени посвящайте лично себе. Своему отдыху, своим увлечениям. Отличный период для занятий спортом или фитнесом. В отношениях с любимым человеком проявляйте больше романтики.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Тельцам не нужно слишком много задумываться о мелочах. Не обращайте внимания на неудачи, постарайтесь сосредоточиться на чем-то более глобальном. В вашей жизни больше светлых позитивных сторон, чем неудач. В романтических отношениях ждет гармония.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
Дев ожидают резкие перепады настроения – от чувства абсолютного счастья до глубокого разочарования. Не исключена возможность яркого проявления эмоций. Старайтесь держать их в себе. Больше отдыхайте. Наберитесь сил и снова смело идите вперед к намеченным целям.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Неделя подходит для общения и встреч. Вы добьетесь успеха в решении ряда вопросов. Звезды готовы помочь вам в ваших позитивных начинаниях. Но не зазнавайтесь: звездная болезнь лечится с большим трудом. Не забывайте похвалить людей, которые вам помогли.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Осторожность поможет Весам уберечься от многих проблем. Некоторые люди, окружающие вас, захотят вас обмануть и получить выгоду от общения с вами. Постарайтесь минимизировать контакт с незнакомцами. Также постарайтесь избегать незапланированных трат.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Звезды готовят Ракам интересную неделю. Неожиданные встречи и события могут выбить вас из колеи, а могут открыть перед вами новые двери. Чтобы не оказаться в неприятной ситуации, будьте рассудительны. Принимайте решения с холодной головой, не идя на поводу у эмоций.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
У Скорпионов благоприятный период для знакомств. Вы уверены в себе и общительны. Связи, которыми вы можете обзавестись, принесут не только позитивные эмоции и впечатления, но и новые карьерные возможности. В отношениях с любимым человеком будьте искренни.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Звезды советуют Козерогам больше общаться с людьми, которым вы доверяете. Это общение принесет взаимную пользу. Кто-то может помочь решить вашу старую проблему. На выходных уделите время своей семье. В отношениях с близкими проявляйте больше заботы.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Предстоящий период будет наполнен положительными моментами. К концу недели возможны эмоциональные качели. Сохраняйте спокойствие, не позволяйте себя втянуть в конфликты. Проявите свои лучшие качества, не дайте выбить вас из колеи.

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

- Самая сильная шахматная фигура.
- Кусок моря, окруженный сушей с трех сторон.
- Заросль для корзинчика.
- Лишайники, которыми питается северный олень.
- Водитель, любящий прокатиться с ветерком.
- Птицы, которые в мифологии римлян везут колесницу бога Меркурия.
- Смесь песка и опилок, которой в старину в цирке устилался манеж.
- Невестка по-другому.
- Оппонент Мориарти.
- Третья жена Ивана Грозного ... Васильевна Собакина.

Ответы: 1. Ферзь. 2. Залив. 3. Ивняк. 4. Ягель. 5. Лишай. 6. Аисты. 7. Тырса. 8. Сноха. 9. Холмс. 10. Марфа.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 3 ПО 9 ФЕВРАЛЯ

**КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ**

ПО ТЕЛЕФОНУ **8 (903) 792-47-73**

ПО ПОЧТЕ **reklama@kardos.ru**

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

КАК ОПЛАТИТЬ

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

Скидки уточняйте у менеджера

**ВСЁ ОБО ВСЁМ** Все объявления на правах рекламы

**РАБОТА**

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

**Мы предлагаем:**

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

**Телефоны для связи:**  
**8 (952) 956-14-98, 8 (473) 277-27-00**

**КРОССВОРД «ДУАЛЬ»**

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

По горизонтали: Роба. Акселерат. Пролет. Насекомое. Карнавал. Чехол. Слуга. Чистюля. Аршин. Инкубатор. Мотыга. Токката. Топчан.

По вертикали: Украшение. Нелепость. Песок. Капор. Облава. Артель. Тренога. Марля. Слюна. Архаика. Лишость. Мусор. Жмот. Стоп. Игла.

**ПРИГЛАШАЕМ:**

**ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле**

**График: 4 дня в неделю**

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

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

**КУПЛЮ**

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

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

## ВАЖНО

**Как потрясающе быстро развиваются науки. Особенно медицина. Подумайте, так ли давно цари умирали от простой простуды. От гриппа «испанки» умерло больше людей, чем в 1-ю мировую войну. Именно поэтому при чихании и стали говорить: «Будьте здоровы!»**

Но почему была такая смертность? Просто медицина была слаба. И выздоровление было возможно только за счёт сил самого организма. И когда они срабатывали, то происходило просто чудесное исцеление. Вот только срабатывали они далеко не всегда.

