

ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

**№12
(333)**

ТВ-программа с 28 марта по 3 апреля 2022 года

ТЕЛЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36
КАНАЛОВ
ТВ

**ДОМАШНИЙ
ЙОГУРТ:
ДОСТУПНО,
БЫСТРО, ПОЛЕЗНО**

стр. 29

**ГОТОВИМ
ВКУСНЫЙ
ПОСТНЫЙ ЗАВТРАК**

стр. 7

**КАК ОСТАВИТЬ
СТРЕСС
ЗА ПОРОГОМ?**

стр. 4

**9 РАСТЕНИЙ
ДЛЯ ЛЕНИВОГО
САДА**

стр. 30

**ЛИШНИЙ ВЕС
В ВОПРОСАХ
И ОТВЕТАХ**

стр. 9

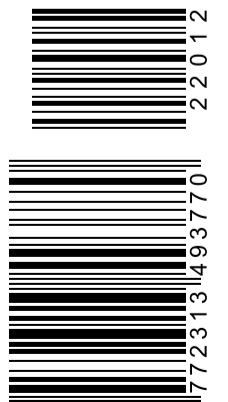
**ЛЕНА
ЛОТОВА**

ХОЧЕТСЯ РАЗОБРАТЬСЯ В СЕБЕ **стр. 5**

12+

Фото пресс-службы телеканала Домашний

ISSN 2313-4933



9 172313 493770 2 20 12

Прошедший год для молодого артиста Фёдора Федотова был удачным.

Он не только снялся в новой картине «В парке Чаир» для Первого канала, озвучил главную роль в мультфильме «Щелкунчик», но и стал победителем телешоу «Ледниковый период» в паре с олимпийской чемпионкой Татьяной Волосождар. Нынешний год начался для него еще более счастливо – 10 января у Фёдора родилась дочка.

Не по дням, а по часам

– Фёдор, этот год вы встретили в новом статусе – папы. Поделитесь своими ощущениями...

– Это чистое счастье! Абсолютное чудо! Да, мы мало спим, потому что все время занимает дочка, но нам хочется с ней общаться, видеть, как она растет, и радоваться тому, что нас трое и наш дом живет совершенно по-новому. Можно смело сказать, что это мой лучший проект этого года!

– Ваш отец (врач и писатель – Прим. ред.) Михаил Васильевич Федотов – автор многих книг по раннему развитию детей. Книги его проштудировали?

– Конечно. Я читал их, курсируя почти полгода в «Сапсанах» между Москвой и Петербургом, когда участвовал в съемках шоу «Ледниковый период».

– Не просто участвовали, но ещё и стали победителем в паре с Татьяной Волосождар...

– В прошедшем году у меня действительно было много приятных событий. Когда снимался в фильме «Последний аксель», познакомился с олимпий-

Фёдор ФЕДОТОВ:

/// Лучший проект года – это моя дочка



ским чемпионом, телеведущим Алексеем Ягудиным, который тоже был занят в этом проекте. Увидев, как я катаюсь на коньках, он сказал: «Я позвоню Илье Авербуху, чтобы тебя пригласили участвовать в «Ледниковом периоде». И через несколько дней мне действительно позвонили. Так все и закрутилось...

Вышел на сцену на... коньках

– С Татьяной Волосождар сразу нашли общий язык?

– Это невероятная удача – так совпала с партнершей, что она стала в результате моим другом. Мы постоянно переписываемся, обсуждаем и фи-

гурное катание, и кино, и воспитание детей...

– Вы с трёх лет на коньках, были капитаном хоккейной команды, мечтали о большой спортивной карьере. И своей первой ролью в кино (фильм «Серебряные коньки»), и второй («Последний аксель») во многом обязаны тем, что умеете хорошо кататься на коньках...

– Совершенно верно. И в «Ледниковый период» я попал благодаря этому же умению. Это некая дань тому, что я не стал профессиональным хоккеистом, хотя очень этого хотел, и теперь то, что недополучил, восполняю в кино и телепроектах. Не поверите, но и первую роль в театре я сыграл на коньках, только ролик, в спектакле «Вино из одуванчиков». Кстати, по духу я так и остался спортсменом, хотя времени на занятия спортом почти нет. Спасает домашний спортивный уголок, где я занимаюсь.

О стихах, гитаре и новой роли

– Что ещё замечательного случилось в вашей жизни в последнее время?

– Снялся в военном фильме «В парке Чаир» у режиссера Сергея Коротаева. Это история о молодых людях, одноклассниках, которые в 1940 году строили планы на счастливую долгую жизнь,

но июнь 1941-го их разрушил... На их долю выпала война, которая заставила слишком быстро повзрослеть. Мой герой – молодой инженер, романтически настроенный юноша, поэт, уходит на фронт и возвращается совершенно другим человеком, уже много повидавшим, пережившим, покалеченным физически. Работая над этой ролью, часто вспоминал своего дедушку – Эдуарда Абрамовича, профессора физики и математики, автора большого количества стихов. В какой-то степени я пытаюсь передать его характер, его внутренний мир. Мой герой, как и дедушка, любил стихи.

– Но и вы пишете стихи...

– Я делаю это больше для себя. На публику лишь в том случае, если случается день рождения или праздник у друзей или родных. Еще очень люблю петь под гитару...

– Кинематограф ещё не использовал это ваше умение?

– Пока нет. Жду. Коньки мы уже использовали максимально (смеется).

Брат – лучший друг

– Детей по жизни направляют родители. Что вкладываете вы в понятие «семья»?

– Семья для меня – это все. Семья – это люди, с которыми я абсолютно



«По духу я так и остался спортсменом, хотя времени на занятия спортом почти нет. Спасает домашний спортивный уголок, где я занимаюсь».

свободен, потому что я люблю их, а они любят меня.

– Вас приглашали в свою передачу братья Верники, и вы пришли туда в футболке с принтом семейной фотографии. На ней – ваша семья...

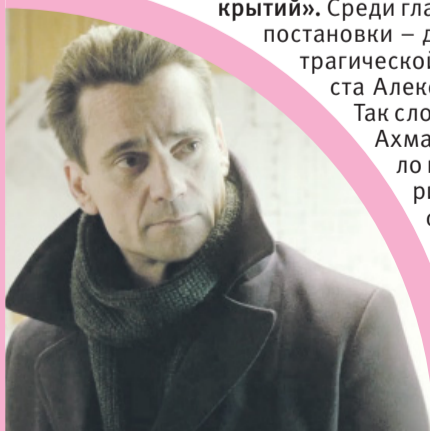
– Перед передачей я думал, что мне надеть, и, выбирая между рубашками, вдруг вспомнил про футболку с любимой семейной фотографией, где брат, мама, папа и я. И решил, что должен пойти в ней на передачу, которую ведут два брата. У меня тоже есть младший брат (мастер спорта по настольному теннису – Прим. ред.), хотя иногда кажется, что он взрослее меня и мудрее. Брат – незаменимый человек в моей жизни, мой лучший друг, которому могу доверить все.

Наталья АНОХИНА

Автор фото: Катя Шохтина, Павел Михайлов

Дмитрий Миллер и «Жизнь подо льдом»

В Москве состоится II Международный музыкальный фестиваль «Энергия открытий». Среди главных событий этого мероприятия – премьера необычной постановки – драмы с оркестром «Жизнь подо льдом». Она посвящена трагической судьбе талантливого русского композитора-авангардиста Алексея Животова. Главную роль исполнит Дмитрий Миллер.



Так сложилось, что имя Алексея Животова – современника Анны Ахматовой, Осипа Мандельштама, Дмитрия Шостаковича – было напрочь вычеркнуто из отечественной музыкальной истории, и создателям спектакля пришлось восстанавливать его судьбу буквально по крупицам по воспоминаниям современников. Весь личный архив композитора был уничтожен, сохранилась единственная фотография музыканта.

– Было интересно попробовать себя в этом образе, – рассказывает Дмитрий Миллер. – Подумать, каким он был, – и постараться передать его характер на сцене...

Фото Вадима Тараканова

О легендарном футбольном матче будет фильм

На киностудии «Ленфильм» в Санкт-Петербурге режиссёр Вагяк Баляян приступает к работе над фильмом «Блокадный футбол». Фильм расскажет подлинную историю первого футбольного матча во время блокады, который состоялся в Ленинграде 31 мая 1942 года. Сценарий фильма написал эксперт в области кино и футбола киновед Алексей Дунаевский.

В блокадном Ленинграде на стадионе «Динамо» состоялся футбольный матч между командой Н-ского завода, собранной из оставшихся в городе игроков ленинградских клубов «Зенит» и «Спартак», и командой «Динамо», – рассказывает Алексей Дунаевский. – Спортсмены были истощены длительной осадой, в перерыве они даже отказывались садиться, опасаясь, что не смогут подняться... Матч закончился победой «Динамо» со счетом 6:0, игроки уходили с поля обнявшись, помогая друг другу...

Блокадный матч стал одним из символов мужества ленинградцев в годы блокады.

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА».

«Порт» расскажет о дружбе и предательстве

На телеканале НТВ – премьера остросюжетного детектива «Порт» производства «Киностудии КИТ» (входит в ГПМ КИТ в составе медиахолдинга «Газпром-медиа»). Это история о крепкой мужской дружбе, предательстве и непредсказуемости жизни. Проект стал продюсерским дебютом актёра Арсения Робака. Главные роли в картине исполнили Максим Щеголев, Алексей Барабаш, Вадим Андреев, Татьяна Каргаева, Илья Акинтьев, Никита Дювбанов и другие.



