

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

№17
(213)

ТВ-программа со 2 по 8 мая 2022 года

ТЕЛЕК

35
КАНАЛОВ
ТВ

**ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
КРАСОТЫ
НА МАЙ**

стр. 30

**НА КАКИХ
ЖИРАХ
МОЖНО
ПОХУДЕТЬ?**

стр. 7

ВАРВАРА

**НУЖНО БЕРЕЧЬ ВСЁ СВЕТЛОЕ,
ЧТО ЕСТЬ ВНУТРИ**

стр. 2

**5 СЫТНЫХ
БЛЮД
ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ**

стр. 8

**А КТО ХОЗЯИН
В ВАШЕМ
ДОМЕ?**

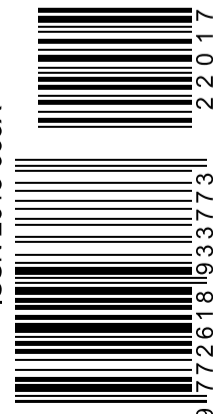
стр. 4

**ДАЧНЫЕ
СТРАСТИ
НА ДЕТЕКТИВНОЙ
ПОЧВЕ**

стр. 31

Фото: Ирина Воиленева

ISSN 2618-933X



12+

Наша сегодняшняя героиня обладает замечательным голосом и артистическим талантом ему под стать.

А еще она понимающая мама и отличная хозяйка. Во всем этом мы убедились, взяв это интервью по итогам нашумевшего телепроекта «Две звезды. Отцы и дети».

«Выступить с ребёнком – не сложно»

– Варвара, в проекте «Две звезды. Отцы и дети» вы вышли на сцену вместе с сыном Ярославом. Как решились на это?

– Я раньше участвовала в похожем проекте – «Универсальный артист», и мне очень понравилось. Это возможность показать себя зрителю с разных сторон, попробовать себя в неожиданных музыкальных жанрах. Поэтому, когда предложили участвовать в программе «Две звезды. Отцы и дети», я, конечно, была «за». Но проект подразумевает участие детей. Дочка Варя отказалась – у нее работа, учеба, и она готовилась к свадьбе. Ярослав тоже очень занят, но он согласился. Он не профессиональный музыкант, его сфера деятельности далека от этого, но он любит музыку и поет для себя. И для него этот проект был интересен с точки зрения некой проверки себя, интереса – а как оно, на большой сцене? И он очень достойно держался. Хотя часто ставил меня в трудные условия выбором песен.

Выступать со своим ребенком – не сложно. Нас это, наоборот, еще больше сблизило. И, так как съемки длились долго, у нас было достаточно времени, чтобы пообщаться и провести его вместе. А это всегда радость.

– Что для вас было самым сложным в этом проекте и что оказалось непредвиденным?

– Сложным – искать выход, как мне подобраться к той или иной песне. Например, легендарная песня Фрэнка Синатры «Нью-Йорк». Послушав Лайзу Минелли в дуэте с Синатрой, я была разочарована – эта женская партия мне совершенно не подошла. И мне пришлось придумывать собственное отношение к этому шедевру. Такие проекты всегда в каком-то смысле стресс. А здесь ты еще и не один вы-

Певица ВАРВАРА:

Нужно беречь всё светлое, что есть внутри



Кстати

Привычки для комфорта

– Вы приверженец здорового образа жизни. Какие правила ЗОЖ выполняете неукоснительно? Были какие-то, от которых вы со временем отказались?

– Я занимаюсь спортом, стараюсь спать не менее 8 часов в день, правильно питаюсь. Надо слушать свой организм. Во всех планах. Я, например, знаю, какой спорт мне по душе и какой мне нужен – это беговая дорожка, растяжка, определенные комплексы на разные группы мышц. Иногда йога. Мне этого достаточно. Мне комфортно рано ложиться и рано вставать. У меня есть свои привычки в питании, которые для меня комфортны.

– Расскажите о них. Какое питание для вас правильное?

– Во-первых, это качественные продукты. Вся молочная продукция – с нашего личного хозяйства в Тверской области. При готовке я давно практически не использую соль, заменяю ее специями. Мясу предпочитаю рыбу и морепродукты. Овощи, зелень – всегда на столе. Это основа питания. Основной прием пищи – завтрак. Ужин – совсем легкий, а после 19.00 я уже не ем, могу только выпить немного кефира.



Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»

– Вдохновения к жизни, несмотря ни на что. Сейчас для всех нас сложный период, в котором проверяются наши ценности, выходит наружу то, что внутри. И очень хочется пожелать крепкого духа, силы не впасть в негативное состояние, хранить мир в своей душе, семье, окружении. Беречь все самое светлое, что есть внутри.



ступаешь, и нужно учитывать интересы обоих. Это непросто. И ты никогда не знаешь, что скажет жюри. Мы, артисты, уже привычные к оценкам, хотя и нам не всегда просто в такие моменты, а дети, которые не музыканты, как они воспримут? За них больше переживаешь. Ярослав стойко держался, молодец.

Жизнь продолжается

– Общались с вами последний раз задолго до пандемии. За это время много воды утекло. Что нового произошло в жизни, о чём хочется рассказать, поделиться?

– Да, пандемия, конечно, многое изменила. Гастролей практически не было. Но было время что-то пересмотреть, построить планы, подготовить новый музыкальный материал. Из последних новинок – недавно была премьера дуэтной песни «Безнадега» с Александром Добронравовым. Стихи к песне написала Лариса Рубальская. Эта песня сейчас крутится на многих радиостанциях.

Сейчас больше времени провожу на гастролях. После перерыва встречи со зрителем особенно ценны! Наслаждаюсь каждым

мгновением. Все соскучились по живой музыке – зрители и артисты. Конечно, готовим еще музыкальные новинки. Обязательно буду рассказывать о них по мере готовности.

Если говорить о других сферах жизни – выдали дочку замуж, нашу Вареньку.

– Тяжело было отдавать единственную дочку?

– Да. Было очень волнительно. Не представляла, что это событие будет таким эмоциональным. Свадьба прошла очень весело, всем понравилось.

С природой на одной волне

– Вы живёте под Москвой в своём доме. Что заставило вас построить ещё один – в глубинке Тверской области?

– Мой муж Михаил часто бывал в этих местах. Мне там тоже понравилось. И мы решили построить дом, чтобы постоянно не останавливаться у деревенских жителей. С тех пор это наше место силы. Все праздники, все свободное время проводим там. У нас есть баня, рядом – пруд, кругом – дикий лес. Красота, да и только. Катаемся на коньках, лыжах, рыбачим, гуляем... В доме – настоящий камин, у которого я люблю посидеть, почитать. Тут каждому есть чем заняться.

Есть огород, где выращиваем помидоры, огурцы, различную зелень. Все в небольших количествах и съедается сразу же. Также у нас есть корова, поголовье кур, гуси, утки и козы. Общаемся и с дикими животными – кормим кабанов, которые приходят на подкормочную площадку, лоси приходят на солонец, белки, которые привыкли, что мы их кормим орехами. Вешаем скворечники. Стараемся помогать природе, чем можем.

Подготовила Наталья АНОХИНА

Подробности Много успевает тот, кто планирует

– Вы не только много работаете, гастролируете, но и успеваете вести немаленькое домашнее хозяйство, уделять время семье. Откуда на всё время? В сутках 24 часа...

– С хозяйством нам помогают. Я не могу сказать, что я сама его полностью веду. Нам помогают деревенские жители. И 24 часов вполне достаточно, чтобы все успеть. Вопрос лишь в правильном планировании дня и отсутствии лени, приоритетах. К тому же, многие недооценивают сон. А здоровый сон помогает организму правильно функционировать и качественнее выполнять ежедневные задачи. Мне еще помогает утренний настрой – я люблю вставать и собираться не спеша, настраиваюсь на день, прохожусь по планам.

Где снимали сериал о «Начальнике разведки»

На Первом канале продолжается показ сериала «Начальник разведки» с Сергеем Мариним в главной роли. Это подлинная история о самом молодом начальнике и фактически основоположнике советской разведки Павле Фитине.

Действие сериала происходит не только в СССР, но и в Германии, Англии, США и Китае. Съёмки проходили в Москве, Петербурге и Ялте. Так, под нацистский Берлин были полностью задекорированы две улицы в Санкт-Петербурге, а самая массовая сцена происходит на Красной площади – к съёмкам исторического парада готовились больше двух месяцев.

– Есть множество специализированных книг, где о Фитине можно было отыскать буквально считанные предложения, – рассказывает автор идеи проекта Артём Чашихин-Тоидзе – продюсер и сценарист множества исторических фильмов. – Как это ни парадоксально, но о многих разведчиках известно гораздо больше, чем об их начальниках. Из СВР мы также получили доступ к страницам личного дела Фитина, как и отрывки воспоминаний людей, которые работали рядом с ним. Если бы была одна хорошая книга, которую можно было бы экранизировать – то все было бы намного проще. В нашем же случае был скрупулезный труд собирания информации о герое. На протяжении довольно многих лет я занимался документалистикой, поэтому это не было для меня чем-то необычным, личный опыт помог и в этой сложной работе.

Фото пресс-службы Первого канала



Антон Макарский спел о Родине

Скоро в прокат выйдет российский анимационный фильм «Суворов: Великое Путешествие», в котором главные роли озвучили звезды российского кино и шоу-бизнеса Константин Хабенский, Филипп Киркоров, Антон Макарский, Юлия Рутберг, Анна Ардова и Наталья Быстрова. Одну из песен к мультфильму Антон Макарский записал вместе с Натальей Быстровой.

– Я не впервые озвучиваю анимационный фильм и хорошо знаком с этим процессом, – рассказал нам Антон. – В проекте «Суворов: Великое Путешествие» меня привлекла жизненная история юноши – главного героя, а также возможность увлечь детей фигурой великого полководца. И как отец девочки и мальчика, которые посмотрят этот мультфильм, я чувствую ответственность за то, чтобы дети любили свою страну. Последняя фраза в фильме, которую произносит Суворов: «Страна у нас одна!» – действительно, очень мне близка, потому что куда бы меня ни забрасывало, я везде ощущаю себя человеком, родившимся в России, живущим здесь и любящим свою страну.

Фото Вадима Тараканова



Никита Пресняков рассказал о «Маске»

На телеканале НТВ продолжает собирать у экранов миллионы зрителей одна из самых рейтинговых программ – шоу «Маска». Недавно жюри раскрыло, что под маской Козерога скрывался Никита Пресняков.

– Я смотрел кусочки предыдущих сезонов, и когда мне предложили принять участие в шоу – быстро согласился, – рассказал нам Никита. – В «Маске» можно исполнять классный материал, можно менять аранжировки, и организаторы тебя всегда поддержат в этом. «Маска» – крутой проект! Кстати, чтобы меня не узнали, мне пришлось менять голос. Думаю, что я справился и десять выпусков прошли не зря...

Фото PR НТВ



Кирилл Зайцев стал режиссёром

В российский прокат скоро выходит короткометражный фильм «Сашка. Дневник солдата». Это дебютная работа актера, обладателя премии «Золотой орел» Кирилла Зайцева. Фильм снят по мотивам повести «Сашка» писателя-фронтовика Вячеслава Кондратьева. Среди писем и фотографий ветеран Великой Отечественной войны находит свой дневник. Старик листает дневник – и воспоминания вновь отправляют его в пекло войны...

Съёмки прошли в Каргопольском районе Архангельской области и в Подмоскowie. А главные роли в картине исполнили Иван Клочко, Марат Эфендиев и сам Кирилл Зайцев.

– На мой взгляд, это очень нужная и актуальная картина, – рассказывает режиссер Кирилл Зайцев. – Наша история о русском солдате, который всегда остается человеком, даже в самых тяжелых условиях войны!

«По тонкому льду» и любовь, творящая чудеса

На Домашнем завершили съёмки 4-серийной мелодрамы «По тонкому льду» (производство кинокомпании АРС). В фильме снялись Ирина Шеянова, Андрей Горбачёв, Михаил Гудожников, Дмитрий Егоров и другие артисты. По сюжету Вероника ведет размеренную жизнь вместе с мужем и маленьким сыном. Отношения с Кириллом складываются, мягко говоря, не очень... Настоящий отец мальчика погиб несколько лет назад при странных обстоятельствах. Неожиданно в героине телерепортажа женщина узнает своего воз-



любленного – Андрея... Мужчина потерял память. Вероника решает помочь Андрею выяснить, что с ним произошло на самом деле. Шаг за шагом восстанавливая цепочку событий, Вероника понимает, что «смерть» Андрея была кем-то спланирована...