А как хотелось бы включить такое самооздоровление по своему желанию! Жаль, что это невозможно... Или всё-таки возможно? Представляете — современная инновационная медицина даёт такую возможность! Как же это стало возможно? Всё началось с длительных полётов в космос. С космических медицинских аппаратов.

## КОСМИЧЕСКИЙ АППАРАТ ДЛЯ ВАС

Почему именно с космических аппаратов? Да потому, что с орбиты в поликлинику к врачу не сбегаешь. И аптечку величиной с бабушкин сундук туда не отправишь. Вот и понадобился компактный медицинский аппарат с широкими возможностями. Да такой, чтобы он мог сам, без помощника, настраиваться на нужную терапию!

Фантастическая задача! Но наши замечательные учёные сумели создать такие высокотехнологичные аппараты! Это медицинские аппараты серии «СКЭНАР»! И они успешно работали в космосе ещё в СССР! Жаль, что тогда они были секретными и недоступными народу. Но времена изменились. Гриф секретности был снят со многих тем. А санкции Запада на медикаменты позволили отечественным учёным начать внедрение своих изобретений.

Вот так Вам стала доступна космическая медицина! Высокотехнологичный медицинский аппарат «ЧЭНС-01-СКЭНАР»! И возможности его космически огромны!

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ «ЧЭНС-01-СКЭНАР»

Вот в чём может Вам помочь «ЧЭНС-01-СКЭНАР»:

- противовоспалительная терапия;
- артриты, артрозы;
- противоотёчная терапия;

# КОСМИЧЕСКИЙ СКАЧОК В ЛЕЧЕНИИ: ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА ДЛЯ ДОМАШНЕГО ПРИМЕНЕНИЯ



**«СКЭНАР» — мировой стандарт качества и эффективности в помощи Вашему здоровью.**

- нарушение мышечной активности, пролежни, парезы, параличи, спазмы;
- болезни сердечно-сосудистой системы (ишемия, стенокардия, аритмия, гипертония и гипотония, варикозное расширение вен);
- заболевания центральной и вегетативной нервной системы;
- невралгии, плечевой плексит, радикулит, миозиты, фантомные боли;
- пиелонефрит, почечно-каменная болезнь, цистит, простатит, уретрит;
- респираторные заболевания, пневмонии, бронхиальная астма;
- болезни лор-органов (тонзиллиты, ларингиты, фарингиты, гаймориты, отиты);
- заболевания ЖКТ (гастриты, язвы желудка, болезни жёлчного пузыря, гепатиты, энтериты, колиты, панкреатиты);
- лечение травм (ссадины, ушибы, переломы, укусы комаров(!) и укулы, инфильтраты (уплотнения при многочисленных укулах));
- ожоги первой и второй степени. Впечатляет! Ещё бы! Но в чём секрет «СКЭНАР»?

## НА ВСЕ РУКИ МАСТЕР

А секрет в том, что «СКЭНАР» будит силы самого организма. А уж организм сам находит и запускает оздоровление! Только представьте, Вы просто прикладываете аппарат, и он запускает самовосстановление! Причём без побочных действий и передозировки! Ведь это действуют Ваши внутренние резервы! Представляете, Вам больше не надо волноваться о правильной дозировке.

При этом Вы получаете не только терапию, но и обезболивание! Два в одном! То, что Вам надо! Ваш потрясающий шанс получить здоровую жизнь без болей!

Вас больше не волнуют действия препаратов на печень, почки, кровь и нервы.

Больше нет проблем с совместимостью медикаментов. Ведь «СКЭНАР» совместим с любой терапией! Ведь организм «знает», как вести безвредную терапию! Именно так он, например, заживляет всякие ссадины, порезы, синяки. Борется с простудами, воспалениями и отёками. Поцарапались? Вокруг покраснело, воспалилось? А через 3 дня уже и не болит и покраснения нет. Много ходили, и колени ноют? Отдохнули, и никакой боли. Организм добавил смазки в суставы и убрал воспаление. Сам! Здорово! Вы начали пользоваться «СКЭНАР», и вот уже могут восстанавливаться Ваши органы и системы. Вы всё лучше себя чувствуете. Могут возвращаться силы. Их уже хватает на прогулки, кино и просмотр фигурного катания. И Ваши интересы больше не ограничиваются разговорами о лечении и аптеках. А всего-то надо приложить аппарат к больному месту и включить! Всё остальное для Вас сделают высокая наука и технология!