Боевой офицер Михаил Самойлов (Максим Щеголев) во время вооруженного конфликта с сирийскими боевиками теряет друга Игоря Макарова (Александр Барановский). Михаил возвращается в родной портовый городок Янтарск, чтобы помочь вдове Макарова Ольге (Татьяна Каргаева). Он даже не подозревает, что старый друг, во-первых, жив, а во-вторых, очень опасен. Страшные преступления, которые сотрясают Янтарск, приводят к хозяину порта Куприянову (Алексей Барабаш). Но Куприянов тоже лишь пешка в жестокой игре...

Большая часть съемок прошла в городе Балтийске, где расположен морской порт. Необычные локации, с которыми зритель редко сталкивается в реальной жизни, являются особой гордостью съемочной группы. Съемки также проходили в Москве, Московской области, Калининграде и Калининградской области.

Фото PR НТВ

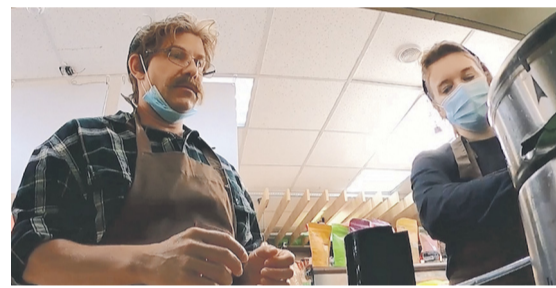
Митя Фомин поработал по легенде

На телеканале «МУЗ-ТВ» продолжается шоу «Звезда под прикрытием». В нем популярные артисты гримируются до неузнаваемости и на день отправляются работать в самое непривычное для них место, где все локации и персонал реальны. Задача – продержаться на новой работе, выполнять жесткие требования начальства и при этом остаться неузнанными!

Одним из героев шоу стал Митя Фомин. Ему пришлось примерить на себя роль бармена.

– Мне как организованному человеку эта работа должна была показаться легкой, – рассказал после съемок артист. – Но нет – там все оказалось гораздо сложнее, я просто не справлялся... Хочу сказать, что вообще любая работа важна и сложна. Порой мы недооцениваем труд людей, которые стоят за прилавком. Побывав в чужой шкуре, я понял, что нам всем нужно относиться более терпимо и с пониманием к тем людям, чью работу мы так часто недооцениваем.

Фото телеканала «МУЗ-ТВ»



Что может сотворить любовь

На телеканале Домашний завершились съемки 4-серийной остросюжетной мелодрамы «Подозрение» (производство «Студия 2В»). В главных ролях – Любава Грешнова, Илья Акинтьев, Алексей Матюшин. Согласно сюжету сериала, жизнь Светланы идет под откос, когда ее мужа Игоря сажают в тюрьму. Друг семьи Валерий делает все возможное, чтобы помочь ему, но безуспешно. Валерий окружает Светлану теплом и заботой, между ними возникают чувства. Валерий расторгает помолвку с Дариной, поняв, что не любит ее, а Светлана получает известие о том, что Игорь погиб в тюрьме... Вскоре Валерий и Светлана решают пожениться. Родители Светланы дарят дочери в качестве приданого небольшой загородный дом. Приехав туда, она обнаруживает живого, но раненого бывшего мужа, который сбежал из тюрьмы...

– Меня зацепил нестандартный сценарий, – рассказывает актриса Любава Грешнова. – На мой взгляд, задумка проекта – показать зрителям, что из любой ситуации можно найти выход.

Фото пресс-службы телеканала Домашний



Константин Хабенский подарил голос Александру Суворову

Киностудия «Союзмультфильм» работает над анимационным фильмом – «Суворов: Великое Путешествие». В нем рассказывается история 16-летнего юноши по имени Гриша, который по воле случая попадает на службу в полк Александра Суворова во время Швейцарского похода.

Анимационные герои будут говорить голосами российских звезд. Так, роль Александра Суворова озвучил Константин Хабенский, Филипп Киркоров подарил голос генералу Францу фон Вейротеру. Других персонажей также озвучат звезды кино и телевидения: Антон Макарский, Наталья Быстрова, Юлия Рутберг, Анна Ардова и другие.

Фото Вадима Тараканова

Михаил Тарабукин получил неожиданную роль

В Москве идёт работа над новым комедийным сериалом «Здравствуйте, вам пора». По сюжету сериала «вестник смерти» под именем Павел оказывается на Земле и приходит к людям с предупреждением. Бизнесмены, чиновники, домохозяйки, мигранты – смерть не делает ни для кого исключения, и благодаря Паше они могут перед своим последним вздохом исправить ошибки, которые совершали в жизни. Конечно, если поверят, что смерть близка. У Павла добрая душа, поэтому он всеми силами пытается помочь людям исправить свои ошибки.

Режиссером проекта выступил Леонид Марголин, а главную роль того самого «вестника смерти» по имени Павел исполняет Михаил Тарабукин. Также в проекте заняты Елизавета Морьяк, Владимир Сычёв, Алексей Маклаков, Ольга Волкова и другие артисты.

ММКФ перенесли на поздний срок

Московский международный кинофестиваль, первоначально запланированный на конец апреля, из-за сложной политической обстановки решено перенести на более поздний срок.

«К нам обращаются кинематографисты разных стран, многолетние друзья Московского кинофестиваля, с просьбой перенести его сроки, – говорится в официальном сообщении дирекции ММКФ. – У многих из них в сегодняшней ситуации не получается ни приехать в Москву, ни прислать свои фильмы, а в каких-то случаях – даже получить согласие продюсеров на участие в фестивале. Понимая их озабоченность, извещаем, что даты проведения 44-го Московского международного кинофестиваля переносятся на вторую половину 2022 года, точные сроки мы сообщим дополнительно. Мы выражаем признательность всем кинематографистам, которые подтвердили свое участие в фестивале ранее, и надеемся увидеть вас всех позже в этом году в Москве с вашими новыми работами».

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА».

«Театр уж полон; ложи блещут...»

27 марта отмечается Всемирный день театра. За века театр как зрелищное учреждение никак не изменился: сцена, зрительный зал, фойе. Давайте заглянем в театр полтора века давности, о котором нам известно из произведений классики.

1. Места в театре резко различались по социальному статусу зрителей. Ложи бунуара (места расположены по обеим сторонам партера на уровне сцены) и бельэтажа (первый этаж с балконами) выкупались богатыми семьями и компаниями обычно на сезон. В те времена эти места обычно занимали дамы высшего света. Мужчины же на-



ходились в партере. Поначалу в партере были и стоячие места, а впереди стояли ряды кресел, которые так и именовались – сидячие места. Поэтому знаменитый русский поэт и разделил партер и кресла: «Театр уж полон; ложи блещут; / Партер и кресла, – всё кипит...». Кто автор этих строк?

а) М.Ю. Лермонтов, «Маскарад». б) А.С. Пушкин, «Евгений Онегин».

2. В XIX веке в драматических театрах перед главной пьесой давали небольшую комическую пьесу с музыкой и танцами. Как она называлась?

а) Водевиль. б) Либретто.

в) Премьера. 3. Вспомним некоторые театральные названия. Помните, у Станиславского: «Театр начинается с вешалки»? Так вот, вешалкой назывался гардероб, капельдинеры – это сегодняшние билетёры, капельмейстер – дирижёр, фигуранты – статисты. А как назывались программки, продаваемые зрителям?

а) Афишки. б) Списки состава. в) Роли и исполнители.

ОТВЕТЫ

1-б. А.С. Пушкин, «Евгений Онегин». 2-а. Водевиль. 3-а. Афишки.

СЕКРЕТ УСПЕХА

Обязанности по справедливости

Каждый работник должен понимать, какие обязанности он должен выполнять, а какие – вне его компетенции. Когда руководитель не распределяет их по справедливости, когда один сотрудник загружен по полной, а другой постоянно ходит на перекур, это может служить поводом для конфликтов.



СЛОЖНАЯ СИТУАЦИЯ

В небольших организациях сотрудники зачастую совмещают функции по нескольким должностям. В этом случае распределение обязанностей можно предусмотреть при составлении должностной инструкции. В крупных организациях дела обстоят по-другому. Инструкции составляются на определенную должность, а занимают ее несколько человек, которые решают аналогичный круг задач. Разница только в объеме этой работы.

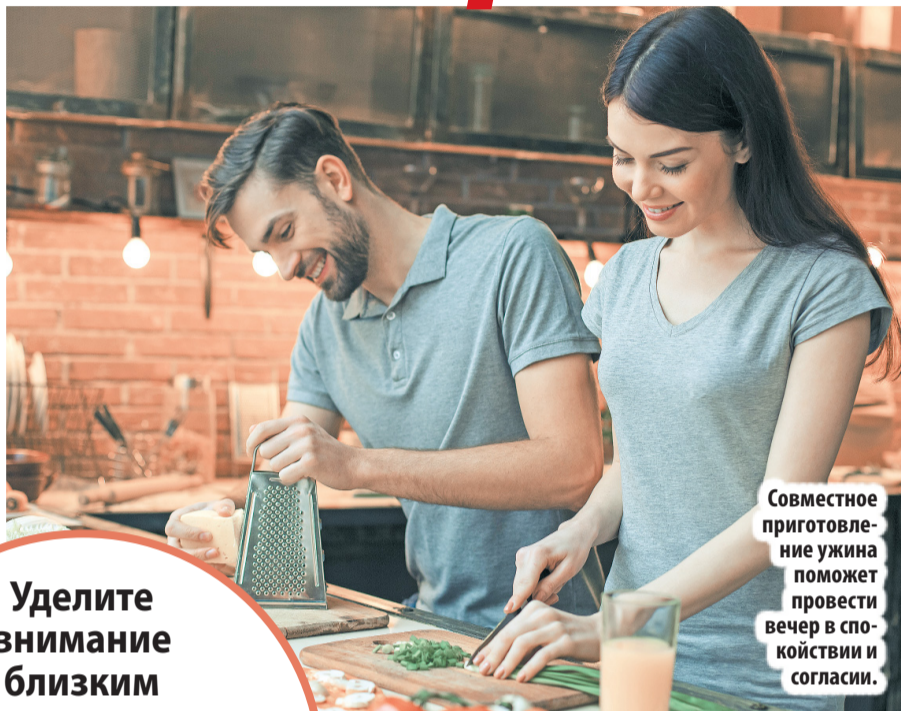
ПРИКАЗ ОБЯЗАТЕЛЕН

Для устранения несправедливости руководитель может конкретизировать выполняемый функционал, а также четко распределить выполняемые обязанности. Если трудовая функция не меняется, а меняется только объем работы, то достаточно только приказа о распределении обязанностей. Если меняются и должностные обязанности, то кроме приказа понадобится письменное согласие сотрудника на изменение условий труда, а также нужно будет заключить с ним дополнительное соглашение к трудовому договору.