– Мы хотели показать ту истинную любовь, которая способна на все, во имя которой можно выдержать любые лишения, – рассказывает Ирина Шеянова. – Но в трудных жизненных обстоятельствах нельзя терять доброту и человечность. Для Вероники, моего персонажа, как и для меня, это самое важное.

Фото пресс-службы телеканала Домашний

«Последний богатырь» идёт на продолжение

Трилогия «Последний богатырь» стала одним из самых кассовых проектов в российском прокате. И даже все три части фильма были выпущены в повторный прокат. И несмотря на то, что последняя часть – «Посланник тьмы» – могла стать заключительной, зрители решили, что эта история не должна заканчиваться. И мы можем их порадовать: как нам удалось узнать, сюжет о сказочных героях Колобке, Бабе-яге, Кошче Бессмертном и других персонажах, которые теперь плотно связаны с реальным миром, будет иметь продолжение. Уже написан сценарий нового фильма – «Последний богатырь. Наследие». Он будет многосерийным. Другие подробности этого нового проекта пока не разглашаются.



 **ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО**

Геленк Нарунг - источник коллагена
Здоровье суставов и позвоночника

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

Спрашивайте в аптеках вашего города.

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

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

НЕ ВРЕДИТЕ СЯ ЛЕКАРСТВОМ

СЕКРЕТ УСПЕХА

Правильный свет для хорошей работы

Большинство людей находятся на рабочем месте примерно треть своей жизни, поэтому очень важно правильно организовать рабочее место, особенно освещение.



НАСТОЛЬНАЯ ЛАМПА

Для локального освещения рабочего места, конечно, отдаем предпочтение настольной лампе. Лучше, если можно будет отрегулировать направление света и расстояние от источника света до поверхности стола. Мощность будет оптимальной при показателях 40-60 Вт (8-10 для светодиодных ламп).

СВЕТИЛЬНИКИ С ДИММЕРОМ

В офисе очень удобно использовать светильники с диммером. Эта функция позволит отрегулировать мощность и яркость света так, чтобы это было удобно для выполнения конкретной деятельности и с учетом уровня естественного освещения.

ПОДСВЕТКА ДЛЯ КЛАВИАТУРЫ

Для длительной работы на компьютере в дополнение к общему освещению удобно воспользоваться подсветкой для клавиатуры. Особенно это актуально в случае, если требуется много печатать (например, набирать текст).

Анекдот

— Сколько психологов нужно для того, чтобы поменять лампочку?
— Один, если лампочка готова меняться!

В современном обществе хозяином в доме может выступать не только муж, как это издавна было принято, но и другие члены семьи.

Заметим, что это может быть не только жена, а даже кто-то из родителей супругов, если несколько поколений семьи живут вместе...

Определимся с обязанностями

ПРАВИЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ

Ошибочно думать, что хозяин — это тот, кто командует остальными членами семьи, ни за что при этом не отвечая. На самом деле это тот, кто способен принять правильное решение в сложной жизненной ситуации. Причем иногда это нужно сделать в очень сжатые сроки.

ЗАЩИТА ИНТЕРЕСОВ

Обычно этот вид деятельности лучше получается у мужчины, поскольку он не столь эмоционален (в отличие от женщины). Тем не менее, и женщина тоже может быть поставлена в ситуацию защитника, если в ее семье это является нормой или ее типу темперамента подходит такая роль.

ЗАРАБАТЫВАНИЕ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ФИНАНСОВ

Как правило, хозяин имеет главную роль не только в плане распределения финансов, но и в их зарабатывании. Вероятно, этот фактор в большинстве семей и определяет мужчину как главного. В противоположной ситуации (когда женщина приносит денег больше) сложности могут возникнуть в тот момент, когда мужчина начинает чувствовать свою «неполноценность». Получается, что он не может самостоятельно решить финансовый вопрос. Хотя относиться к этому можно по-разному.

КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?

Мужик должен быть хозяином в доме! Я всегда сам решаю, когда пить пиво, когда стирать, что готовить и когда мыть посуду.



Распределение ролей

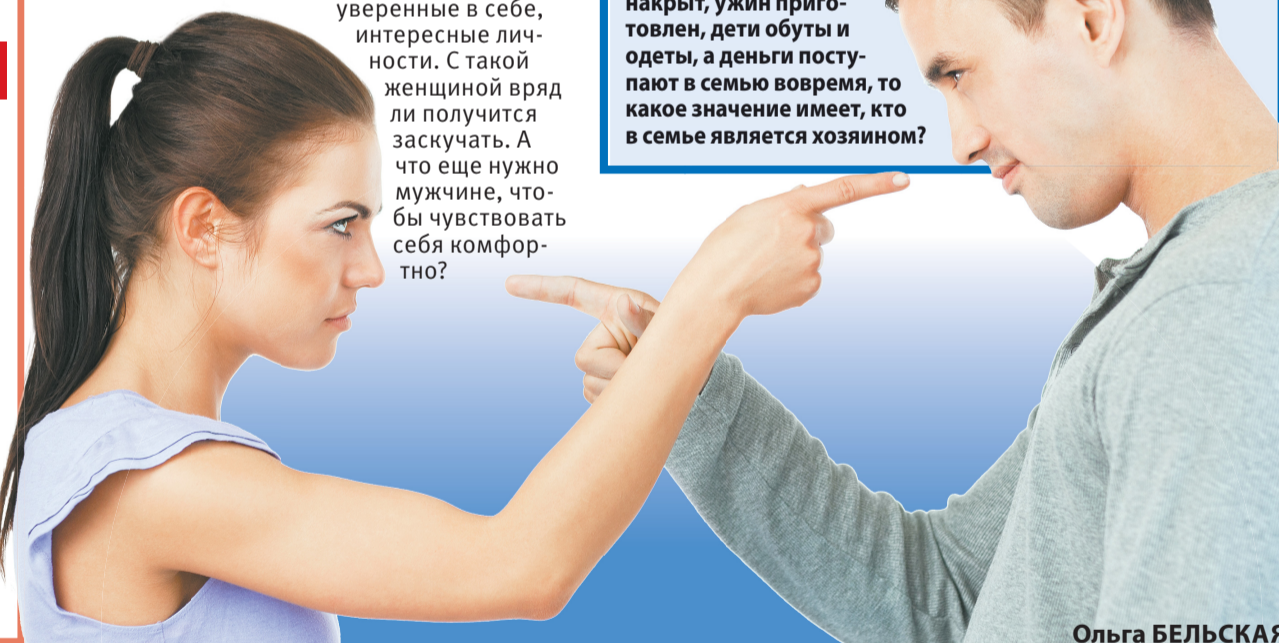
На первый взгляд, это сделать несложно. Много рассуждений, работ, статей посвящено этой теме, и большинство авторов все-таки приходят к выводу о том, что главой семьи должен быть мужчина. Однако хочется все-таки сказать несколько слов и про меньшинство.

Аргументы в пользу хозяек

МУЖ НЕ ИЗМЕНЯЕТ ЖЕНЕ-ХОЗЯЙКЕ. Он ведь зависит от нее, поэтому боится потерять. Более слабым мужчинам даже в голову мысль об измене не придет, а ведь измена — одна из главных причин разводов.

У СИЛЬНОЙ ЖЕНЫ МУЖ НЕ ВСЕГДА СЛАБЫЙ. Бывают такие семьи, в которых вдовый муж становится надежным партнером своей сильной жены. Это является для брака очень значимым фактором. Обычного слабака сильная жена просто задавит.

С СИЛЬНОЙ ЖЕНОЙ ИНТЕРЕСНО, ВЕДЬ ОНА АКТИВНАЯ. Как правило, женщины-хозяйки умные, уверенные в себе, интересные личности. С такой женщиной вряд ли получится заскучать. А что еще нужно мужчине, чтобы чувствовать себя комфортно?



Ольга БЕЛЬСКАЯ

Подробности

Как сработать на опережение?

Правильно делают те пары, которые еще до вступления в брак делятся своими мыслями и желаниями относительно того, кто и за что в будущей семье будет отвечать. Для этого нужно определиться с ответами на следующие вопросы.

- В какой роли я себя вижу?
- Что для меня проще — руководить или подчиняться?
- Какого я жду к себе отношения?
- За какие задачи браться не хочу категорически?
- В каких случаях готов подчиняться и следовать указаниям супруга/супруги?

Эти вопросы решить бывает не так и просто. Зато в случае конструктивного диалога можно будет определить модель будущей семьи. Оба партнера смогут заранее хотя бы немного понять, какой будет их дальнейшая роль в отношениях.

Вывод

По большому счету, не так уж и важно, кто на самом деле является главным в доме. Если каждый хорошо выполняет свои функции, стол накрыт, ужин приготовлен, дети обуты и одеты, а деньги поступают в семью вовремя, то какое значение имеет, кто в семье является хозяином?

Невероятно, но верблюды, символы пустынь Африки и Аравии, на самом деле ведут свой род из Северной Америки. Эволюция создала их там примерно 20 млн лет назад. А примерно 4 млн лет назад предки современных верблюдов (которые, кстати, были больше похожи на газелей или жирафов) пересекли перешеек Берингия, который в тем времена соединял Евразию с Аляской. Будущие верблюды покинули родину из-за ледникового периода и нашли себе тепленькое местечко, где и задержались до наших дней.



ОТКУДА ВЫ, ВЕРБЛЮДЫ?

Четвёртую от Солнца планету принято считать красной.

Именно так она видится нам на фоне ночного неба и именно такой ее создают в фантастических фильмах. Однако красный — это цвет пыли, которая витает над Марсом, а поверхность его может быть совсем другой. Казалось бы, чего проще узнать? Марсоходы ведь уже вовсю шагают по планете и делают снимки поверхности. Однако цветопередача фототехники до сих пор несовершенна и точно узнать истинный цвет Марса не позволяет.

КАКОГО ЦВЕТА МАРС

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Многим знакома мысль, что стекло — это жидкость, которая просто очень медленно течёт. На самом деле это миф. Нормальное состояние стекла — твердое. Да, но на старинных витражах и окнах даже невооруженным глазом видно, что в нижней части стекол есть утолщения. Как это объяснить? Очень просто. Старинные технологии не всегда позволяли сделать стеклянные листы идеально ровными. Поэтому стеклышки работали с тем материалом, который был в наличии. А толстым краем вниз устанавливали его для большей устойчивости конструкции.

КУДА ТЕЧЁТ СТЕКЛО?

К концу учебного года прогулы у школьников становятся настоящим бедствием. Накопленная усталость, невыполненные уроки и хорошая погода буквально подталкивают ребенка к плохой посещаемости. И это происходит во всех школах мира. Но если у нас чаще всего ограничиваются предупреждениями и вызовом родителей в школу, то в других странах законы

ЧТО ГРОЗИТ ЗА ПРОГУЛЫ?

куда более суровые. Например, в Нидерландах и Великобритании родителей прогульщика могут оштрафовать на кругленькую сумму.

Светлана СИДОРЧУК

Российская певица, экс-солистка супер-популярных групп «Мираж» и «Звёзды», Наталия Гулькина регулярно появляется на телевидении: она была ведущей проекта «Я худею» на НТВ, членом жюри в шоу «Ну-ка, все вместе!» на телеканале «Россия», а недавно выступила в качестве приглашённого гостя в шоу «Маска» на НТВ.

Певица рассказала о своих кулинарных открытиях и поделилась оригинальным рецептом весеннего диетического салата.

Еда на гастролях

– Наталия, можно ли быть артистом – и при этом правильно питаться?

– За 35 лет моей трудовой деятельности, в связи с постоянной сменой часовых поясов, мои биологические ритмы сбились. И я думаю, что это окончательно и бесповоротно. Поэтому ни о каком режиме речи не идет, и даже дома я могу лечь спать и в четыре, и в пять, и даже в шесть часов утра. Тем не

Наталия ГУЛЬКИНА:

УТРОМ предпочитаю чашку кофе и сыр



менее, сейчас я стала более трепетно подходить к вопросу своего здоровья и питания. Поэтому, если поздно ложусь и испытываю голод, то лучше выпью кефир или съем йогурт.

– Возникают ли сложности с питанием на гастролях?