Ведь «СКЭНАР» использует для Вашего блага высокотехнологичную электронейростимуляцию (ЭНС)! По мнению учёных, это эффективнейшая возможность самооздоровления! Даже без препаратов. Или значительно уменьшив их потребление!

При этом Вы получаете не только терапию, но и обезболивание! Два в одном! То, что Вам надо! Ваш потрясающий шанс получить здоровую жизнь без болей!

## НОВОЕ СЛОВО В ОБЕЗБОЛИВАНИИ

Вы скажете: «А в чём вообще проблема? Выпил обезболивающее, и дело сделано!» Увы, но всё не так просто.

Почему? Так ведь медики категорически настаивают, что можно пить не более 10 обезболивающих таблеток в месяц. А это нереально, если болит каждый день. И терпеть боль нельзя!

Ведь она способна погасить все краски жизни. Она лишает сна и убивает нервы. Глушит мозг. И вот уже проблемы с памятью и реакцией. Не оставляет никакой радости в жизни.

А что же делать?! Но вот Вы включили «СКЭНАР»: минута, и боли больше нет! Аппарат снимает боли быстрее, чем препараты! Ведь электроимпульсы действуют мгновенно! И блокируют передачу болевых сигналов.

Оковы боли спали. Даже дышать стало легко и свободно. Каждый вдох — радость, каждый выдох — спокойствие. Жизнь снова прекрасна и полна возможностей! Вы больше не прикованы к месту боли. Так Вы эффективно решаете проблему с обезболиванием. Фантастика? Нет — наука! Всё подтверждено клинически!

## ПРОВЕРЕНО СПЕЦИАЛИСТАМИ

Причём испытания «СКЭНАР» прошли не только в России. На 2024 год эти аппараты прошли жёсткую сертификацию в 40 странах мира: США, странах ЕС, Израиле, Австралии, России и др. Возникла даже целая отрасль в медицине — СКЭНАР-терапия!

Хотите узнать, в чём и на сколько она может Вам помочь?

Ну, вот, например: Высокая эффективность СКЭНАР-терапии отмечена при лечении суставов, сердечно-сосудистых заболеваний, нервной системы, плохого питания тканей (трофика). Значительное улучшение наблюдалось в 95% случаев. Представляете, почти у всех! А почти у половины было полное выздоровление! Полное! Потрясающе! И ведь это не просто цифры. Это изменившиеся судьбы людей. Представьте, что это Вы избавились от боли в колене. Или даже оно полностью восстановилось! Свобода движения. Спокойный сон. И бодрость днём. Да это же просто счастье какое-то! При этом ещё крайне важно, что во время СКЭНАР-терапии не отмечены неприятные последствия! Феноменальные возможности поправить своё здоровье и избавиться от болей!

## ВАША СКОРАЯ ПОМОЩЬ — «СКЭНАР»

Воспользуйтесь возможностью «СКЭНАР», и Вы удивитесь, как можно было жить без него!

Теперь это Ваша подручная поликлиника с орбиты. Она всегда может быть с Вами! Ваша профессиональная скорая помощь дома, на даче и в поездках! Ведь размеры у «СКЭНАР» компактные. Он вполне поместится в карман. Работает от обычной батарейки «Крона». И её хватает на целый год работы! Поразительно! Причём «СКЭНАР» может помочь и Вам, и всей вашей семье! Работает быстро и безопасно. Никаких неприятных последствий.

«СКЭНАР» — мировой стандарт качества и эффективности в помощи Вашему здоровью. Боли и болезни могут отступить! Вернётся вкус и цвет жизни! Это возможно!

Действуйте прямо сейчас! Заказывайте «ЧЭНС-01-Скэнар», и Ваше здоровье будет в Ваших руках!

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (800) 777-36-98

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПАРТИЯ ПО ОПТОВОЙ ЦЕНЕ!\*



**ПОЗВОНИ И УЗНАЙ,**  
КАК ПОЛУЧИТЬ ВИТАМИННЫЙ КОМПЛЕКС  
**В ПОДАРОК!**

**2+1** ПОМОЩЬ В ВОССТАНОВЛЕНИИ  
ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

ОБЛЕГЧЕНИЕ ПРИ РАСТЯЖЕНИИ

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

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

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

6 ФЕВРАЛЯ

Магазин «ДЕАЛМЕД», м. «Садовая», Мучной переулок, д. 3

9.00-15.00

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. Бесплатная доставка. \*Акция действует с 29.01.2025 г. по 28.02.2025 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. www.prodex.ru. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014 Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.