Как оставить стресс за порогом

Возможно, многие замечали, что после тяжёлого рабочего дня трудно возвращаться домой в хорошем настроении.

Рабочие проблемы так и давят, а стрессы не дают спокойно общаться с близкими людьми дома. Начнешь срываться на крик, возникают конфликты, настроение негативное... Путь к депрессии становится все короче и короче с каждым днем. Как же изменить ситуацию?



Совместное приготовление ужина поможет провести вечер в спокойствии и согласии.

Пусть утро будет добрым

Ученые доказали, что настроение, с которого вы начали день, плохо поддается изменению. Если вы проснулись с мыслью, что совершенно не хотите вставать и идти на работу, которая вас больше тяготит, чем приносит удовлетворения, то так тому и быть. День пойдет именно по такому сценарию. Как изменить ситуацию? Позаботьтесь заранее о том, чтобы утро было добрым. Ложитесь спать пораньше, тогда организму будет легче радоваться новому дню. А первые мысли при пробуждении пусть будут примерно такими: «Как здорово, что начинается новый день!», «Сегодня я отлично выспался, везде успею и с легкостью смогу решить все поставленные задачи!».

Уделите внимание близким

Обязательно скажите своим самым родным людям, что очень их любите, обнимите и поцелуйте их. Выпейте утренний кофе, наслаждаясь каждым глотком. Выберите ту одежду, которая соответствует вашему настроению, а затем позитивно и энергично отправляйтесь на работу.

Придумайте ритуалы, позволяющие переключиться на другую деятельность. Приемов таких ритуалов может быть много:

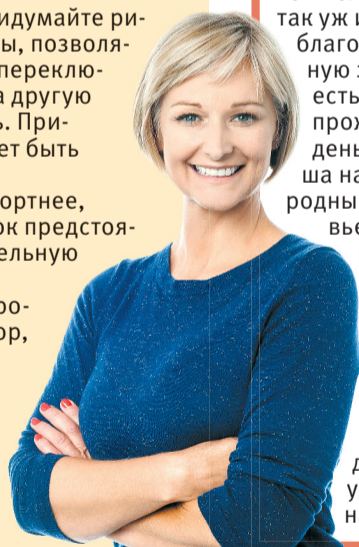
- Чтобы день прошел комфортнее, утром стоит написать список предстоящих дел или сделать дыхательную гимнастику.
- Перед уходом с работы протрите рабочий стол, монитор, телефон. Это поможет дистанцироваться от всех проблем, которые приходилось решать целый день, и мысленно оставить их на работе, не принося домой. Выбор за вами!

До и после работы

Придумайте ритуалы, позволяющие переключиться на другую деятельность.

По дороге домой

Чтобы быть на позитивной волне, нужно не так уж и много. Почаще благодарите вселенную за то, что у вас есть возможность прожить еще один день, что есть крыша над головой, есть родные, дети, здоровье и силы для того, чтобы жить и работать дальше. И даже само наличие работы – это уже отлично. Кому-то приходится прикладывать немало усилий, чтобы ее найти.



Если нужно справиться с негативом здесь и сейчас, есть несколько простых, но действенных методов.

ПОСТАВЬТЕ МЫСЛИ НА ПАУЗУ

Если вы заметили, что негативные мысли пронесаются так стремительно, что их трудно контролировать, то постарайтесь несколько секунд ни о чем не думать. Сконцентрировавшись на том, что происходит в вашей голове, вы сможете изменить ситуацию.

ПОГУЛЯЙТЕ

Если вы находитесь в обществе негативно настроенных людей (как дома, так и на работе), встаньте и выйдите. Посмотрите на небо, деревья, птиц и сконцентрируйте мысли на том, что приятно, оставляя негатив в стороне.

А ЧТО ГОВОРИТ ВАШЕ ТЕЛО?

Вы когда-нибудь видели, как выглядят, когда сердитесь? Уголки рта опущены, лоб хмурый и спина начинает сутулиться... В такой момент просто представьте себя со стороны или посмотритесь в зеркало, а затем принудительно измените положение своего тела. Выпрямите спину, расправьте плечи, расслабьте лоб и улыбнитесь. Уже через пару секунд вы заметите, как изменится ваш эмоциональный фон.

Экспресс-спокойствие

КСТАТИ

Ольга БЕЛЬСКАЯ

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Хрюк со смыслом

Хрюшки отличаются высоким интеллектом, и в этом не уступают кошкам и собакам. А вот как у них с эмоциями? Международная команда исследователей озадачилась этим вопросом и сделала более семи тысяч аудиозаписей с ферм. При помощи алгоритмов искусственного интеллекта ученые смогли классифицировать эмоции хрюкающих созданий. Точность исследования составила целых 92%. Оказалось, что визгом свиньи показывали свое негодование, а вот хрюканье чаще всего свидетельствует о положительном настроении.



Отдалённые банкоматы

За последние годы банкоматы распространились повсеместно. Они стоят и в банках, и в торговых центрах, и просто на улице. Самый северный банкомат находится неподалеку от Северного полюса и обслуживает сотрудников полярной станции. Кстати, такую же услугу могут получить и исследователи Антарктиды. Интересно, как туда добираются инкассаторы, чтобы забрать выручку?



Груз знаний

Как же нам повезло, что человечество изобрело бумагу! В Средние века, пока это не произошло, книги писали на пергаменте. Это специально обработанная кожа животных, которая благодаря выделке выглядела практически как современная бумага – белая и гладкая, на ней можно было писать с двух сторон. Но пергамент был чересчур тяжел, книга весила примерно 10 кг. Представляете, сколько весил бы портфель школьника, если бы учебники делали из пергамента?



Кислород для памяти

Хотите что-то запомнить – выйдите на свежий воздух. Оказывается, кислород этому очень даже способствует. Исследования мозга показали, что запоминание какой-либо информации, в особенности новой, на свежем воздухе на 20% продуктивнее попыток сделать это в душном помещении. Может быть, поэтому студенты так любят готовиться к летней сессии на природе? Вспомните хотя бы Шурика из комедии Леонида Гайдая «Операция Ё».

Светлана СИДОРЧУК

Телеканал Домашний продолжает радовать телезрительниц весенней линейкой премьер «Сказочные мелодрамы». 24 марта эстафету примет сериал «Только по любви». Главную роль в нём сыграла актриса Лена Лотова.

Знакомая зрителям по проектам «Пётр Лещенко. Все, что было», «Союз спасения» и «Три дня до весны», она удивляет разнообразием своих талантов.

Лена владеет каскадерскими навыками, играет в большой теннис и гордится умением осваивать что-то новое. Например, однажды за обеденный перерыв научилась играть фрагмент мелодии на пианино, не имея никакого музыкального образования. Все ради убедительной роли!

Всё направлено внутрь

– Лена, вы впитываете новые знания как губка, потому что актёрская профессия к этому очень располагает. В каких навыках и знаниях сейчас чувствуете необходимость?

– Наверное, сейчас все направлено внутрь. Хочется больше в себе разобраться. Чтобы и в жизни было легче, и интереснее работалось над образами.

– Наверное, мелодрамы – не тот жанр, в котором можно освоить что-то экстремальное или совершенно новое, но всё-таки – чему-то научились на съёмках фильма «Только по любви», который стартует на телеканале Домашний?

– Научилась быстро учить текст! (Смеется). Потому что сроки сжатые, и очень много сцен в день снимается.

Лена ЛОТОВА:

ХОЧЕТСЯ разобраться в себе



– Расскажите подробнее о съёмках этого проекта, о ваших партнёрах, о режиссёре, локациях? Что запомнилось больше всего?

– Я снималась со своим однокурсником Родионом Галюченко. Это первая наша совместная работа со времен учебы в «Щепке». Было здорово! Конечно, встретила много новых интересных людей.

«Люблю историю»

– Не будем вдаваться в подробности сюжета, но сценаристы придумали для вашей героини Юли множество испытаний. Вам тоже приходилось сталкиваться со стрессовыми ситуациями. Одно только поступление с первого раза в институт имени Щепкина, конкурс в который – несколько сотен человек на место, чего стоит. Как вы справляетесь с ними?

– Стресс разный. Иногда помогает отдых на природе и с семьей, иногда погружение в мое любимое изобразительное искусство.

– В вашей актёрской копилке есть и современные ниши, и барышня XIX века (фильм «Союз спасения»), и девушка военного времени («Три дня до весны»). Какая эпоха вам близка по духу и в какой ещё хотелось бы себя попробовать?

– Я очень люблю историю, исторические проекты. Все времена разные, интересные и по-своему сложные.

Бросая себе вызов

– Какая вы за пределами работы? Также любите осваивать разные навыки, виды спорта и творчества, или предпочитаете копить силы в тихой домашней обстановке?

– Люблю учиться, бросать себе вызов, не сидеть на месте.

– Многие актрисы ведут свои микроблоги, посвященные приготовлению еды. Вам не хотелось делать что-то подобное? Готовить любите? Что готовите, когда

есть достаточно времени и подходящий повод?