– Раньше на гастролях всегда была проблема с едой. Даже помню, ребята ездили в аэропорт или на вокзал, чтобы купить «резиную» курицу или бутерброды. В трехлитровой банке варили сосиски

Рецепт от звезды

Капустный салат для худеющих

– Нужно мелко-мелко нашинковать капусту, затем мелко нарезать зеленый лучок, добавить две-три столовые ложки икры минтая и все аккуратно перемешать – вот и весь рецепт.



Принципы выбора продуктов

– Насколько серьёзно вы подходите к выбору продуктов?

– Конечно же, в магазине на продуктах я всегда сверяю даты и понимаю, что более свежая еда лежит на дальних полках. К этому я отношусь очень внимательно. С другой стороны – еда нормальной у нас нет, поскольку вся она напичкана химией, антибиотиками и прочим... Если внутри не содержится что-то плохое – то, значит, оно содержится снаружи, потому что обрызгивалось и поливалось той же химией. Поэтому на эту тему я вообще не заморачиваюсь – что есть, то и ем. Что симпатичное, то и беру. Я не фанат правильного питания, хотя сегодня его усиленно пропагандируют. Несколько раз я

и яйца – вот как раньше мы питались! Сейчас же у нас, артистов, есть райдер, и я прямо из Москвы могу заказать себе еду. Мне звонят организаторы и спрашивают, что я буду есть на завтрак, обед или ужин. Или же приносят в мой номер меню, и я себе что-нибудь выбираю.

– Что обычно вы заказываете в таких случаях?

– На гастролях всегда стараюсь есть что-то легкое: рыбу и овощи на пару, салаты. И, конечно, стараюсь не упустить шанс попробовать местную кухню.

«Яйца – наше всё!»

– На какие продукты обычно делаете упор?

– Утром предпочитаю чашку кофе и несколько кусочков сыра. Очень люблю яичницу, яйца – наше всё! Если вечером проголодалась, могу съесть одно яйцо, а утром готовлю яичницу с помидорами. Ем сухофрукты, много орехов, но сначала их обязательно замачиваю. Стараюсь есть меньше конфет, тортов и всего мучного. Сейчас, весной, хочется больше зелени и свежих овощей – помидоров, огурцов. Правда, помидоры мне запрещены по всем показателям, но в небольшом количестве я все равно их ем.

– Что покупаете или готовите, если охота себя побаловать?

– В таких случаях готовить я вряд ли буду. Скорее всего, пойду в какое-нибудь хорошее кафе – например, в кондитерскую «Кафе Пушкинь» – и съем там что-то вкусное.

пыталась питаться правильно, как все порядочные люди. (Смеется.) Но как ребенок, рожденный в СССР, я люблю макароны по-флотски, пельмени, картошку и гречневую кашу с тушенкой. Вот это – мое! Понятно, что регулярно я так не питаюсь, но это мои любимые блюда из детства.

– Готовите что-то из маминих блюд сейчас?

– Когда я стала жить отдельно – первым делом позвонила маме, чтобы узнать рецепт ее шедеврального и гениального борща. Конечно же, я и сейчас его готовлю. Правда, мамин рецепт немного облегчила и видоизменила.

«У нас всё очень скромно»

– Готовить любите?

– Готовить я люблю, и делаю это очень хорошо. Просто сейчас наша семья немножко убавилась – в плане того, что все разъехалось по разным квартирам – так что теперь делаю я это крайне редко и мало. А так – готовлю всевозможные вкусные супчики: грибной, сырный, лососевый... Но чтобы я нажаривала котлеты, запекала в духовке курицу – такого нет. У нас все очень скромно.

– Что обычно готовите для близких и гостей?

– Гостей у меня не было давным-давно, так что ничего я для них не готовлю. (Смеется.) Но в скором времени планирую устроить со своими подружками девичник, и как раз сейчас размышляю над тем, чем буду их угощать. Я тут нашла несколько интересных рецептов с баклажанами и салата из капусты. Возможно, это и приготовлю. Салат очень хорош для тех, кто хочет похудеть и сидит на диете. Я его еще не пробовала, но говорят, за уши не оттащишь. А всего-то нужны свежая капуста, зеленый лук и икра минтая.

Елена СОКОЛОВА

У Владимира Ильина новая роль

Народный артист России Владимир Ильин снялся в остросюжетном детективе для телеканала НТВ «Агентство «Справедливость». Он сыграл неподкупного и принципиального судью Александра Косарева, который однажды испортил жизнь молодому следователю Константину Холмогорову (в этой роли – Дмитрий Миллер).

Тот подкинул насильнику улику, чтобы запереть его в тюрьме и тем самым избежать новых жертв. Но Косарев посчитал, что Холмогоров должен понести суровое наказание, и приговорил его к внушительному сроку. Однако вскоре судья будет вынужден пересмотреть свои принципы, так как понял, что закон не всегда справедлив. Чтобы избавиться от чувства вины, он создает Агентство «Справедливость», главная задача которого – помогать людям, пострадавшим от несправедливо вынесенных приговоров. И Холмогоров, отбыв срок, становится его правой рукой...

СКИДКА 20%*

ЦЕНТР
СЛУХА
ВИДЭКС

НА ЦИФРОВЫЕ
СЛУХОВЫЕ
АППАРАТЫ

ГАРАНТИЯ 2 ГОДА

ДВА АППАРАТА ОБЕСПЕЧИВАЮТ ЛУЧШЕЕ КАЧЕСТВО ЗВУКА

8 (812) 243-15-08

Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ЗАГОРОДНЫЙ ПР-Т, 17 • М. «ЗВЕНИГОРОДСКАЯ», «ВЛАДИМИРСКАЯ»

*Скидка 20% действует на выделенный ассортимент товаров при одновременной покупке двух слуховых аппаратов и не суммируется с другими предложениями.

Акция действует с 15.04.2022 по 30.06.2022. Более подробная информация по тел.: 8 (812) 243-15-08, 000 «ВСА Рус» ИНН 7702624820. РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Иногда люди представляют себе то, каким бы был мир, например, во времена матриархата – если бы им правили женщины. Или, например, как бы всё выглядело, если бы мужчины жили одни.

В общем, фантазий на эту тему существует много. И некоторые из них можно воплотить на киноэкране. Как в сериале «Два холма», работу над которым в Москве ведет компания START. Главные роли в комедийной антиутопии исполняют Никита Кологривый и Пелагея Невзорова, а режиссером стал Дмитрий Грибанов, который многим зрителям известен по сериалу «Гранд». В проекте также сыграли Анна Снаткина, Жанна Эппле, Светлана Камынина, Владимир Епифанцев, Филипп Бледный, Андрей Скороход, Полина Гренц и другие.

Съемки проходили в Москве и области, а также в Краснодарском крае.

Неожиданный мир

Сценаристы проекта решили дать волю воображению и представили, каким будет мир в 2140 году. И что же произойдет, если в результате тяжелой вирусной атаки почти все мужское население вымрет? По их версии, женщины тогда объединятся и создадут первый город без мужчин. Размножение там происходит путем искусственного оплодотворения, и рождаются в новом мире только девочки. Но не всем по нраву такое мироустройство. Часть оставшихся в живых мужчин и верных им женщин уходят жить в заброшенные мегаполисы, начинают воровать электричество, наслаждаясь свободой. Спокойствие идеально устроенного женского мира оказывается под угрозой, когда учительница Рада (ее и играет Пелагея Невзорова) из экогорода под названием Два холма встречается за его пределами Геру (эту роль исполняет Никита Кологривый).

– Сериал «Два холма» показывает, что различия между мужчиной и женщиной могут приводить не только к взаимному интересу, но и к кризисным ситуациям, – поясняет нам режиссер Дмитрий Грибанов. – Мы часто не слышим друг

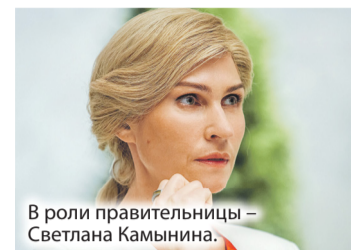


Подробности

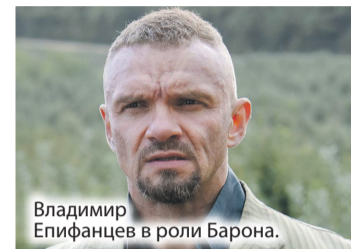
Главные герои будущего

Кастинг на главные роли длился несколько месяцев. После долгих обсуждений главную женскую роль отдали Пелагее Невзоровой. Ее героиня – учительница Рада из экогородка – предстанет перед зрителями как яркая сторонница нового устройства мира. Как призналась нам актриса, она всегда мечтала сыграть в фантастическом сериале.

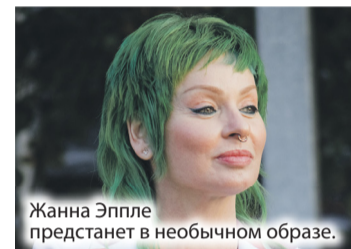
– Все эти умные вещи, новые фантастические технологии, экодома, тысячи вещей, не существующих в нашем мире, появляются у тебя на глазах во время съемок – это похоже на чудо! – говорит Пелагея. – Можно поверить, что ты уже действительно человек новой эпохи. Спасибо авторам, что создали такое огромное поле для фантазии и творчества. Я вдохновлялась, читая сценарий! Исполнитель роли Геры Никита Кологривый тоже рассказал, что сценарий привлек его и творческим масштабом, и возможностью поразмышлять о будущем общества и культурных нормах. – Я до этого чаще играл отрицательных героев, здесь же мой персонаж – протагонист (положительный герой, носитель добра. – Прим. авт.), – рассказывает Никита. – Он отвечает за доброту, юмор и поддержку, и ему многое сходит с рук благодаря его обаянию.



В роли правительницы – Светлана Камынина.

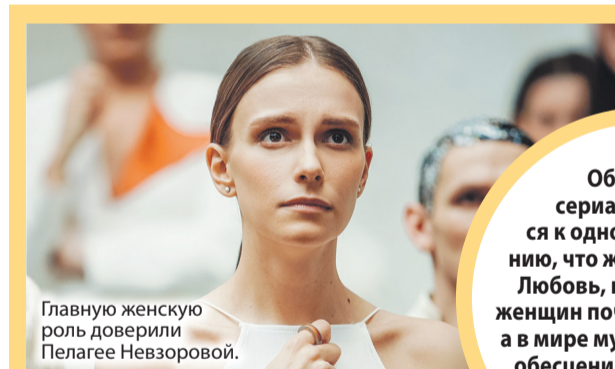


Владимир Епифанцев в роли Барона.



Жанна Эппле предстанет в необычном образе.

«ДВА ХОЛМА» и первый город без мужчин



Главную женскую роль доверили Пелагее Невзоровой.

Оба мира в сериале стремятся к одному: к пониманию, что же такое любовь. Любовь, которая в мире женщин почему-то пропала, а в мире мужчин почему-то обесценилась. Но без которой, как выясняется, нет в жизни счастья...



«Приматами» управляет Барон в исполнении Владимира Епифанцева.



Режиссер Дмитрий Грибанов репетирует одну из сцен.

друга, из-за чего возникают недопонимания и конфликты. Нашим проектом мы говорим, что важно быть более внимательными друг к другу – и тогда все проблемы исчезнут... При этом сериал в жанре саитры объясняет, что любые крайности, будь то патриархат или матриархат – опасны, а их сторонники категоричны в своих взглядах – они не слышат друг друга. Этим проектом мы, к тому же, показываем, как важно равенство полов и то, что партнеры должны уважать и ценить друг друга, ведь только любовь может привести к каким-то положительным результатам в обществе.

Необычные роли

В сериале много второстепенных персонажей, которые выписаны так ярко, что тоже обязательно запомнятся зрителям. В непривычном амплуа

выступает Жанна Эппле, сыгравшая бабушку главной героини, которая хорошо помнит старые порядки.

– Роль в «Двух холмах» – это для меня работа на сопротивление, – рассказывает актриса. – Всю жизнь я играла нежных и наивных героинь, а здесь мой персонаж Зоя – активистка, которая не доверяет сложившейся «идиллии» Двух холмов. Ее необычный стиль – зеленые волосы и яркий мейк – настоящий вызов...

Роль мэра (а точнее, мэрки) города Двух холмов Веры Надеждовны исполняет Светлана Камынина. По словам актрисы, ее героиня – консервативная женщина, которая ревностно отстаивает ценности женского общества.