– Готовить люблю. Часто собираем у себя друзей, придумываю новые блюда и сервировки. Мне это интересно. Сейчас даже подумываю погрузиться в кулинарию серьезнее. Люблю готовить как канapé или мясо (хоть я его и не ем), так и десерты с солениями.

Всеядность помогает в профессии

– Вы активно снимаетесь в кино, играете в театре (Елена служит в театре «Человек» – Прим. ред.). А на телевидении не хотелось бы себя попробовать? И если да, то в каком проекте?

– Телевидение мне всегда было интересно. Я открыта для любых предложений.

– Что вы читаете/слушаете/смотрите, когда хочется поднять себе настроение? Поделитесь с нашими читателями своими рекомендациями.

– Люблю разную музыку. Все зависит от настроения. Сейчас вот заслушала до дыр альбом Hans Zimmer с музыкой к последнему «Бонду». А так люблю и нестареющую классику, например, Феллини, и современные блокбастеры, например, «День курка». Я всеядна, это мне помогает в профессии.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Сейчас я хочу пожелать всем терпения, эмпатии, больше времени уделять себе и близким, попытаться находить радости в мелочах, в чём-то сиюминутном.



Фото: Кристина Кипитовой и пресс-служба телеканала Домашний

ДОМАШНИЙ ПОВАР СВ №1 / 2022

100 ВКУСНЫХ рецептов

домашние ПИРОГИ

ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✔ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✔ Все блюда можно приготовить из **доступных продуктов**, купленных в обычном магазине

- ✔ Каждый рецепт имеет **информацию** о калорийности, количестве персон и времени приготовления блюда
- ✔ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

**ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 25 МАРТА!
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

Реклама. 12+

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON ozon.ru¹
WILDBERRIES wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал Домашний повар 100 вкусных рецептов

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

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

Александр Константинов 18 лет назад участвовал в шоу «Голод» на телеканале ТНТ. И победил! А премию потратил на учёбу в театральном училище.

С тех пор он многого достиг как актер: в его творческом багаже – более 70 кинокартин, в доброй половине из них – главные роли (достаточно назвать такие телефиты, как «Папины дочки», «Одна ночь любви», «Ефросинья», «Карамель», «Напарницы», «Неваляшка» и другие). Больше десяти лет назад он стал убежденным вегетарианцем и начал практиковать йогу.

Злость и негатив – непродуктивны

– Александр, шоу «Голод» случилось в вашей жизни 18 лет назад. Этот опыт до сих пор с вами?

– Конечно! После «Голода» я стал уверенней в себе, понял, что надо жить сегодня и сейчас, не пытаться заигрывать и заискивать. Я пришел к тому, что бояться быть самим собой – проигрышный вариант. Важно уметь признавать ошибки, просить прощения, если виноват. Было сложно, но приняв ситуацию и смирившись, ты выходишь победителем. Злость и негатив непродуктивны. И конечно, я благодарен проекту за встречу с Кариной... И вот уже 20 лет мы за руки идем по жизни через все сложности! Что бы ни происходило, мы придумываем, как прожить ту или иную ситуацию...

– Вы сейчас и участвуете в шоу, и снимаетесь. А готовили ли когда-нибудь в кадре?

– Никогда не приходилось. Но мне бы было интересно поучаствовать в программе, где нужно что-то приготовить. Осо-

Александр КОНСТАНТИНОВ:

МЫ ЛЮБИМ питаться дома

бенно что-то необычное. Думаю, я смог бы удивить интересным блюдом без животных ингредиентов.

Об океане, рынках и дуриане

– Вы бывали в Индии?

– Конечно! Мы даже жили там несколько месяцев. Мы любим путешествовать. Это всегда новые эмоции, новые ощущения. А если жить у моря или океана, то это всегда перезагрузка.

– Одно дело – приехать туристами, а другое дело – там жить, да ещё и с маленькими детьми. Как организуете питание?

– Мы любим питаться дома. В этом особая магия: собраться всем вместе за столом и съесть то, что с любовью приготовила Карина. Так что, если мы едем куда-то надолго – изучаем первым делом местные рынки. Мы любим приезжать на отдых не по турпутевке, а, как раньше говорили, дикарями. Я забрасываю семью на место, а сам могу мотаться туда-обратно. Съёмки же никто не отменял. Так вот, два года назад мы четыре месяца жили в Таиланде. Не секрет, что цены на фрукты, да и на многое другое, для туристов и для своих

Кстати

И люля-кебаб от реквизиторов

– Готовите дома?

– Это поле деятельности целиком отдано Карине. Она всегда была прекрасным поваром, а когда у нас появились дети, закончила школу поваров.

– Времена съёмок в шоу «Голод» прошли. В кадре голодать не надо – напротив, герои едят, в том числе и мясо, а вы – вегетарианец...

– Как правило, можно обойтись без конкретики: ест герой и ест. Только однажды мне в кадре надо было обязательно съесть люля-кебаб. Ну раз надо... Реквизиторы мне его приготовили из соевого мяса. Я не люблю сою, пришлось применить актерские навыки – в кадре ел «с апетитом».

Известный актёр рассказал о своих кулинарных пристрастиях.

отличаются. На острове Самуи есть утренние рынки, которые работают с пяти до восьми утра... А в Турции очень любили рынок Фетхие: свежие продукты, невероятные запахи, живая местная речь...

– И что-то из диковинных фруктов наверняка пробовали?

– Конечно! Дуриан. Кто хоть раз нюхал этот фрукт – не забудет никогда, уверяю вас! Его запах – это адская смесь



многих неприятных запахов. Но стоит пересилить себя и попробовать – и возникают совсем другие ощущения! Я его обожаю! – А как выходите из положения в странах, где в культуре питания мясо стоит на первом месте? – Есть овощные салаты, гарниры. Это миф, что в какой-то кухне нельзя найти что-то не мясное. Или невозможно приготовить. Так что никакого дискомфорта не возникло.

О вкусах и запечённой капусте

– Карина с вами – или она мясоед?

– Она никогда не отказывалась от мяса. Но немного подкорректировала продукты: исключила из своего рациона красное мясо и оставила индейку, курицу и рыбу. В нашей семье каждый решает, что он будет есть, никто никого не перетягивает на свою гастрономическую территорию, не навязывает свои вкусы и мнения. И никто никого не заставляет делать то, чего он не хочет.

– У вас трое детей. У всех вкусы разные?

– Как все дети мира, они любят макароны, шоколад и пироги.

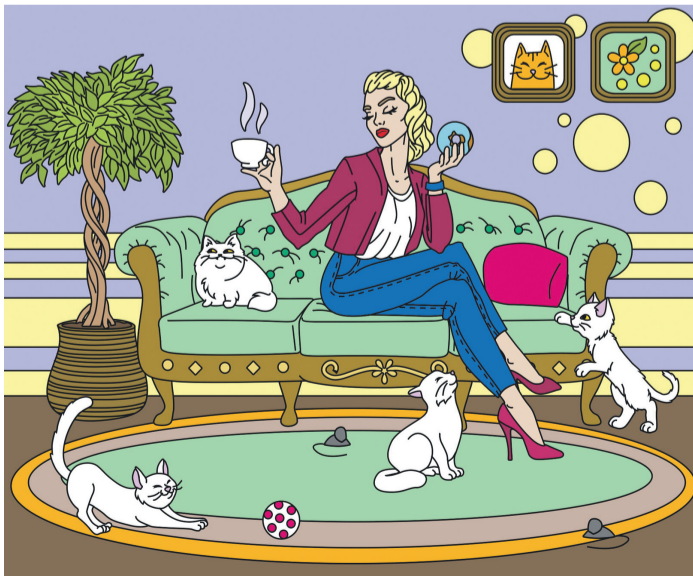
– Если приходят гости – мясо-, рыбоеды, что готовите для них?

– Как я уже сказал, Карина – волшебница кухни! Она обязательно готовит основное блюдо – рыбное или мясное – и много вегетарианских блюд. Гости всегда удивлены, а иногда и шокированы, как вкусно можно готовить без мяса!

– А можно попросить рецепт от Карины?

– Да – именно от Карины и с ее слов! Запеченная цветная капуста. Эффектный гарнир! Необходимы: цветная капуста – 1 средний кочан, чеснок – 3-5 зубчиков, оливковое масло – 3 столовые ложки, сушеные орегано, базилик, зеленый лук – по 1 чайной ложке, соль и молотый черный перец – по вкусу, овощной бульон или просто вода – 80 мл. Чеснок пропустить через пресс, смешать со специями, солью, перцем и маслом. Капусту обмазать смесью пряностей. Положить в форму для выпекания с крышкой, влить бульон, прикрыть и отправить в заранее разогретую до 180 градусов духовку на 30 минут. Если нет жаропрочной формы с крышкой, можно положить в рукав для запекания, а сверху проделать пару-тройку маленьких проколов вилкой для выхода пара. Снять крышку или разрезать рукав – и выпекать еще 10-12 минут, чтобы капуста зарумянилась. И – приятного аппетита!

Светлана МАРГОЛИС



Найди 10 отличий
Утро с чашечкой ароматного кофе
Всегда приятно выпить чашечку свежесваренного ароматного кофе. А рядом добрейшие создания – мурлыкающие пушистики.

Отпиши
цвет подушки на диване, дымок у кружки, цвет кофоточной лампы, инежежка, хвост котика слева вназад, эмка ковра, ижжон дивана, спинка дивана, размер каждой ижки с растением, размер картины справа.

Приготовить завтрак в Пост – задача не из простых. Ведь завтрак должен быть сытным, сбалансированным и, конечно, вкусным.

Мы решили помочь вам и подобрали несколько интересных блюд, вполне подходящих для постного завтрака. Попробуйте, и наверняка вам понравится.

Драники с луком

Белорусская кухня.

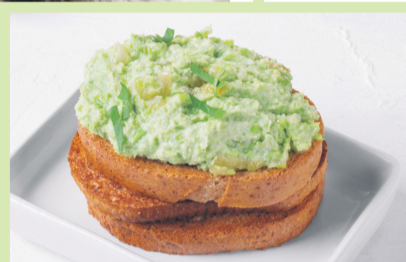
На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г картофеля, 1 луковица, 2 ст. л. муки, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 156 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Картофель почистить, натереть на крупной терке, лук нарезать мелкими кубиками.
- 2 Обжарить лук на растительном масле до прозрачности (1-2 минуты).
- 3 К натертому картофелю (если выделилось много сока, слить его) добавить муку и лук, посолить, поперчить, перемешать.
- 4 Выкладывать картофельную массу на сковороду с хорошо разогретым маслом (можно на ту же, где жарился лук) большой ложкой, жарить на среднем огне с обеих сторон до золотистого цвета.
- 5 Готовые драники выкладывать на бумажные полотенца для удаления лишнего жира.



Кростини с зелёной пастой из фасоли

Итальянская кухня. На 2 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 ломтика чиабатты (или багета), 0,5 стакана консервированной (или сваренной) белой фасоли, 4-5 веточек петрушки, 2-3 веточки зеленого базилика, 1 ч. л. лимонного сока, 1 зубчик чеснока (можно исключить), 1/4 ч. л. меда, растительное (оливковое) масло, хлопья острого перца, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 251 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Багет пожарить в тостере, сбрызнуть растительным маслом (или сбрызнуть растительным маслом и подсушить до золотистого цвета в разогретой до 180 градусов духовке).
- 2 В чашу блендера положить петрушку, листья базилика, чеснок, мед, влить лимонный сок и 15 мл растительного масла; взбить до однородности, 1-2 ст. л. отлить в отдельную емкость.
- 3 Добавить в чашу блендера фасоль, взбить еще раз.
- 4 Полученное пюре выложить на подготовленные ломтики багета, сбрызнуть зеленой заправкой (отлитой), посыпать хлопьями острого перца (по желанию).



ПОСТНЫЕ ЗАВТРАКИ



Фрукты в пряном меду

Молдавская кухня. На 2 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 айвы (или крепких яблока), 1 апельсин, 200 г винограда б/к, 70 г меда, 1 палочка корицы, 1 звездочка бадьяна, хлопья острого перца, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 125 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 В ковшик положить бадьян, палочку корицы, влить 40 мл воды, довести до кипения, добавить мед, размешать, снять с огня, добавить по щепотке соли и хлопьев острого перца, перемешать.
- 2 Айву нарезать тонкими ломтиками (сердцевину удалить), апельсин – тонкими кружочками, виноград снять с веточек.
- 3 Выложить фрукты в форму для запекания, залить медовой смесью.
- 4 Запекать в разогретой до 220 градусов духовке 20 минут.



Коблер с фруктами

Английская кухня. На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 большая (800 г) банка консервированных фруктов (персики, абрикосы и т.п.), 400 г ягод (можно замороженных), 3 яблока, 0,5 стакана + 3 ст. л. сахара, пакетик ванильного сахара (или 1 ч. л. ванильного экстракта), 2 ст. л. кукурузного крахмала (можно заменить картофельным), 1 стакан овсяных хлопьев, 1 ч. л. разрыхлителя, 3 ст. л. сахара, 1/4 стакана молотого миндаля, 0,5 стакана миндального молока (можно заменить соевым или кокосовым), растительное масло, молотая корица по вкусу, миндальные лепестки для украшения.

Калорийность (на 100 г): 134 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Яблоки очистить, извлечь жесткую сердцевину.



- 2 Все фрукты нарезать тонкими ломтиками, переложить в кастрюлю, добавить ягоды, 0,5 стакана сахара, ванильный сахар, крахмал, корицу, влить немного воды (50-70 мл).
- 3 Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения, варить на малом огне до загустения (~30-40 минут).
- 4 Содержимое кастрюли переложить в смазанную растительным маслом форму.
- 5 Овсяные хлопья измельчить (в блендере или пропустить через мясорубку), добавить измельченный

Жена говорит мужу за завтраком:
– Ты сегодня ночью говорил во сне.
– Надеюсь, я тебя не перебивал?



миндаль, 3 ст. л. сахара, разрыхлитель, соль, перемешать.

6 Добавить 3 ст. л. растительного масла, перемешать, влить тонкой струйкой миндальное молоко, замесить тесто.

7 Ложкой выложить тесто на фруктовую начинку, сверху посыпать сахаром.

8 Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке до золотистого цвета (25-30 минут).

9 Миндальные лепестки подсушить на сухой сковороде, посыпать готовый коблер.

10 Подавать теплым с шариком мороженого.

Светлана ИВАНОВА

Весна всегда долгожданна, но встречать её нужно с осторожностью.

Недосток витаминов, перепады погоды, возможные аллергии – нашей коже предстоят серьезные испытания. Расскажем, как пройти их без потерь.

Не следует забывать, что после периода зимних перепадов температур, воздействия мороза и других экстремальных факторов наша кожа уже находится, как правило, не в лучшем состоянии.

А свежий весенний ветерок может принести много дополнительных проблем, особенно обладательницам чувствительной, сухой и увядающей кожи. Нормальная или жирная кожа могут не так сильно страдать, но лучше не рисковать и принять профилактические меры. Постоянная влага и прохладный ветер иссушают, обезвоживают кожу весной, что является причиной шелушения, стянутости, раздражений. Поэтому в первую очередь коже потребуются увлажнение изнутри и снаружи.

ОСОБЕННОСТИ ухода за кожей

весной



– Как хорошо у вас в офисе, красота неопишима!
– А вы, собственно, кто?
– А я, собственно, из службы судебных приставов, пришёл красоте вашу описывать.



Изнутри

Для увлажнения кожи изнутри необходима жидкость. Лучше, если это будет чистая (бутилированная) вода. Пейте, сколько пожелаете. Просто поставьте возле рабочего места бутылку с водой и пейте понемногу, по несколько глотков, но часто.

Кроме того, необходимо восполнять недостаток витаминов, а также употреблять полиненасыщенные жирные кислоты. Напоминаем: правильное питание – включающее жирную рыбу, овощи, фрукты и т.д., – прямой путь к здоровой и красивой коже. А витаминно-минеральные комплексы продаются в любой аптеке.



Снаружи

Увлажнение снаружи – тут на помощь придут увлажнители воздуха и уходовая косметика с увлажняющим эффектом. Очень хорошо удерживает влагу парафинотерапия, которую можно проводить в салоне красоты или самостоятельно. Не нужно забывать про регулярные увлажняющие маски, которые необходимо делать 2-3 раза в неделю.

Важно!

При выборе косметического средства – крема или маски – обязательно обращайте внимание на его состав. Такие компоненты, как гиалуроновая кислота, триглицериды, мочевины, витамин Е, масло карите способствуют удержанию влаги внутри кожи, формируют защитную пленку и таким образом предотвращают процесс обезвоживания.

Защита от солнца

Не стоит забывать и о том, что солнце, по которому мы так соскучились за время зимы, несет не только радость, но и УФ-излучение. Чем ближе к лету, тем больше ультрафиолета и разрушительнее его влияние на кожу. Поэтому просто необходимо использовать защитные средства. Весной это могут быть так называемые бустеры – препараты, которые одновременно и защищают кожу от УФ-излучения, и увлажняют ее.



Внимание – чистка

Глубокая чистка лица в это время требует сугубо индивидуального подхода. Однако нельзя забывать, что отмершие частички кожи далеко не лучшим образом влияют на ее внешний вид. Поэтому чистить кожу все же нужно, но делать это необходимо очень аккуратно, мягкими средствами и не слишком часто. Тем, у кого сухая и чувствительная кожа, мягкий пилинг лучше делать один раз в 10 дней, всем остальным – раз в неделю. После процедуры кожу обязательно нужно увлажнить – с помощью соответствующего крема или маски. Позаботьтесь о своей коже, и она обязательно ответит вам красотой и сиянием.



ГИМНАСТИКА

Светлана ИВАНОВА

Профилактика туннельного синдрома

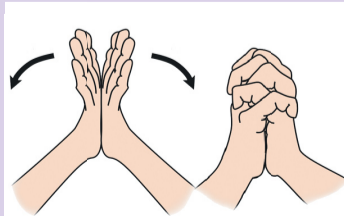
Многим сотрудникам офисов, работающим за компьютером, хорошо знакомы боли, скованность и онемение в кистях рук.

Это симптомы туннельного синдрома, который развивается, когда из-за длительного неестественного положения рук нерв запястья зажимается между костями. Туннельный синдром из тех заболеваний, которые гораздо легче

предупредить, чем вылечить. Поэтому при первых же симптомах, а еще лучше – с началом работы за компьютером необходимо делать специальную гимнастику. Но сначала – разминка: несколько раз сжать и разжать (максимально раскрывая ладони) кулаки, выполнить несколько вращений сжатыми кулаками в разные стороны, сделать несколько вращений каждым пальцем каждой руки, расслабить и встряхнуть кисти.

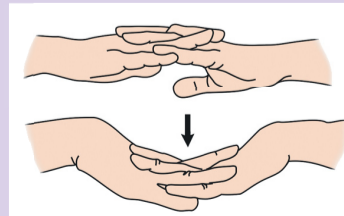
УПРАЖНЕНИЕ 1

Соединить ладони, отвести пальцы назад, зафиксировать на 5 секунд, после чего скрестить пальцы и крепко сжать. Повторить 5 раз.



УПРАЖНЕНИЕ 2

Соединить пальцы в замок, распрямить их и поднять запястья вверх, выгнув пальцы; вернуть руки в исходное положение. Повторить 10 раз.