По сюжету, женщины живут в экогородках с возобновляемой энергией и возможностью заниматься чем хочется. Противостоит идиллии экогородков другой мир. В нем немногочисленные выжившие после вирусной атаки мужчины потихоньку дичают в заброшенных городах, живя без правил и законов. Правит тут всем их лидер Барон, которого играет Владимир Епифанцев.

Без любви нет в мире счастья

Большая работа на съемках в сериале была проделана художниками по костюмам и декораторами. Мир, который увидят зрители, представлен в четких формах, простых и понятных деталях.

– На площадке я чувствовал себя, как в компьютерной игре, – признается нам исполнитель главной роли Никита Кологривый. – Мы не играли на зеленом фоне, а оказались в технологическом будущем. Создатели построили масштабные декорации и придумали футуристичные костюмы.

Но, конечно, и без современных кинотехнологий здесь не обошлось: часть предметов, домов будущего и прочего придается дорабатывать на компьютере.

– Оба мира в сериале стремятся к одному: к пониманию, что же такое любовь, – рассказывает режиссер Дмитрий Грибанов. – Любовь, которая в мире женщин почему-то пропала, а в мире мужчин почему-то обесценилась. Но без которой, как выясняется, нет в жизни счастья...

Яна НЕВСКАЯ

Избегаете жирных продуктов? И зря. На самом деле вопрос только в качестве жира и его пользы.

На каких жирах худеть?

Скажем больше: без определенного вида жиров прийти к стройности будет довольно сложно. В каких же продуктах искать такие жиры?

Авокадо

Авокадо – это самый жирный фрукт в мире, его даже называют маслом леса. Содержание жиров в нем составляет 14,66 г на 100 г, а калорийность – 160 ккал. Этот жир представляет из себя олеиновую кислоту, которая помогает снизить уровень холестерина и усмиряет голод. Из авокадо можно сделать бутерброд с кусочком цельнозернового хлеба, добавить в салат или приготовить соус гуакамоле.



Кстати

Битва жиров

Ненасыщенные жирные кислоты снабжают нас «хорошим» холестерином и помогают бороться с «плохим». Поэтому при употреблении продуктов с насыщенными жирами желательно съедать также и то, что содержит ненасыщенные, и тогда «хороший» жир будет вытеснять «плохой».

Орехи

В зависимости от вида содержат от 45 до 70 г жира на 100 г продукта. Достаточно всего 5-10 орешков, чтобы не только справиться с чувством голода, но и насытить организм полезными веществами. В орехах много белка, хорошо сохраняются витамины и питательные свойства в течение более длительного периода, в отличие от тех же овощей или фруктов. Орехи очень полезны для



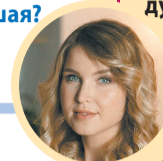
тех, кто занимается физической активностью, кому надо взбодриться. Кроме того, орехи активизируют умственную деятельность. Орехи запросто можно захватить с собой для перекуса в дорогу – они быстро насытят и места много не займут. Дроблеными орешками можно посыпать салат, добавить их в полезные соусы, блюда. Наконец, орехи можно погрызть вместо конфет вприкуску с чаем. Главное, чтобы они не были в сахаре, глазури, с солью и т.д.

Две подружки.
– Это моя десертная ложечка.
– Почему она такая большая?
– Потому что я очень люблю десерты.



Лён

Льняная каша – это просто клад. Содержит большое количество белка растительного происхождения, который так же важен нашему организму, как и животный, а также жирные аминокислоты, в том числе омега-3 и омега-6. Количество калия больше, чем в бананах. А калий в свою очередь нормализует водно-солевой баланс, выводит лишнюю жидкость, повышает тонус мышц. Льняное масло – это на 100 % природный полезный жир. Количество омега-3 просто зашкаливает: 55 г на 100 г. Для сравнения: в диком лососе – 2,5 г, а в фермерском – 1,4 г. Масло придаст приятный ореховый вкус любому блюду (салат, соус, суп и др.). После покупки важно хранить масло в холодильнике. От света и тепла оно может прогоркнуть.



Татьяна МИХАЛЁВА

Мнение специалиста Сыр и сало оставляем?

А как быть с жирными продуктами, которые в наших краях входят в рацион большинства семей, – сыром и салом? От них придётся отказаться? За советом мы обратились к эндокринологу-диетологу Яне Королёвой.

– От многих специалистов сегодня мы слышим, что сало можно позволять себе каждый день, только по чуть-чуть. Так ли это?

– Сало – это жир животного происхождения и довольно питательный продукт. В нем содержатся преимущественно насыщенные жирные кислоты и жирорастворимые витамины. Суточная норма сала для здорового человека – 10-20 г в сутки. А вот людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями от сала лучше совсем отказаться.

– С сырами ещё сложнее: в жирных сортах содержится много ценного белка, а в обезжиренных этот показатель снижен. Что важнее для худеющего человека: отсутствие жира или достаточное количество белка?

– Жирностью сыра называют процент содержания жира в 100 г сухого продукта, то есть без учета воды. В зависимости от сорта он варьируется в пределах 10-75 процентов. Именно содержание жира в большей степени определяет калорийность продукта. При избыточном весе и наличии сердечно-сосудистых заболеваний все-таки рекомендуем употреблять сыр с низким содержанием жира.

ФРАНЦУЗСКИЙ СЕКРЕТ ОТЛИЧНОГО СЕКСА!

За долгие годы работы, я каждый день слышу вопросы от мужчин: как сохранить страсть на десятки лет и обезопасить отношения от угасания? Как даже в зрелом возрасте сделать свой секс длительным и ярким, но при этом без вреда для здоровья? И сегодня я точно знаю ответ на этот вопрос!

Секрет мужчин, которые даже в 80 лет наслаждаются абсолютным обожанием женщин, называется «Формула Дон Жуана». Это капсулы, созданные во Франции специалистами по мужскому здоровью. В отличие от химических стимуляторов, которые могут привести к серьезным последствиям, в составе «Дон Жуана» нет никакой химии! Его компоненты имеют доказанную эффективность и безопасны для здоровья. И самое главное, они комплексно решают возрастные проблемы мужчин, которые приводят к неудачам в постели.

Эрекция по своей природе – это целиком сосудистая реакция. Поэтому, когда с возрастом начинаются проблемы с сосудами, включая мелкие сосуды интимной зоны, и застой крови, это может привести к нарушениям потенции и снижению влечения. На протяжении всей истории велись поиски наиболее эффективных и одновременно безопасных средств для поддержания мужской силы. И предпочтение всегда отдавалось натуральным соединениям, а не химии. Одним из самых древних и почитаемых природных компонентов была и остается виноградная лоза. А точнее, полифенолы виноградной лозы. И причина проста! По-

лифенолы – это вещества, которые напрямую воздействуют на сосуды и кровь, обеспечивая эластичность сосудов, способствуя разжижению застоявшейся крови и усилению кровообращения. Они работают быстро и эффективно, но их концентрация должна быть большой!

В состав «Дон Жуана» входит запатентованная французская формула «Provinols»**, которая содержит максимальную концентрацию растительных полифенолов из виноградной лозы. Попадая в организм мужчины, полифенолы способствуют расширению сосудов малого таза и усилению притока крови к интимным органам. Итог: стойкая и продолжительная «эрекция мечты» без опасного букета побочных эффектов.

Мощное действие «Дон Жуана» проявляется быстро, многократно возрастает после курсового применения и фиксируется на долгое время! А это значит, что теперь любой мужчина, в любом возрасте может стать настоящим Дон Жуаном.

Звоните по бесплатному номеру и узнайте, где купить «Дон Жуан»

8 (800) 100-55-60

Код Вашего подарка «22-ТЛ» (анонимно!)



1 упаковка
БЕСПЛАТНО***
при покупке в течение 7 дней

* Сделано во Франции. ** Провинолз. *** Акция действует с 01.04.2022 г. по 01.11.2022 г. при покупке 5 шт. и более. Количество подарков ограничено. Не является офертой. ООО «Национальный центр здоровья», БАД, СРП № RU.77.99.11.003.R.002306.08.20 от 03.08.2020 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Каким должно быть меню рабочей недели? Конечно, сытным, полезным и обязательно вкусным. И хорошо бы ещё, чтобы готовка не занимала много времени – в рабочие дни его, как правило, ни на что не хватает.

Предлагаем вам 5 рецептов блюд, отвечающих всем этим пожеланиям. Попробуйте их приготовить, и наверняка они найдут свое место в вашем ежедневном меню.

Фахитас с курицей



Мексиканская кухня.

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г куриного филе, 2 сладких (болгарских) перца, 3-4 спелых помидора, 1-2 перчика чили, 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, 2 банки красной консервированной фасоли, растительное масло, 4 лепешки тортильос, сметана, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 86 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Куриное филе, помидоры и сладкий перец нарезать полосками, перчик чили – тонкими колечками, лук – перьями, чеснок измельчить.

2 В сотейнике на растительном масле обжарить лук до прозрачности, добавить сладкий перец, жарить, помешивая, 2-3 минуты.

3 Добавить филе, жарить 2-3 минуты, добавить помидоры, жарить еще 3 минуты.

4 Добавить перец чили и чеснок, жарить еще 2-3 минуты.

5 Добавить фасоль (жидкость из банок полностью слить), посолить, поперчить, хорошо перемешать, снять с огня.

6 Подавать с лепешками тортильос (можно заменить тонким лавашем) и сметаной.



Детали

В Мексике фахитас – очень популярный уличный фаст-фуд. Едят его завернутым в лепешку тортильос из кукурузной муки. Может быть фахитас и сытным горячим блюдом – очень вкусным и не требующим много времени на приготовление.

В Мексике просто обожают острую пищу. Вот и настоящий фахитас должен быть очень острым, для этого и нужна сметана – чтобы «потушить» его огонь. Но если вы не любите острого, просто исключите из рецепта перец чили или добавьте его совсем чуть-чуть.



Курица карри в томате



Индийская кухня. На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 куриных филе, 1 луковица, 1-2 зубчика чеснока, 1 ст. л. томатной пасты, 3 ч. л. карри, растительное масло, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 76 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Филе нарезать небольшими брусочками, лук – мелкими кубиками, чеснок измельчить.

2 В сотейнике на растительном масле обжарить лук до прозрачности, добавить чеснок, жарить, помешивая, 1 минуту.

3 Добавить томатную пасту и карри, перемешать, жарить 1-2 минуты.

4 Добавить кусочки филе, жарить, помешивая, 3-5 минут.

5 Влить немного (~50-70 мл) воды или бульона, посолить, перемешать, томить под крышкой 7-10 минут.

6 Подавать с рисом.



5 ВКУСНЫХ И СЫТНЫХ БЛЮД В МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ



Свинина с черносливом



ПОСЛОВИЦЫ

По работе еда вкусней.

Каков ни есть, а хочется есть.

Добрая еда, коли говорят: «Пора есть».

Много есть – не велика честь.

Русская кухня. На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г нежирной свинины, 10-12 шт. чернослива б/к, 1 луковица, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 162 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Свинину нарезать небольшими кубиками, лук – тонкими полукольцами.

2 Обжарить лук на растительном масле, отложить. На той же сковороде обжарить свинину.

3 На дно сотейника налить немного масла, выложить чернослив, свинину, лук.

4 В сковороде, где жарились лук и свинина, налить ~100 мл горячей воды, поставить сковороду на огонь, довести воду до кипения и вылить в сотейник.

5 Тушить на небольшом огне под крышкой 40-50 минут.



Звонок подруге.

– У тебя есть что поесть?

– Вечерашний борщ будешь?

– О, да! Конечно.



– Завтра приходи.

Домашняя колбаса из индейки



Хорватская кухня. На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г филе индейки, 2 яйца, 2 ст. л. муки, пучок зелени, 2 ст. л. растительного (оливкового) масла, специи, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 130 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Филе нарезать произвольно, зелень очень мелко порубить.

2 Кусочки филе пропустить два раза через мясорубку (или измельчить в блендере до состояния пасты), посолить, добавить яйца, муку, специи, измельченную зелень, тщательно вымесить.

3 Полученный фарш выложить на фольгу, свернуть в рулет.

4 Запекать на решетке в разогретой до 180 градусов духовке 40-50 минут.

5 Снять фольгу, обмазать рулет растительным маслом, запекать под грилем до образования румяной корочки (~10 минут).