УПРАЖНЕНИЕ 3

Прижать ладони друг к другу; отвести парные пальцы максимально в стороны, начиная с мизинцев. Повторить 5 раз.



К нам частенько обращаются читательницы, которые следят за рубриками «Красота и здоровье» и «Похудейка».

У многих возникают конкретные вопросы, связанные с избавлением от лишнего веса. Мы их собираем и обращаемся за помощью к специалистам. Сегодня на ваши вопросы отвечает психолог Юлия Карпенко.



Ваш вопрос – наш совет



Где живёт сила воли?

? Каждый вечер меня тянет на еду. И даже перед сном хочется попить чаю с печенюшкой. Пыталась себя держать в руках. В пятницу и в выходные могу сорваться. А с понедельника снова всё начинаю сначала... Как можно выработать силу воли? Елена М., Москва

Эмоциональный фон меняется в течение дня. А вечер – это то время, когда мы можем себе позволить больше свободы. И мы пьем чай с печенюшкой или с бутербродом, чтобы расслабиться от напряжения, которое получили за день. Это касается и срыва в выходные, причина которого – желание снять напряжение, накопленное за неделю.

Елена, в первую очередь мы должны понимать, чего хотим от своей силы воли, что мы получим в итоге? Нужно ответить себе на вопрос: что будет, когда я приду к цели? Можно, например, решить, что просто захотелось, настроение такое. Или же вы худеете ради чего-то. И лишь когда найдется истинная причина, зачем нам это надо, появится мотив, чтобы выработать силу воли. Иначе никак.

Почему не могу отказаться от семечек?

? Как избавиться от навязчивого желания грызть семечки? Они калорийные и мешают похудению... Ксения, Мытищи

Любое навязчивое желание – это вопрос избавления от тревоги. Если вас кто-то или что-то раздражает, тревожит, вы таким образом снимаете накопившееся напряжение. Что делать? Как только возникает желание грызть семечки, идите, например, чистить зубы или жуйте жвачку. Это будет полезнее и для зубов, и для фигуры.



Как побороть страх перед спортзалом?

? У меня большой лишний вес, и мне не очень комфортно ходить в спортзал, где много красивых и стройных. А дома я не могу себя заставить тренироваться. Что делать? Евгения К., Красногорск

Нужно разобраться с мотивами. Они бывают внешними и внутренними. Внешние – например, стать стройной, чтобы быть в центре внимания, нравиться мужчинам. Внутренние относятся только к вам. Например, чувствовать себя легче, здоровее, избавиться от одышки, не иметь в дальнейшем проблем, связанных с избытком веса. Внешние мотивы работают мало, недолго и неэффективно. Внутренние дают потрясающие результаты. Если вы худеете для себя, косые взгляды окружающих вам не важны.

И кроме спорта попробуйте заняться питанием, обратиться к врачам (диетологу, эндокринологу). Такой комплексный подход даст наибольшую эффективность в будущем и не позволит вернуться к лишнему весу.

Чем помочь подруге?

? У меня есть подруга, которая мечтает похудеть. Семья её не подерживает. Как я могу ей помочь? Светлана Н., Воронеж

А подруга хочет, чтобы ей помогли? Возможно, ссылки на семью – это всего лишь оправдание собственных неудач. Порой, когда человек на что-то жалуется, это еще не значит, что он нуждается в помощи. Важно понять его вторичные выгоды: может быть, вашей подруге проще жаловаться, чем худеть, по большому счету ее все устраивает. И похудеет она только тогда, когда поймет: семья не должна решать, сколько ей весить. Плюс вам самой необходимо разобраться, почему вы так рветесь помочь подруге. Может быть,

решаете таким образом какую-то свою психологическую проблему?

Что съесть для хорошего настроения?

? Слышала, что питание может влиять на настроение и избавлять от депрессии. Это правда? Эльвира А., Липецкая область

Да, это так. В Австралии даже проводили исследование, в ходе которого выяснили: если в меню человека входит много свежих овощей, фруктов, рыбы, то его гиппокамп (отдел мозга, отвечающий за эмоции и частично за память) больше, чем у тех, кто ест переработанные продукты, тот же фастфуд. Кроме того, люди, которые едят более здоровые продукты, меньше подвержены депрессии. Ученые даже предположили, что желудок является центром психического здоровья.

Сборник советов для женщин, озабоченных стройностью фигуры: чего надо побольше съесть, чтобы быстрее похудеть.



Татьяна МИХАЛЁВА

Проблемы с кишечником – первый шаг к отравлению организма СИВИДАЛ ПОМОЖЕТ ВЕРНУТЬ РЕГУЛЯРНЫЙ СТУЛ И ОЧИСТИТЬ КРОВЬ!

Миллионы людей каждый день мучаются запорами. Но мало кто знает, насколько это опасно для здоровья! Представьте, массы переваренной пищи не могут покинуть кишечник, скапливаются, твердеют и начинают растягивать и повреждать нежную слизистую кишечника. Клетки слизистой не выдерживают и рвутся, появляются «кишечные дыры». В результате накопившиеся в кишечнике гнилостные токсины и шлаки попадают прямо в кровь, стремительно разносятся по всему организму и жизненно важным органам: сердцу, печени, почкам, мозгу. Появляется тревожность, бессонни-

ца, давление, дискомфорт в суставах, тяжесть в голове. Вот к чему может привести отсутствие ежедневного стула! И это только начало.

Для прекращения самоотравления организма необходимо раз и навсегда восстановить регулярность стула, избавиться от «кишечных дыр» и очистить кровь! И это под силу натуральному гелю Сивидал!

Сивидал – это российский продукт из дикой водоросли ламинарии Охотского моря, который создали российские ученые в наукограде Пущино по уникальной запатенто-

ванной технологии кавитации (патент РФ RU 2384342). Живые микромолекулы Сивидала оказывают и местное, и системное действие на клеточном уровне! Благодаря гелевой форме они бережно и мягко проходят по кишечнику, собирая и выводя все скопившиеся шлаки и токсины, выстилают стенки кишечника защитной микроплёнкой и способствуют заживлению поврежденных. Одновременно с этим микромолекулы Сивидала способствуют очищению крови и сосудов от токсинов, ядов и т.п., помогая предотвратить различные осложнения. Быстро, просто и безопасно!



+ 1 банка Сивидала **БЕСПЛАТНО*** при покупке в течение 7 дней

2 проблемы
1 решение

Звоните по бесплатному номеру!

Код Вашего подарка «СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ»

8 (800) 100-55-60

*При покупке 5 банок и более. Не является БАД. Не является лекарственным средством. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр-д, д. 29, стр. 4, помещение I, комната 24. СГР № RU.77.99.19.004.E.004350.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.02.2022 по 01.09.2022 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. Реклама.

Сегодня музеев матрёшки шесть – один из них располагается в Москве, в историческом особняке Леонтьевского переулка, где и появилась на свет первая русская матрёшка. И наша викторина, как вы уже догадались, посвящена матрёшкам.

УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ МИР ИГРУШКИ – РУССКИЕ МАТРЁШКИ

1 В мастерской «Детское воспитание» под руководством Анатолия Мамонтова родился эскиз куклы-матрёшки художника Сергея Васильевича Малютина.

Потомственный токарь-игрушечник Василий Звёздочкин выточил по нему из дерева куклу, в которой вкладывались друг в друга ещё семь фигурок. Самая большая девочка-матрёшка держала в руках именно это...

а) Рыжего кота. б) Большую ложку. в) Черного петуха.

2 Технологию изготовления матрёшек старались не нарушать. Заготовки из ольхи, липы, берёзы, осины делались только по весне, когда в дёрвях много сока. Бревна очищали от коры и сушили пару лет. Дальше начиналась кропотливая работа. С какой куклолки начинали делать заготовку под роспись?

а) С маленькой. б) С самой большой. в) С той, которая в середине.

3 Готовую игрушку называли матрёшкой. В конце XIX века в России имя Матрёна было популярным, в переводе с латинского оно означает «мать семейства». Самая первая матрёшка была отправлена в Париж на Все-



мирную выставку и вернулась оттуда с бронзовой медалью. В каком году это было?

а) В 1890 г. б) В 1895 г. в) В 1900 г.

4 После революции матрёшек делать не перестали, а из Москвы музей и мастерская по изготовлению кукол переехали в Сергиев Посад (в то время Загорск), где и находятся в настоящее время. Именно здесь в 1959 году в научно-экспериментальном институте игрушки создали 42-местную матрёшку. Чем было обусловлено такое количество?

а) Каждая фигурка символизировала один год советской власти. б) 42 человека приняли участие в создании куклы. в) Каждая фигурка символизировала достижения трудового народа.

5 В СССР производство матрёшек было чуть ли не повсеместным. В каждом регионе игрушки отличались техникой росписи или сюжетами. В Уфе, например, делали матрёшек в национальных костюмах, а в вятской матрёшке использовали декорацию узорами из...

а) Соломки. б) Перламутра. в) Сусального золота.

6 Первая матрёшка с «узнаваемым лицом» появилась в 1909 году, к столетию со дня рождения Н.В. Гоголя создали серию матрёшек по произведениям писателя «Тарас Бульба» и «Ревизор». А в 1912 году, к юбилею Отечественной войны 1812 года, выпустили серию с Кутузовым, генералами и солдатами его войска. Какие ещё куклы были в этой серии, посвящённой Отечественной войне 1812 года?

а) Герои романа «Война и мир». б) Казаки в Париже. в) Наполеон и его войско.



ОТВЕТЫ

- 1-в. Самая большая матрёшка в руках с черным петухом и рыжим котом.
2-а. С маленькой куклолки.
3-в. Самая первая матрёшка, получившая название «Матрёшка с петухом», была в середине.
4-а. Каждая фигурка была посвящена 1900 году.
5-а. Каждая фигурка символизировала один год советской власти.
6-в. Наполеон и император Александр II.



ЖУРНАЛ
В ПРОДАЖЕ
С 25 МАРТА!
В СВЕЖЕМ
НОМЕРЕ:

- ✔ о том, как «ужиться» с сердечной недостаточностью;
- ✔ как избавиться от надоедливых бородавок;
- ✔ о том, стоит ли бояться глютена;
- ✔ о том, какие лекарства нельзя делить.

А также в свежем номере вы найдете весеннюю статью о пользе свежего шпината, трогательную историю любви, рецепты народной медицины, проверенные нашими читателями, зарядку для ума в виде логических загадок и сканворда и еще много-много всего интересного.

ЧИТАЙТЕ ЖУРНАЛ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

СПРАШИВАЙТЕ
В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ
ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

16+ Реклама

ИНФАРМА ВЕСНА – СЕЗОН ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

ЗДОРОВАЯ КОЖА ВАШЕГО РЕБЕНКА –
залог его правильного развития и роста

от 120 руб. 0+

Имея более чем 25-летний опыт создания полезной косметики, ООО «Инфарма 2000» создан комплекс наружных средств для ухода за проблемной кожей: «КРЕМ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА», «БАЛЬЗАМ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА» с чередой и чистотелом, «МАСЛО ДЕТСКОЕ ИНФАРМА», «ШАМПУНЬ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА», «ПЕНА ДЕТСКАЯ ДЛЯ ВАНН ИНФАРМА». Эффективность их связана с составом (витамины А, Е, сочетание масляных и водных экстрактов трав череды, чистотела, ромашки, аминокислоты) и с особой технологией приготовления крема.



от 180 руб. 0+

УХОД ЗА АТОПИЧНОЙ КОЖЕЙ

Сухость, покраснение, шелушение и раздражение кожи могут быть вызваны, воздействием хлорированной воды, моющих средств, повышенной потливостью, нарушением диеты и др. Для защиты кожи необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, восстановление эластичности. Отечественное средство «ГЛУТАМОЛ» может помочь защититься от этих проблем. «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов и может применяться длительно.

КРАСИВЫЕ ГУБЫ – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

от 110 руб. 3+

Солнечные ожоги, холод, стрессы, зачастую, провоцируют образование неприятных пузырьков, корок на губах, сильнейший дискомфорт в интимной сфере. В этот период приходится мириться с косметическими дефектами, отложить запланированные встречи. «ВИРОСЕПТ» – очищающее и регенерирующее средство. Его компоненты могут помочь ускорить восстановление внешнего вида губ и лица. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» направлено на защиту кожи губ, предупреждение повторения проблемы.



от 130 руб. 0+

ПОМОЩЬ БРОНХАМ И ЛЕГКИМ для детей и взрослых

Опираясь на эффективность старых рецептов, отечественными учеными разработан крем для массажа «МУКОФИТИН» с согревающим эффектом. Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав крема «МУКОФИТИН» помогут поддержать в нормальном функциональном состоянии бронхо-легочную систему. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие, создавая чувство тепла, уюта у взрослых и детей.

ВО ВСЕХ АПТЕКАХ: 8 (800) 700-88-88, 8 (800) 250-24-26, 8 (800) 555-62-65 (звонок бесплатный), 8 (937) 009-30-03 И В ИНТЕРНЕТ-АПТЕКАХ

Справки по применению: 8 (800) 201-81-91 (звонок бесплатный) WWW.INPHARMA2000.RU

Косметическое средство

РЕКЛАМА

Чтобы комнатные растения всегда радовали глаз, надо учитывать их особенности.

Одним очень нравится расти и цвести в уединении, отдельно от всех остальных, а другим требуется веселая компания из зеленых и пестрых собратьев.

Один или в компании

Одинокое растение

Одинокое растение не должно быть хмурым, угрюмым. Прекрасно, если одиноким цветком «жизнерадостный» и обладает высокой декоративностью. Он может быть нестандартной формы, необычной расцветки, с яркими цветами, с плодами. И тогда это растение вполне может стать отличным декоративным элементом в интерьере комнаты, притягивающим к себе внимание.

Если одинокое растение большое, его используют еще и для того, чтобы зонировать помещение или заполнить большой объем визуальной пустоты пространства. Таким комнатным растением может быть пальма, фикус, филодендрон, монстера, юкка, фатсия, драцена, шеффлера и др. Из небольших цветков, в том числе и ампельных, можно выделить кодиеум, колум-



нею, гортензию, пеларгонию.

Для одинокого растения важна еще и емкость, в которой оно будет находиться. Это может быть красивый горшок или кашпо. Но эта емкость не должна затмевать собой растение, а только подчеркивать его декоративность.



Группа растений

Эти растения высажены в отдельные горшки, но расположены рядом друг с другом. Группа растений (4-10 штук) может размещаться, например, на подоконнике, на цветочной стойке. Причем растения подбираются не хаотично, а со схожими требованиями к температуре, освещению, влажности и поливу. Как правило, на передний план выставляются цветущие или низкие растения, на заднем плане размещаются более крупные и высокие экземпляры.

Садик

Здесь растения высаживаются в одной емкости, и соответственно требования к условиям ухода должны быть максимально близкими. В одной емкости, даже если растения внешне чудесно подходят друг к другу, никак не смогут сосуществовать житель болот и засухоустойчивый экземпляр. Как правило, растения для садика подбираются небольшие и высаживаются в широкую плоскую. Или можно создать особый сад: растения высаживаются в аквариум или широкую прозрачную бутылку. Доступ воздуха ограничен, благодаря чему создается высоковлажная среда, благоприятная для выращивания капризных растений, которые плохо переносят сухой воздух в домашних условиях.

КСТАТИ

Чудеса природы

Растительный мир поистине удивителен. То выясняется, что бананы – это трава, а арбузы – ягоды. Ананасы, вроде бы, должны расти на пальмах, а по факту находятся близко к земле. А брокколи хоть и родня капусте, но ее зеленые стебли, которые мы используем в пищу, на самом деле – цветы.

Коллега на работе обращается к приятелям:

- Мужики, кто-нибудь разбирается в растениях? Я герань залил, что делать?
- И что, сильно?
- Соседи снизу сказали, сильно.



ГДЕ ЗЕЛЁНЫЙ ЦВЕТ?

Далеко не все растения имеют зеленые листья. Они могут быть разных цветов. Так, например, японский красный клен. Цвет его листьям придает пигмент антоциан. Хоть листья и содержат хлорофилл, но высокий уровень антоциана окрашивает листья в красный.

Ольга БЕЛЬСКАЯ



- Анапа 105,9 FM
- Вышний Волочек 104,5 FM
- Георгиевск 101,2 FM
- Губкин 104,0 FM
- Ейск 101,1 FM
- Задонск 103,9 FM
- Краснодар 87,9 FM
- Липецк 97,9 FM
- Медное (Тверь) 107,9 FM
- Москва и область 100,9 FM
- Мосолово 101,0 FM
- Новороссийск 101,2 FM
- Орёл 95,6 FM
- Осташков 99,4 FM
- Ржев 102,4 FM
- Рязань 102,5 FM
- Смоленск 88,4 FM
- Старый Оскол 104,0 FM

ДОСТУПНО ОНЛАЙН
RADIOVERA.RU
App Store Google play

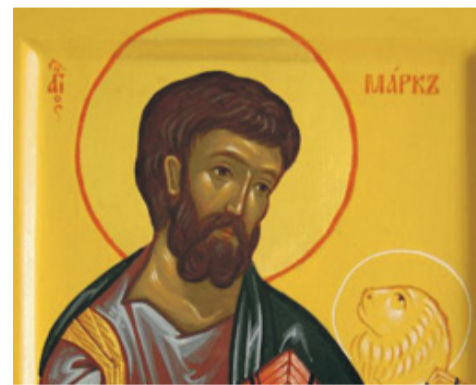
СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...верую, Господи! помоги моему неверию»

Один из народа сказал в ответ: Учитель! я привел к Тебе сына моего, одержимого духом немым: где ни схватывает его, повергает его на землю, и он испускает пену, и скрежещет зубами своими, и цепенеет. Говорил я ученикам Твоим, чтобы изгнали его, и они не могли. Отвечая ему, Иисус сказал: о, род неверный! доколе буду с вами? доколе буду терпеть вас? Приведите его ко Мне. И привели его к Нему. Как скоро бесноватый увидел Его, дух сотряс его; он упал на землю и валялся, испуская пену. И спросил Иисус отца его: как давно это сделалось с ним? Он сказал: с детства; и многократно дух бросал его и в огонь и в воду, чтобы погубить его; но, если что можешь, сжался над нами и помоги нам. Иисус сказал ему: если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему. И тотчас отец от-

рока воскликнул со слезами: верую, Господи! помоги моему неверию. Иисус, видя, что сбегается народ, запретил духу нечистому, сказав ему: дух немой и глухой! Я повелеваю тебе, выйди из него и впредь не входи в него. И, вскрикнув и сильно сотрясши его, вышел; и он сделался, как мертвый, так что многие говорили, что он умер. Но Иисус, взяв его за руку, поднял его; и он встал. И как вошел Иисус в дом, ученики Его спрашивали Его наедине: почему мы не могли изгнать его? И сказал им: сей род не может выйти иначе, как от молитвы и поста. Выйдя оттуда, проходили через Галилею; и Он не хотел, чтобы кто узнал. Ибо учил Своих учеников и говорил им, что Сын Человеческий предан будет в руки человеческие и убьют Его, и, по убиении, в третий день воскреснет.



Этот отрывок из Евангелия от Марка будет читаться в православных храмах 3 апреля, в воскресенье.