Тонкацу из свинины



Японская кухня. На 2 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 куса свиной корейки (б/к) (или 2 шницеля), 30 г панировочных сухарей, 1 яйцо, 0,5 ст. л. муки, 0,5 кочана пекинской капусты, соевый соус, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 305 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Корейку слегка отбить, натереть перцем и солью, посыпать мукой, обмакнуть в слегка взбитое яйцо, обвалять в сухарях, отложить на 7-10 минут.

2 Пекинскую капусту очень тонко нашинковать.

3 В сотейнике хорошо разогреть растительное масло, обжарить подготовленные куски корейки с обеих сторон до румяной корочки, после чего выложить на бумажное полотенце.

4 Готовые тонкацу нарезать поперек на полоски шириной 1,5-2 см, выложить на подготовленную капусту.

5 Отдельно подать соевый соус.

Светлана ИВАНОВА

В наши дни операции по эндопротезированию (замене изношенного или травмированного сустава) поставлены на поток. Чаще всего это единственная возможность вернуть человеку подвижность.

И если сама операция – забота врачей, то реабилитация после нее – обязанность пациента и его близких. Больше того, даже гениально проведенная замена сустава окажется бесполезной, если пренебречь правилами восстановления. Какими именно?

Эндопротезирование: обратный путь к здоровью



От выписки до восстановления (7-10 недель)

Разумеется, дома после выписки необходимо выполнять все предписания лечащего врача, ежедневно делать лечебную гимнастику для укрепления мышц и посещать физиотерапевтические процедуры. На что еще стоит обратить внимание?

1 ОСОБОЕ ПИТАНИЕ. Малоподвижный образ жизни и медикаменты могут привести к нарушениям стула. Чтобы снизить риск запоров, может потребоваться специальная диета.

2 ДОМАШНИЕ УСЛОВИЯ. Приспособить жилье под потребности малоподвижного человека тоже очень важно. Все предметы, которые могут понадобиться, должны находиться в легкой доступности, чтобы больному не пришлось за ними тянуться или наклоняться. Если был заменен тазобедренный сустав, придется адаптировать кровать и мебель для сидения – они должны быть высокими. Это

позволит не сгибать прооперированный сустав больше чем на 90 градусов.

3 ПАЛКА-ХВАТАЛКА. На случай, если пациент уронит что-то важное, нужно иметь что-то типа хваталки с длинной ручкой.

Это может быть какой-то самодельный предмет с липучкой на конце или механическая рука с захватывающим приспособлением.

4 УДОБНАЯ ОДЕЖДА. В период восстановления необходимо носить удобные свободные вещи. Любой обтягивающий или тесный предмет одежды может спровоцировать лишний отек, а это увеличит срок реабилитации.

5 ОТКИНУТОЕ СИДЕНЬЕ В МАШИНЕ. Конечно, садиться за руль самому пациенту противопоказано. Но даже в качестве пассажира ему придется ездить не в привычном сидячем, а в полужелезном положении.

ЦИФРА
Срок действия искусственного сустава может составлять 20-25 лет при условии бережного использования.

От восстановления до выздоровления

Итог операции и успешной реабилитации – полное возвращение подвижности. Человек может вернуться к полноценной жизни, заниматься спортом, путешествовать. Правда, небольшие особенности своего положения придется учитывать.

Для начала нужно стараться сохранить вес. С каждым набранным килограммом нагрузка на искусственный сустав увеличивается, а срок его действия сокращается.

Что касается спорта, тут все просто: исключаются виды активности, где есть риск получить удар по прооперированной ноге.

В ряде случаев противопоказан даже бег. Однако остается огромный выбор альтернативных активностей: обычная или скандинавская ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

От операции до выписки (3 недели)

Чаще всего замене подлежат суставы, на которые ежедневно приходится колоссальная нагрузка, – коленные и тазобедренные. К моменту операции человек, как правило, довольно долго мучается болями, ограничен в движениях, лишен возможности полноценно жить и работать.

И поскольку именно коленные и тазобедренные суставы участвуют в ходьбе, их замена на какое-то время приковывает человека к постели.

На первом этапе, пока пациент находится в больнице, специалисты заново учат его самым простым вещам: переворачиваться в постели, садиться, вставать и передвигаться с помощью костылей. Этот этап – самый ответственный, но и относительно безопасный, поскольку полностью контролируется врачами.

Комплексная реабилитация на дому

Доступное восстановление физической, ментальной и социальной активности

- Восстановление навыков самообслуживания и самостоятельного передвижения
- Восстановление памяти, речи и других когнитивных функций
- Формирование интереса к жизни и мотивации на восстановление
- Ресоциализация и нормализация психоэмоционального состояния
- Повышение силы и выносливости, устранение неврологического дефицита
- Профилактика осложнений из-за малоподвижного образа жизни

СИСТЕМА
ЗАБОТА

rehabilitation-zabota365.ru

8 (812) 209-44-79

- После инсультов и инфарктов
- После операций и травм
- После эндопротезирования
- После тяжелых заболеваний
- После коронавируса

С пациентом работает целая команда специалистов



- Врач-координатор
- Врач специалист по профильному заболеванию
- ЛФК специалист
- Специалист по медицинскому массажу
- Логопед-афазиолог
- Клинический психолог

Реклама

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

1 ★★★★★★

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

2 ★★★★★★

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

3 ★★★★★★

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

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

ПЕРВЫЙ



22.45 Большая игра. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
10.00 Жить здорово! (16+)
10.40 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Информационный канал. (16+)
21.00 Время
21.45 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ»; НОВЫЕ СЕРИИ. (12+)
22.45 Большая игра. (16+)
23.40 АнтиФейк. (16+)
00.20 Информационный канал. (16+)
03.00 Новости

РОССИЯ 1



00.00 «ЕКАТЕРИНА: ВЗЛЁТ». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
17.00 Вести
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
00.00 «ЕКАТЕРИНА: ВЗЛЁТ». (12+)
1768 год. Екатерина правит Россией, страдая от разлуки с любимым: Григорий Орлов в экспедиции исследует таврические степи. К возвращению Екатерина готовит Орлову подарок - венчание, которое почти приравняет его статус к императорскому.
01.00 «ЗЕМСКИЙ ДОКТОР». (12+)
02.40 «ВЕРСИЯ». (16+)

НТВ



23.30 «БУХТА ГЛУБОКАЯ». (16+)

- 05.35 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
10.00 Сегодня
10.35 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.20 Сегодня в Санкт-Петербурге
16.45 За гранью. (16+)
17.50 ДНК. (16+)
19.00 Сегодня
19.30 Сегодня в Санкт-Петербурге
20.00 «ДИНОЗАВР». (16+)
23.05 Сегодня
23.30 «БУХТА ГЛУБОКАЯ». (16+)
После долгих лет службы на Тихоокеанском флоте Дмитрий Гаранин возвращается в родной город Мурманск.
02.55 «ЛИНИЯ ОГНЯ». (16+)

СТС



20.45 «ГЕМИНИ». (16+)

- 06.05 «Три кота». (0+)
06.35 «Как приручить дракона. Возвращение». (6+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
09.55 «Тролли». (6+)
11.35 «Тролли. Мировой тур». (6+)
13.10 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК: ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ». (16+)
15.45 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК: ВДАЛИ ОТ ДОМА». (16+)
18.15 «ШАЗАМ!». (16+)
20.45 «ГЕМИНИ». (16+)
После долгих лет опасной службы на правительственной службе спец-агент Генри Броган уходит в отставку. Но спокойная жизнь оказывается для него недостижимой мечтой. Генри раскрывает заговор своих бывших начальников и превращается в живую мишень.
23.00 «ТНЕ ТЕЛКИ». (18+)
00.40 «ТАКСИ-5». (18+)
02.35 «ВОРОНИНЫ». (16+)
05.40 «6 кадров». (16+)

ТНТ



01.40 «Импровизация». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
08.30 «Битва пикников». (16+)
09.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
10.00 «Золото Геленджика». (16+)
12.00 «УНИВЕР». (16+)
Марафон легендарного сериала про веселых студентов - одного из самых продолжительных на российском телевидении. Компания молодежи живет в общежитии, учится, решает свои сердечные и бытовые дела, постоянно попадая в нелепые ситуации.
22.00 «МИР! ДРУЖБА! ЖВАЧКА!». (16+)
00.00 «ЗАКОН КАМЕННЫХ ДЖУНГЛЕЙ». (16+)
01.40 «Импровизация». (16+)
03.15 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)
04.00 «Открытый микрофон». (16+)
05.40 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



22.00 «ВЕСЁЛЫЕ КАНИКУЛЫ». (16+)

- 05.00 «Территория заблуждений с Игорем Проккопенко». (16+)
06.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!». (16+)
08.30 «Новости». (16+)
09.00 «ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА». (16+)
12.30 «Новости». (16+)
13.00 «Засекреченные списки». (16+)
16.30 «Новости». (16+)
17.00 «Засекреченные списки». (16+)
19.30 «Новости». (16+)
20.00 «ЗАКОНОПОСЛУШНЫЙ ГРАЖДАНИН». (16+)
22.00 «ВЕСЁЛЫЕ КАНИКУЛЫ». (16+)
23.00 «Новости». (16+)
23.30 «ВЕСЁЛЫЕ КАНИКУЛЫ». (16+)
00.20 «ВЫСТРЕЛ В ПУСТОТУ». (18+)
02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
05.25 «ТЕНИ ИСЧЕЗАЮТ В ПОЛДЕНЬ». (12+)
08.40 «НАСТАВНИК». (16+)
09.00 «Известия». (16+)
09.30 «НАСТАВНИК». (16+)
13.00 «Известия». (16+)
13.30 «НАСТАВНИК». (16+)
13.50 «БАРСЫ». (16+)
18.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)
19.45 «СЛЕД». (16+)
23.10 «СВОИ-4». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)
03.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.25 «ПРИКАЗ: ОГОНЬ НЕ ОТКРЫВАТЬ». (12+)
11.20 19.00 «Открытый эфир». (16+)
13.25 «Не факт!». (12+)
13.50 14.05 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. КРЫМ». (16+)
18.45 «Специальный репортаж». (16+)
20.40 Ступени Победы. (16+)
21.25 «Секретные материалы». (16+)
22.30 «Между тем». (12+)
22.55 «Главный день». (16+)
23.35 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ». (12+)

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.30 18.30 «Старец». (16+)
12.00 Гадалка. (16+)
17.25 «Слепая». (16+)
20.30 «ГРИММ». (16+)
После ухода Адалинды Ник бросается в дом Ренара, но находит его пустым. Он рассказывает Монро и Розали, что произошло. Друзья пытаются успокоить Ника.
00.00 «ВИРУС». (18+)
01.15 «ЭЛЬ КУКУЙ». (18+)
02.45 «Нечисть». (12+)
05.15 «Городские легенды 2012». (16+)
06.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
Молодая семья спортивного журналиста Константина Воронина живёт на одной лестничной площадке с родителями, которые, конечно же, знают, как жить правильно.
06.50 «ПРИВЕТ ОТ КАТЮШИ». (12+)
11.00 «СОЛДАТЫ-4». (12+)
18.00 Решала. (16+)
21.00 Заступницы. (16+)
00.00 Опасные связи. (18+)
03.30 Улётное видео. (16+)
05.50 «ВОРОНИНЫ». (16+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
09.00 Давай разведёмся! (16+)
10.00 Тест на отцовство. (16+)
12.15 02.50 «Понять. Простить». (16+)
13.20 03.40 «Порча». (16+)
13.50 04.05 «Знахарка». (16+)
14.20 04.30 «Верну любимого». (16+)
15.00 «ПЛАТЬЕ ИЗ МАРГАРИТОК». (16+)
19.00 «ПОСЛЕ ЗИМЫ». (16+)
22.55 «ОЛЮШКА». (16+)
00.55 «АНЖЕЛИКА И КОРОЛЬ». (16+)
04.55 Пять ужинов. (16+)
06.25 17.45 «Песня остаётся с человеком». (12+)
06.40 17.00 23.20 «Нюрнбергский трибунал». (12+)
07.20 15.15 Календарь. (12+)
08.00 12.00 13.20 Отражение
10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
10.10 «УРОКИ ВЫЖИВАНИЯ». (6+)
11.35 Большая страна. (12+)
15.50 03.15 «Потомки». (12+)
16.20 22.40 «Прав!Да?» (12+)
18.00 00.05 «Таня...» (6+)
19.30 01.00 Отражение-3
21.00 «ВОЙНА И МИР». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- 05.00, 10.10 «УЧАСТОК». (12+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости
13.15, 18.10 «Дела судебные. Деньги верните!». (16+)
14.10, 16.15 «Дела судебные. Битва за будущее». (16+)
15.05 «Дела судебные. Новые истории». (16+)
17.25 «Мировое соглашение». (16+)
19.25, 20.05 «Игра в кино». (12+)
22.30 «Назад в будущее». (16+)
23.15 «ЧУДОВОРЕЦ». (12+)
02.35, 03.00, 03.20 «Наше кино. История большой любви». (12+)
03.45, 03.55 «Такие талантливые». (12+)
04.10 «БЛИЗНЕЦЫ». (0+)
05.30 «ПУТЬ К ПОБЕДЕ». (16+)
06.30 «ГРАНИЦА. ТАЁЖНЫЙ РОМАН». (16+)
13.40 «ОПЕРАЦИЯ «МУХАБ-БАТ». (16+)
1984 год. СССР втянут в затянувшийся военный конфликт в Афганистане. Митя и Аня молодые, влюблены и не сомневаются, что впереди у них долгая и счастливая жизнь.
23.59 «ПУТЬ К ПОБЕДЕ». (16+)
01.00 «КАЛАШНИКОВ». (16+)
Россия, 2020. Драма. В ролях: Юра Борисов, Ольга Лерман, Артур Смольянинов, Эльдар Калимулин, Виталий Хаев, Валерий Баринов, Анатолий Лобочкин, Алексей Вертков, Дмитрий Богдан, Максим Битюков.
06.00 «Научные глупости». (16+)
06.25 «Сесар Миллан: Вожак стаи». (16+)
07.55 Инстинкт выживания. (16+)
09.45 Авто - SOS. (16+)
11.30 Дикая туеца: Лучшее. (16+)
13.10 Расследования авиакатастроф. (16+)
14.55 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+)
15.45 Служба безопасности аэропорта: Бразилия. (16+)
16.40 Авто-SOS. (16+)
17.30 Древний Китай с высоты птичьего полета. (16+)
18.25 Фабрика еды в Америке. (16+)
19.15 Расследование авиакатастроф - специальный выпуск. (16+)
20.05 Расследования авиакатастроф. (16+)
21.00 Инстинкт выживания: Побег из Амазонии. (16+)
На четвертом этапе своего 800-километрового путешествия по Амазонке выживальщик Хэйзен Одел попадает в страну ущелий, где его встречают громогласные водопады.
21.50 Инстинкт выживания. (16+)
22.45 Международный аэропорт Дубай. (16+)
23.35 Удивительный аэропорт Нью-Йорка. (16+)
00.20 Служба безопасности аэропорта. (16+)
03.20 Инстинкт выживания. (16+)
04.05 «Внутри невероятной механики». (16+)
06.35 Сокровища Инда. (12+)
07.25 «Последний поход викингов». (12+)
08.25, 16.30 «Запретная история». (12+)
09.10 «История нераскрытых дел». (16+)
10.10, 23.30 «Тайны музеев». (12+)
10.55 Сокровища Инда. (12+)
11.45 «История нераскрытых дел». (16+)
12.45 «Древние конструкторы». (12+)
Древние конструкторы были блестящими инженерами, построившими впечатляющие памятники. Используя новейшие технологические достижения, этот сериал прольет новый свет на то, как были достигнуты невероятные подвиги древней инженерии и как они продолжают влиять на современных инженеров и формировать наш мир.
13.40 «Древние суперстроения». (12+)
14.35 «Замки - оплоты силы». (12+)
15.35 «Тридцатилетняя война - Железный век». (12+)
17.20 «История нераскрытых дел». (16+)
18.25 «Тридцатилетняя война - Железный век». (12+)
19.20 Сокровища Инда. (12+)
20.10, 01.30 «Планета сокровищ». (6+)
21.00, 21.55, 22.55, 02.15, 03.05, 04.00 «Планета сокровищ». (6+)
00.40 Сокровища Инда. (12+)
04.50 «История нераскрытых дел». (16+)

Люда счастливо щебетала о своей беременности и одновременно гладила юбку, вознамерившись провести весёлый вечер в компании подруг.

Я лишь недоуменно смотрела на дочь, не зная, как реагировать на новость о скором рождении еще одного внука.

Летом в Турции

– Люда, вы же с Виталиком развелись, – ухнула я на диван. – Откуда беременность?

– Ой, да ладно тебе, – отмахнулась от меня дочь. – Ну случилось и случилось. Представляешь, если на этот раз девочка будет?

– Что же, двух мальчиков тебе мало было?

– Мам, да ведь дети – это счастье!

Люда натянула юбку и прихорашивалась перед зеркалом.

«Счастье-то счастье, особенно если мать и тебя, и твоих детей уже второй год на себе тянет», – подумала я, а вслух сказала:

– Ребят из садика забереешь?

– Ой, ну мам, я не смогу сегодня, – Люда повернулась ко мне и, состроив молящую рожицу, поцеловала в щеку. – Выручи, а? Мы с девчонками решили мою беременность отметить.

Я вздохнула, задумалась. В моей небольшой квартирке даже кровать детскую поставить некуда, и так все друг на друге.

– Ой, мама, – уже у двери вдруг спохватилась Люда, – ребенок-то не от Виталика. Только ты не говори никому. Если светленький родится, то и не догадается никто. Будем алименты на него получать.

– А от кого же? – всплеснула я руками.

– Помнишь, я летом в Турции отдыхала? Ну вот, –

«Я буду рядом, сколько нужно»

и дочь быстренько шмыгнула в подъезд.

«Ничего такой, потянет»

С отцом Людочки мы разошлись, когда той было семь лет. Папина дочка, она тяжело переживала его уход из семьи. А главное, его полное к ней равнодушие после. Малышке нужна была вся моя любовь и нежность, но у судьбы на меня были иные планы. Я заболела. Тяжело.

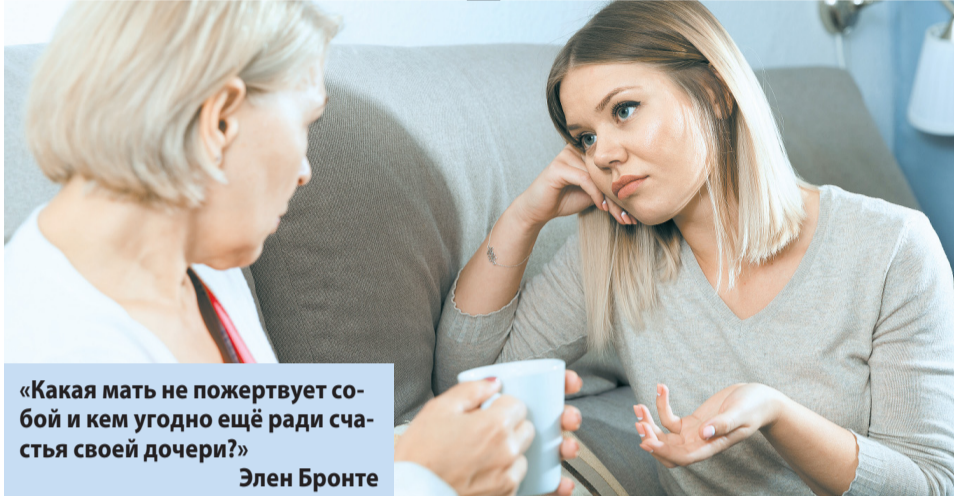
В то время я почти постоянно лежала в больницах, а доченька жила с бабушкой. При каждой встрече Людочка умоляла ее не бросать, как папа. У меня сердце разрывалось. Хотелось прижать ее и никуда не отпускать. Но приходилось снова ложиться в больницу.

За время моих мытарств по больницам Людочка очень изменилась. Подросла, замкнулась в себе, стала ершистой и колючей. Нам снова пришлось привыкать друг к другу. И это было непросто.

А потом этот пубертат... Тогда мне казалось, что я теряю дочь. Да так оно, наверное, и было. Люда попала в дурную компанию. Выпивка, сигареты, мат, какие-то мутные личности, названивающие ей по ночам. Мне стоило огромных трудов выдернуть дочь из марева подвальной жизни. Но выдохнуть и расслабиться я не успела.

– Я замуж выхожу, – выдала Люда как-то между прочим за завтраком.

– Как? – опешила я.



«Какая мать не пожертвует собой и кем угодно ещё ради счастья своей дочери?»

Элен Бронте

– По залету, если честно, – ничуть не смутившись, ответила моя дочка. – Но ты не переживай, Виталик ничего такой, потянет.

– Но тебе только девятнадцать, – выдохнула я.

– Вот именно, – кивнула дочь, – первый раз замуж сходить давно пора.

«Сами справимся»

– Тамара Николаевна, давайте только не будем тут опытом мериться, хорошо?

Отношения с зятем у нас никак не складывались.

И парень-то неплохой, видно, но норовистый очень, себе на уме. Людочка часто на него собак спускала. И все больше несправедливо. Я разговаривала, старалась ее вразумить. Да только против себя настраивала. А Виталий и вовсе обвинял в том, что я лезу в их отношения, мешаю семье строить. А семью-то молодежь на моей территории стро-

ила, вот в чем загвоздка. И ели то, что я покупаю да готовлю.

– Преснота сплошная, – жаловался Виталий жене, не особо заботясь понизить голос.

Я молчала, уходила к себе в комнату и плакала. Люда была беременна, и мне не хотелось ее огорчать своими слезами.

А потом родился Ванечка, и я растворилась в заботах о внуке.

Не сложилось счастье

Вскоре я встретила мужчину. Уж и не думала, что, будучи в статусе бабушки, смогу быть счастлива как женщина. Но судьба даровала мне это чудо. Я собиралась уже переехать к Роману, когда Люда снова огорошила меня:

– Мама, мы с Виталиком разводимся. Но я беременна, аборт делать поздно.

– Как разводиться? Почему? – недоумевала я.

– У него новая пассия. Я не стану бороться. Да и не люблю я его больше, а может, и не любила никогда, – дочь была спокойна.

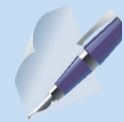
– Но Люда, что же мы делать будем? Ты не работаешь, двое детей...

– Ну, мам, во-первых, Виталик будет алименты платить. Во-вторых, так ведь не всегда будет. Вот рожу, оклемаюсь и выйду на работу. А пока ты ведь не бросишь нас, правда?

Дочь ластилась ко мне, в кои веки проявив нежность. И я сдалась. Ромка вот только... Помыкался со мной и оставил это гиблое дело. Ему семьи хотелось, уюта, стабильности. А тут я – тетка с неработающей дочерью и двумя внуками на шею.

– А хорошенький он у нас, да? – чирикала Люда, приехав из роддома с курносый Яшей.

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



ТАМАРА

ДОМАШНИЙ ПОВАР

№2 / 2022

БЫСТРЫЙ УЖИН



Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

В серии «Домашний повар» вышел новый сборник для тех, кто любит готовить, но ограничен во времени, – «Быстрый ужин».

В этом справочнике вы найдете рецепты:

- различных салатов и закусок;
- омлетов и других блюд из яиц;

- супов, которые можно приготовить за полчаса;
- блюд быстрого приготовления из мяса, птицы и рыбы;
- блюд с крупами и макаронами;
- разнообразных запеканок и других блюд, которые можно быстро приготовить в духовке;
- десертов на любой вкус;

- самой быстрой и вкусной выпечки.

Мы собрали для вас интересные кулинарные идеи, чтобы ваш стол порадовал воображение, радовал разнообразием и вкусами. **ГОТОВЬТЕ СО ВКУСОМ, УГОЩАЙТЕ С ДУШОЙ, РАДУЙТЕ БЛИЗКИХ СВОИМИ ШЕДЕВРАМИ!**

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

12+ Реклама

КРОССВОРД

Разгадайте в головоломке афоризм писателя XIX века Генри Дэвида Торо (53 буквы).

Зашифрованные буквы не соприкасаются друг с другом ни по горизонтали, ни по вертикали, ни по диагонали.

Цифры со стрелками показывают количество букв загаданной фразы, находящихся в данном направлении.

Несколько подсказок (под словом ряд подразумевается строка, столбец или диагональ):

- 1) как только вы нашли одну из букв, можно сразу вычеркнуть все буквы вокруг нее (в задании несколько букв уже найдено);
- 2) если стрелка указывает, что в ряду 0 букв, то можно сразу же вычеркнуть весь ряд. Если стрелка указывает, что в ряду одна буква, и вы ее уже нашли, то остальные буквы в ряду можно вычеркнуть, и т.д.;
- 3) если на какой-то ряд не указывает стрелка, всё равно можно посчитать (или примерно прикинуть), сколько там искомых букв, зная общее количество букв в загаданной фразе, и количество букв в параллельных нашему рядух;
- 4) если в ряду загаданной буквой может быть только одна из двух соседних, вы можете смело вычеркивать буквы на этих же местах в двух соседних рядах;
- 5) когда уже не помогает умение считать, просто пытайтесь понять, какие не вычеркнутые буквы составят осмысленную фразу или хотя бы часть ее.

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



Ответ на задание в № 16:
Нортроп Фрай: «Из всех изобретенных человеком машин самая эффективная – книга».

ХРОНОЛОГИКА



ГОРОДСКАЯ РИТУАЛЬНАЯ СЛУЖБА

ГОСТ 32609-2014 | ГОСТ Р 54611-2011

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

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

ЕСЛИ ГОРЕ СЛУЧИЛОСЬ ДОМА

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

ЕСЛИ ГОРЕ СЛУЧИЛОСЬ В БОЛЬНИЦЕ

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

ПОСОБИЯ НА ПОГРЕБЕНИЕ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

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

ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОСОБИЯ

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

ВАЖНО ЗНАТЬ

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ
В ЭКСТРЕННОЙ
СИТУАЦИИ

КРУГЛОСУТОЧНАЯ СПРАВОЧНАЯ:

8 (812) 500 35 34

ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ
если умер близкий человек

НЕОБХОДИМЫЕ ДОКУМЕНТЫ
для организации похорон

ЛЬГОТЫ И ПОСОБИЯ
положенные государством

SPBGORRITUAL.RU

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ ГОРОДСКОЙ РИТУАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ

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

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

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

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

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















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

Реклама




КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА МАЙ

Фазы Луны:
 С 1 по 15 мая – растущая Луна. 16 мая – полнолуние.
 С 17 по 29 мая – убывающая Луна. 30 мая – новолуние.
 31 мая – растущая Луна.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
1/2 Занимаемся клумбами. Приводим в порядок инвентарь, точим лопаты. 	3 Собираем весенние лекарственные растения. 	4 Досееваем поздние сорта капусты, высаживаем в грунт подготовленные саженцы.	5 Переселяем в теплицу основные овощные культуры – томаты, огурцы, перцы.	6 Посвящаем день уборке, «расконсервированию» дачного дома, веранды, беседки.	7 Планируем размещение и постройку бани, готовим место для будущей постройки.	8 Сеем любые корнеплоды: морковь, свеклу, редис, дайкон, редьку.
9 Собираем и сушим лекарственные растения. 	10 Корни растений сегодня уязвимы. Любые переселения не рекомендуются.	11 Занимаемся почвой: рыхлим, вносим удобрения и компост, разбиваем грядки. 	12 Если позволяет погода, сажаем однолетники, многолетники и луковичные. 	13 Пересаживаем рассаду томатов, огурцов, баклажанов и перцев в теплицу. 	14 Сеем бахчевые: тыкву, кабачки, патиссоны, арбузы. 	15 Неблагоприятный день, с растениями не работаем.
16 Влияние полнолуния все еще сильно, лучше заняться хлопотами по дому.	17 Пора обратить внимание на газон: подкормить, привести в порядок. 	18 Вносим в почву минеральные и органические удобрения, рыхлим. 	19 С растениями работаем осторожно: и надземные, и подземные части сегодня уязвимы.	20 Высаживаем на клумбы однолетники, боремся с вредителями. 	21 Посвящаем день кустарникам: занимаемся черенкованием, подкармливаем.	22 Сеем лекарственные растения. 
23 Стрижем газон, оформляем клумбы. 	24 Обрабатываем плодовые деревья от вредителей. 	25 Высаживаем в теплицу поздние сорта томатов, баклажанов, перцев.	26 Сеем все виды капусты, а также бахчевые культуры. 	27 Вносим в почву минеральные и органические удобрения, проводим аэрацию газона.	28 Высаживаем вьющиеся растения: клематисы, плетистые розы, бугенвиллию и т.д.	29 Занимаемся обустройством и ремонтом дачного дома. 
30 День неблагоприятный, с растениями не работаем.	31 Что бы ни посадили сегодня, все в будущем порадует дружным цветением и урожаем.	1 	2	3	4	5

Летный транспорт Яги	"Через ... к звездам"	Индийский куст для духов	Профессия легендарного Левитана	Био-эталон простоты	В устах великого становится крылатой	Плод фантазии поэта	Сгустившиеся сумерки	Имя короля "с львиным сердцем"	Авто с зеленой стрелой на логотипе	Легкая интрижка	Фраза на гербе или щите	
См. фото	Ноющая память о падении с лестницы	Составляющие механизма	"Во рту" мямли	Шипшак к кольчуге	Весьма сомнительный домик	Диспут с продавцом	Актриса, сыгравшая любовь Будулая	Именная планета греческого бога неба	"Ошейник" с драгоценными камнями	"Ипподромный" лорд	Гитара с четырьмя толстыми струнами	
Соискатель должности	Сочинитель отмазок	Что собой представляет курятник?	Гуляют веером по парку	Цифры на коробке с краской для волос	Повозка возле сакли	Горы в Чили и Аргентине	Легенду о нем поставил "Ленком"	Мёбиуса	Байка о реальном событии	Шайка в бане	Обиходное название шахматной ладьи	Природа в ограде
Птица из Новой Зеландии	"... валькирий" Вагнера	Госпожа в Италии и Португалии	Зеркало, сделавшее стойку	Короткометражка на песню	Ими младенец глаголет истину	Смесь лечебных трав	Их точат балаболки	Неслыханный успех	Крестовик-сетевик	Яркое эстрадное представление		
Имя писателя Родари	Студент-каждый день в институте	Мулине и ирис	Княжеская земля	Претензии к ответчику	Белково-ягодная пена на десерт	Продажа продукции	Нервно глаз мигает	Канава, орошающая кишлак				
Подпева-ла при Шерхане	Расходный материал для вышивки	Лежанка под венником	Байдара, байдарка, гичка и каяк	Дырявая кухонная утварь								



Т	Е	Л	У	Ш	А	И	С	О	П	И	Я	Ч	В	Д
И	О	И	С	Э	И	К	И	Н	В	Ч	В	Д	И	С
К	Л	У	Ш	А	И	С	О	П	И	Я	Ч	В	Д	И
О	А	К	Ф	В	Н	У	И	Т	Н	Э	Т	У	В	И
В	П	А	Т	Ч	У	И	Л	О	В	Н	А	Д	К	Н
Ш	Д	С	И	У	Т	Е	Ц	О	У	Д	У	В	И	С
Э	У	Л	Ч	Т	Н	В	У	Л	И	В	И	Я	Ч	В
И	Э	Д	Э	У	В	А	У	Ч	И	Х	Е	Э	И	Т
В	И	О	Х	К	Л	И	У	Л	Т	Э	Т	У	В	И
Э	Ч	О	К	И	Л	А	О	Т	А	В	У	В	И	С
У	Ф	Ш	А	И	С	О	П	И	Я	Ч	В	Д	И	С

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Звезды обещают Овнам насыщенную интересными событиями неделю. Если вы умеете с уважением относиться к мнению оппонента, то успех даже в самых сложных переговорах вам обеспечен. Влюбленным стоит избегать слишком бурного выяснения отношений.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Тельцам, жаждущим успеха в делах, стоит научиться дипломатическим уловкам. Но пускать пыль в глаза и интриговать внутри семьи точно не стоит. Манипуляции до добра не доведут. Подходящий день, чтобы восстановить отношения с близким человеком.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Неделя может принести Близнецам обострение противоречивых и спорных ситуаций. Но ваша выдержка и самообладание помогут решить любой вопрос с наибольшей выгодой для себя. Прекрасное время для принятия судьбоносных решений в личных отношениях.

РАК (22.06 – 22.07)
Подходящее время для работы над собой наступает в жизни Раков. Прекрасная возможность избавиться от вредных привычек. Звезды подкинут вам пару идей, как наладить отношения с любимым человеком. А вот о карьере придется подумать самостоятельно.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Небесные светила помогут Львам выбраться из запутанных ситуаций. Но в ответ потребуют скрупулезного отношения к работе, иначе там все пойдет наперекосяк. Близким захочется больше вашего внимания и помощи, будьте рядом и на подхвате.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Девам стоит быть готовыми к любым неожиданностям. Судьба станет проверять вас на прочность. И вы достойно эту проверку пройдете, главное, совладать с эмоциями. Отличное время для небольшого отдыха и совместных семейных поездок за город.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Любую задачу, которую Весам потребуется решить на предстоящей неделе, лучше решать самостоятельно. Так вы избежите лишней суеты и быстрее приступите к более приятным делам. Неделя, например, хороша для монетизации хобби и романтических свиданий.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Неделя Скорпионов будет располагать к философским размышлениям. Возможно, вы поймете, как изменить свою жизнь к лучшему. В отношениях с близкими не стоит мелочиться, проявляйте щедрость и широту души. Побалуйте подарком и любимого человека.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Звезды призывают Стрельцов к практичности и не советуют витать в облаках. Самое время проявить свои лучшие деловые качества и талант переговорщика. Ваша карьера в ваших руках. Не стесняйтесь открыто выражать свои чувства по отношению к своей половинке.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Ромашка спряталась, а он поник.
2. Какая домашняя птица ходит, «спесь надуваючи»?
3. Вяленая рыба у северян.
4. Старинная древнегреческая монета, синоним вклада в общее дело.
5. Безликая, многоголосая, неуправляемая.
6. Лекарственные рога пятнистого оленя.
7. Это слово в «Толковом словаре» Даля трактуется как «вес или мера вместимости корабля, равная 65 пудам или 40 кубическим футам».
8. Когда они расстроены, то лучше на них не играть.
9. Знахарь у древних славян.
10. Отходы эти мы берем – и снова делаем сырьем.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козерогов звезды склоняют к организованности и обещают успех при выполнении сложной и ответственной работы. Будьте упорны, рассчитывайте только на свои силы, и все непременно удастся. А вот бороться за лидерство с любимым человеком не стоит. Уступите.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Неделя будет благоприятствовать новым карьерным начинаниям и профессиональному росту. А вот ждать пылкости от любимого человека не стоит, он будет скуп на эмоции. Просто любите безотчетливо доказательств. Хорошее время для семейных вечеров.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Рыбам, у которых есть проблемы в отношениях с деловыми партнерами, пришло время их уладить. Сдерживайте себя, даже если очень хочется ринуться отстаивать свое мнение. А вот влюбленных звезды призывают к взаимной откровенности, нежности и заботе.

Ответы: 1. Лютик, 2. Индюк, 3. Юкола, 4. Лента, 5. Топла, 6. Панты, 7. Тонна, 8. Нервы, 9. Ведун, 10. Утиль.

ПОДПИСКА
на 2-е полугодие
2022 г.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!
Продолжается подписка на газету «ТЕЛЕК Питер»*
на 2-е полугодие 2022 года!



Оформить подписку
до почтового ящика
можно во всех
почтовых отделениях

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

Газета выходит
1 раз в неделю

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

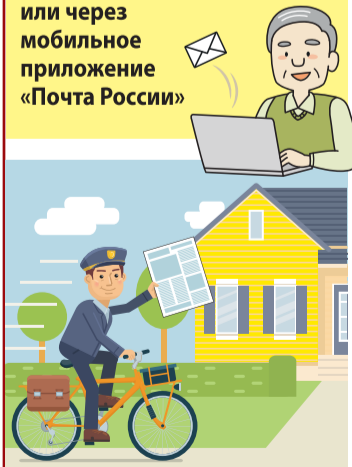
на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
178,87 ₹	357,74 ₹	536,61 ₹	715,48 ₹	894,35 ₹	1 073,22 ₹

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

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

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

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



преимущества
онлайн-подписки

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

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

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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



Вышний Волочек
104,5 FM

Губкин
104,0 FM

Задонск
103,9 FM

Липецк
97,9 FM

Москва
и область
100,9 FM

Мосолово
101,0 FM

Орёл
95,6 FM

Осташков
99,4 FM

Ржев
102,4 FM

Рязань
102,5 FM

Смоленск
88,4 FM

Старый Оскол
104,0 FM

Тверь
89,4 FM

ДОСТУПНО
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«Он воскрес, Его нет здесь»

Пришел Иосиф из Аримафеи, знаменитый член совета, который и сам ожидал Царствия Божия, осмелился войти к Пилату, и просил тела Иисусова. Пилат удивился, что Он уже умер, и, призвав сотника, спросил его, давно ли умер? И, узнав от сотника, отдал тело Иосифу. Он, купив плащаницу и сняв Его, обвил плащаницею, и положил Его во гробе, который был высечен в скале, и привалил камень к двери гроба.

По прошествии субботы Мария Магдалина и Мария Иаковлева и Саломия купили ароматы, чтобы идти помазать Его. И весьма рано, в первый день недели, приходят ко гробу, при восходе солнца, и говорят между собою: кто отвалит нам камень от двери гроба? И, взглянув, видят, что камень отвален; а он был весьма велик. И, войдя во гроб, увидели юношу, сидящего на правой стороне, облеченного в белую одежду; и ужаснулись.

Он же говорит им: не ужасайтесь. Иисуса ищите Назарянина, распятого;



Он воскрес, Его нет здесь. Вот место, где Он был положен. Но идите, скажите ученикам Его и Петру, что Он предваряет вас в Галилее; там Его увидите, как Он сказал вам. И, выйдя, побежали от гроба; их объял трепет и ужас, и никому ничего не сказали, потому что боялись.

Этот отрывок из Евангелия от Марка будет читаться в православных храмах 8 мая, в воскресенье.

Краткие слова ангела, который встретил жён мироносиц в Живоносном Гробе, сами по себе погружают ум в настроение Великой субботы, они сами по себе предвестники всеобщего воскресения: «Он воскрес, Его нет здесь».

Но что означает это ангельское «Его нет здесь»? Его нет в конкретном месте? Или Его нет вообще? Церковная экзегеза и церковная догматика склоняются ко второму, более широкому пониманию этих слов: Его нет вообще, Он больше не принадлежит тому миру, к которому принадлежим все мы до всеобщего воскресения. Почему? Тот факт, что Христос являлся апостолам после Своего Воскресения, никак не связан с какой-либо необходимостью.

Его Воскресшее Тело не принадлежало этому миру. Поэтому Он был неуловим. Поэтому Его невоз-

Комментирует
епископ
Переславский
и Угличский
Феоктист



можно было узнать, если Он этого не хотел. Поэтому не было никакой возможности встретиться со Христом Воскресшим у того, с Кем Он Сам не желал встречаться.

Почему Он кого-то избирает? Почему не все переживают тот опыт, который есть у святых? На эти вопросы нет ответов.

Но очевидно, что «Его здесь нет», а это означает, что нет и не может быть механизма встречи со Христом. Такого механизма, который дает возможность нам встречаться друг с другом: узнать, где находится другой,

и прийти в означенное время в установленное место. Но все же мы можем увидеть важную предпосылку для встречи с Ним: все те люди, которых Господь удостоил посещения после Своего Воскресения, любили Его. Любили искренне и чисто. Их любовь была испытана временем, горечью и разлукой.

В их любви было терпение. Надеюсь, что в нашей любви ко Христу все это будет, что будет сама любовь, а если так, то и у нас есть надежда на встречу с нашим Воскресшим Господом и Богом!

Фото предоставлено радио «Вера»

Важно знать: что делать в экстренной ситуации

Порядок действий в случае смерти человека:

1. Вызовите сотрудника ритуальной службы (после подтверждения факта смерти экстренными службами) **по круглосуточному телефону: 8 (812) 740-87-54.**
2. Запишите табельный номер сотрудника.
3. Приготовьте паспорт и медицинский полис покойного.

Важно!

Убедитесь, что к вам приехал вызванный вами сотрудник ритуальной службы: проверьте его паспортные данные и номер служебного удостоверения. Так вы будете уверены, что перед вами не мошенник, получивший информацию от неизвестных источников.

Всю организацию траурного мероприятия мы берем на себя:

1. Круглосуточная бесплатная консультация по телефону **8 (812) 740-87-54.**
2. Получение бесплатного участка для захоронения*.
3. Подтверждение прав на имеющийся участок на кладбище в соответствии с новыми правилами.
4. Обеспечение бесплатной перевозки покойного в морг и взаимодействие с моргом по всем вопросам.
5. Оформление полного пакета документов, необходимого для организации прощания по гражданским и религиозным обрядам.
6. Содействие в получении положенных государством льгот и компенсаций в полном объеме.

*При получении нотариально заверенных полномочий

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (812) 740-87-54 или на сайте службы RITUAL.RU

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



2 мая

Растущая Луна в Близнецах
Новая стрижка выйдет удачной и избавит вашу очаровательную головку от негативных мыслей. Медовый массаж живота отлично справится с дряблостью кожи. Образ на день рекомендуется подбирать с учетом вашего цветотипа.

3 мая

Растущая Луна в Близнецах
Чтобы собрать множество комплиментов, стоит поэкспериментировать с макияжем, например, попробовать технику нанесения теней «кошачий глаз». Нарощивание ресниц и коррекция формы бровей не разочаруют вас.

4 мая

Растущая Луна в Близнецах
Обертывание волос с кокосовым маслом придаст им объем. Пробежка будет гораздо полезнее, чем тренировка в спортзале. Можно смело делать наращивание ногтей на тиспы и выдумывать что-нибудь эдакое с дизайном.

5 мая

Растущая Луна в Раке
Скраб с виноградными косточками поможет вернуть коже упругость. С осторожностью следует относиться к всевозможным укладкам плойкой или утюжком. Для улучшения пищеварения будет полезен томатный сок.

6 мая

Растущая Луна в Раке (благоприятный день)
Долговременная укладка бровей и ламинирование ресниц в эти лунные сутки очень актуальны. Не забывайте ухаживать за кутикулой, пробуйте различные масла.

7 мая

Растущая Луна во Льве
Рекомендуется после пробуждения протирать лицо кубиком льда с укропом. Маска из голубой глины эффективно очистит кожу и придаст ей свежести. Пилатес и фитнес – вот главные помощники в борьбе за красивое тело.

8 мая

Растущая Луна во Льве
Фейсфитнес и тейпирование лица по массажным линиям будет иметь заметный омолаживающий эффект. Банные процедуры рекомендуются для улучшения кровообращения. Спать лучше в хорошо проветриваемой комнате.

9 мая

Луна во Льве, первая четверть
Окрашивание порадует эстетичным результатом, кроме того, сделает ваши волосы послушными и шелковистыми. Длительная прогулка настроит ход мыслей на нужный лад. Отдавайте предпочтение удобной обуви.

10 мая

Растущая Луна в Деве
Лучший день месяца для выбора ювелирных украшений из золота. Микроблейдинг бровей – отличная, а главное, долговременная альтернатива окрашиванию. Ревизия в косметичке поможет отсечь лишнее и освободить место для нового.

11 мая

Растущая Луна в Деве (благоприятный день)
Сегодня лучше всего доверить свой вид профессионалам и посетить салон красоты. Можно делать отбеливание зубов, укреплять ногти. Долгие объятия поспособствуют улучшению самочувствия и настроения.

12 мая

Растущая Луна в Весах
Дыхательные практики помогут расслабиться и избавиться от головной боли. Повышенная физическая нагрузка пойдет на пользу нервной системе и лимфодренажу. Невероятно полезны будут моченые яблоки и квашеная капуста.

13 мая

Растущая Луна в Весах
Дайте коже передохнуть. Рекомендуется отказаться от любой декоративной косметики, сделать увлажняющую маску и скрабирование. Занятие танцами поможет обрести уверенность в себе. Можно позволить себе пироженку.

14 мая

Растущая Луна в Скорпионе
Шляпка поможет уберечь волосы от выцветания и повреждений на солнце, обязательно пользуйтесь кремом для лица с SPF-защитой. Можно тонировать и окрашивать волосы, главное не забывать хорошенько питать их витаминами.

15 мая

Растущая Луна в Скорпионе
Эффективные омолаживающие ночные и дневные кремы с коллагеном. День очень подходит для стрижки и депиляции, зато для педикюра и маникюра самое время. В День семьи постарайтесь провести больше времени с близкими.

16 мая

Луна в Скорпионе, полнолуние
Если вы хотите ускорить процесс отрастания волос, то сделайте маску с маслом авокадо. Холодные патчи уберут мешки под глазами. Пользуйтесь карандашом от мозолей, чтобы любимые туфельки не натерли.

17 мая

Убывающая Луна в Стрельце
Очень полезны для тела будут гидромассаж и аквафитнес. День подходит для посещения бани. Смело экспериментируйте со своим внешним видом и имиджем. Грецкий орех улучшит работу иммунной системы.

18 мая

Убывающая Луна в Козероге
Сегодня очень важно хорошо выспаться и провести день, занимаясь любимыми делами. Это поспособствует восстановлению внутренних резервов. Для красоты кожи будет действенно тонирующая маска с алоэ.

19 мая

Убывающая Луна в Козероге
Конная прогулка зарядит энергией и поможет разогнаться в себе. Можно смело делать депиляцию, лазерное удаление волос и обрезной маникюр. Попробуйте хорошо прокрасить нижние ресницы, это придаст образу очарования.

20 мая

Убывающая Луна в Водолее (благоприятный день)
Луна обещает, что все изменения пойдут вам на пользу. Можно подбирать новые ароматы, заводить знакомства, совершенствовать свои навыки. Лучший день для ботокса, татуировок и прочих модификаций тела.

21 мая

Убывающая Луна в Водолее
Поход к косметологу будет плодотворным, отличное время для чистки лица. В домашних условиях предложите коже натуральные маски и сыворотки. День ароматного чая – отличный повод попробовать необычные сорта напитков.

22 мая

Луна в Водолее, третья четверть
Не стоит сегодня перенапрягаться на тренировке. Чтобы накопить внутреннюю энергию, займитесь медитацией и выпейте свежевыжатого яблочного сока. Сегодня можно позволить себе что-нибудь вкусненькое.

23 мая

Убывающая Луна в Рыбах
Окрашивание волос хной оздоровит их и придаст особый шарм. Макияж не должен утяжелять взгляд, уделите внимание нежному контурингу. Можно поухаживать за ножками, мягкая вулканическая пемза – хороший выбор.

24 мая

Убывающая Луна в Рыбах
Для кожи подойдет отшелушивающий скраб, для фигуры – профессиональный массаж, а для хорошего настроения – шоппинг и поход в ресторан с близкими друзьями. Помните, фокус внимания сегодня только на себе, слушайте свои желания.

25 мая

Убывающая Луна в Овне (благоприятный день)
В рационе дня должно быть разнообразие фруктов и овощей. Не переусердствуйте с уходовой косметикой, можно делать маникюр. В фаворе дня алые оттенки и все, что связано с креативностью образа.

26 мая

Убывающая Луна в Овне
Звезды не советуют посещать бассейн и сауну. Можно удалять волосы при помощи воска и сахарной пасты. Используйте карандаш кайал, чтобы подчеркнуть выразительность глаз. Нарочитая растрепанность прически в тренде.

27 мая

Убывающая Луна в Тельце
Кожа сегодня очень чувствительна, не стоит делать агрессивные пилинги и пробовать новую косметику. День подходит для процедуры по увлажнению дермы. Смелость сегодня – главное качество для достижения успеха.

28 мая

Убывающая Луна в Тельце
День подходит для паровых ванн, чистки лица, устранения высыпаний и раздражений с волосами только приветствуются, результат будет наилучшим. Самый полезный продукт дня – огурцы.

29 мая

Убывающая Луна в Близнецах
Лучшим помощником в избавлении от плохого настроения будет скандинавская ходьба. Вечером отдохните, закажите готовую еду из любимого ресторана, не тратьте время на токсичных людей и раздражающие вещи.

30 мая

Луна в Близнецах, новолуние
Стильное платье в пол не только сделает вас очаровательной, но и придаст образу женственности. Позовите любимого на свидание. Не забудьте про блеск для губ. Женская энергия сегодня будет на высоте, наслаждайтесь собой.

31 мая

Растущая Луна в Близнецах
Чтобы начать летние дни с отличным настроением и полной сил, постарайтесь придерживаться сегодня монодиеты и обзаведитесь парой изящных босоножек с удобным каблучком или платформой на любой случай жизни.

Календарь красоты на май