Комментирует епископ Переславский и Угличский Феоктист

Ученики Христа, как мы знаем, были способны на многое. Они не только проповедовали, но и совершали исцеления. Здесь же апостолы столкнулись с чем-то для себя новым и необычным: те методы исцеления, которые успешно работали ранее, вдруг оказались бесполезными. Их вопрос о том, почему они не смогли помочь мальчику, вполне закономерен. Но Христов ответ на этот вопрос очень странный: «сей род не может выйти иначе, как от молитвы и поста». В ответе мы видим указание на то, что бесы бывают разными и, как следствие,

избавление от них тоже подразумевает различие в методах.

Однако это не так важно. Значительно любопытнее другое: Господь говорит о молитве и посте как единственных средствах изгнания злых духов, но при этом Сам Он помог мальчику без каких-либо описанных в Евангелии предварительных молитв и поста. Впрочем, понятно, что у Него, как у воплощенного Бога, не было необходимости в какой бы то ни было специальной подготовке для совершения исцелений. А вот у учеников такая необходимость была. Но почему именно молитва и пост? Почему не что-то иное?

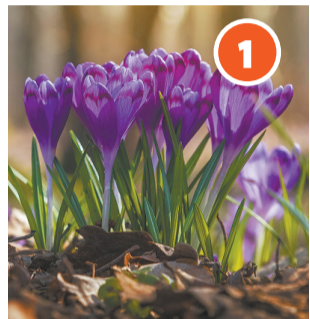
Один из возможных ответов связан с теми событиями, которые непосредственно предшествовали встрече учеников с одержимым ребенком и его отцом. А события эти прекрасно известны любому христианину: незадолго до этой встречи было Преображение Господне. Апостолы были свидетелями необычайного, даже в рамках Евангелия, события.

Преображение поражает и возвышает, оно, если выражаться метафорически, отрывает от земли. Ученики действительно были потрясены... Но быть свидетелем Преображения еще не значит уподобиться Богу, уподобление Богу состоит не в переживании возвышенных состояний, а в крайнем смирении, ведь в первую очередь смирение, а не что-то иное явил нам воплощенный Бог.

Соответственно, путь уподобления Богу пролегает через то же самое – через крайнее смирение. А оно, в свою очередь, достигается лишь молитвой и постом, эти два средства приводят человека к богоподобному состоянию, и только тогда он, по милости Божией, становится способен совершать и те действия, который совершал Тот, «Кто будучи образом Божиим, не почитал хищением быть равным Богу; но унижил Себя Самого, приняв образ раба, сделавшись подобным человекам и по виду став как человек; смирил Себя, быв послушным даже до смерти, и смерти крестной» (Флп. 2:8-10).

Приезжая на дачу, мы сразу же включаемся в работу по уходу за растениями, так что на ленивое ничегонеделанье времени практически не остается.

А так хочется просто понежиться на солнышке... Чтобы выкроить время для отдыха, избавьте себя от ухода за цветником! Заселите его многолетниками – долгожителями, которые будут расти на одном месте много лет, красиво выглядеть и не требовать ухода.



Крокусы

Луковичные первыми встречают нас на даче. Посаженные осенью, крокусы распускаются в марте, едва сойдет снег, и цветут до мая. Совет: крокусы, как и другие луковичные, лучше высаживать небольшими группками по всему саду под деревьями и кустарниками, а еще продублировать их в цветнике – тогда они будут выглядеть особенно эффектно!



Волжанка

Если вам нужно создать фон для цветника, отгородиться от соседей или просто занять уголок сада крупным декоративным растением, присмотритесь к волжанке. Это мощный раскидистый травянистый многолетник с большими перистыми листьями и огромными соцветиями-метелками. В высоту до 1,5-2 м, в ширину куртина занимает до 1 м. Вынесет все: морозы, тень и открытое солнце. Подкормите волжанку весной комплексным удобрением, и в июне на протяжении месяца она будет радовать вас мощным цветением. Когда волжанка отцветет, декоративность будут создавать ее крупные рассеченные листья. Осенью стебли волжанки срезают, оставляя пеньки высотой 5 см.

– Папа, а что это?
– Это удобрения для растений.
– Чтобы они были добрыми?

Бадан

Бадан – вечнозеленое (!) травянистое растение с крупными мясистыми листьями, собранными в розетку, выбрасывающее изящные цветоносы во время цветения. Осенью листья буреют, но смотрятся по-прежнему декоративно. Может долго расти на одном месте, не теряя формы. Переносит и тень, и солнце, но есть нюансы. На прямом солнце он, скорее всего, не зацветет, а в тени кустик будет слабым. Поэтому лучше выращивать бадан в полутени.



Хоста

Королева тени! Главное украшение хосты – ее крупные декоративные листья. Разместите несколько кустиков хост с различной окраской листьев в тенистом участке сада и наслаждайтесь великолепным ковром разных оттенков зеленого. Хоста быстро разрастается и с годами становится только декоративнее. Легко размножается делением куста, но можно вырастить ее и из семян.

Лук декоративный

Невероятные фиолетовые, белые или розовые шары с ранней весны и до поздней осени – за это любят декоративные луки.

Как и другие многолетники, декоративный лук не требует много времени и сил для ухода, не нуждается в частых поливах, но светолюбив (в тени может так и не зацвести). Отзывчив на подкормки и мульчирование.



6 Девичий виноград

Быстрорастущая декоративная лиана – любимец дизайнеров. Идеальна для вертикального озеленения. Крупные темно-зеленые листья осенью становятся бордовыми. При желании легко поддается формировке, а вообще, отлично растет и сама, без помощи хозяина.

Пион молочноцветковый

Если вы поселите пион молочноцветковый на своей даче, он будет радовать вас цветением как минимум 50 лет. Цветок неприхотлив, но лучше всего чувствует себя на солнечных участках. Терпеливо переносит бесснежные зимы с перепадами температур, затяжные дожди и засуху. И все это при стабильном цветении! Пион декоративен, даже когда не цветет: его нарядная листва дополнит наряд вашего сада в любой сезон.



Люпин

В средней полосе люпин часто встречается как дикорастущая трава на лугах и вдоль дорог. Одиночный цветок похож на свечку, а большие группы выглядят очень нарядно. Люпины любят солнце, не любят известия в почве и плохо растут при избытке удобрений, при этом сами улучшают почву, обогащая ее накопленным в клубеньках азотом (люпин относится к семейству бобовых). Если посадить люпин в апреле-мае, то зацветет он в июне-июле, а если срезать отцветшие цветоносы – еще и в августе-сентябре. Люпин легко размножается самосевом, поэтому нужно вовремя срезать цветоносы. Делать это необходимо и по соображениям безопасности – семена содержат ядовитые вещества.

Валерия ПАШЕЧКИНА

КАК САДОВОД САДОВОДУ

Вопрос «Белить или не белить?» относится к категории «вечных» вопросов дачника. Рассуждения в продолжение темы...

Для чего белить?

Раньше считалось, что побелка защищает деревья от насекомых и болезней. Современные агрономы уверены: такая защита – это миф!

Белить или не белить деревья весной?

А вот для защиты от морозобоин побелка необходима! Морозобоины – это трещины на коре, которые образуются в конце зимы – начале весны. На улице мороз, а весеннее солнышко сильно разогревает темную кору. Итог – кора лопается и появляются трещины. Светлые поверхности разогреваются

меньше темных, поэтому побелка стволов и скелетных деревьев в феврале-марте помогает решить вопрос.

Чем белить?

Традиционная известковая или меловая побелка быстро смывается. Краски, предназначенные для ремонтных ра-

бот, наносят вред деревьям. Отличное решение – специальная садовая краска, разработанная, чтобы не навредить дереву и долго сохранять свои качества. Другой удобный вариант – садовый бинт из нетканого материала (можно нарезать старый белый укрывной материал на полосы и обмотать ствол).



Акция! Скидки до 60% ко Дню Победы!



Представляем Вашему вниманию уникальные часы с изображением на циферблате Ордена Победы – высшей военной награды! Первым ее был удостоен великий полководец – Георгий Константинович Жуков!

- Гальваническое покрытие из золота 999 пробы
- Корпус из нержавеющей стали
- Минеральное стекло
- Большой циферблат в корпусе диаметром 4 см
- Удобный ремешок на любую руку
- Классическая застежка-пряжка



Памятные позолоченные наручные часы «Орден Победы»
Выполнены в классическом стиле с точным и долговечным механизмом. Благодаря удобному ремешку прекрасно сядут на любую руку. Памятные подарочные часы идеально подойдут тем, кто с трепетом относится к памяти о подвиге нашего народа!

Механизм: кварцевый с механической индикацией (батарейка в комплекте). Материал: нерж. сталь с позолотой, минеральное стекло, эконожа. Длина с ремешком и замком: 26,5 см. Ширина ремешка: 20 мм. КНР.

скидка 50% Лот 150 4459

~~1990~~ **990**Р



ПОКРЫТИЕ
999
ЗОЛОТО

Подарочный набор туристических ножей «Великая Отечественная война 1941–1945»



На лезвии каждого ножа, сделанного из высококачественной нержавеющей стали, выгравирована надпись: «Великая Отечественная война 1941-1945». Лезвия легко складываются и безопасно фиксируются специальным механизмом. На рукоятках ножей нанесены даты ВОВ 1941-1945. Рукоятка каждого ножа украшена уникальным изображением: Знамя победы над Рейхстагом, Орден Отечественной войны с Георгиевской лентой, Фрагмент плаката, посвященного морякам Балтийского флота.

В наборе: 3 ножа, 3 подарочных футляра. Размер ножей: общая длина – 16,5 см, длина клинка – 8 см. Размер футляра: 11x15x4 см. Материал ножей: нержавеющая сталь с покрытием. КНР.

скидка 40% Лот 149 5568

~~4990~~ **2990**Р

Позолоченная икона-медальон

Для вас – уникальные иконы-медальоны «НАШИ СВЯТЫЕ ПОКРОВИТЕЛИ». В ПОДАРОК к каждой – буклет с важной информацией об иконе!

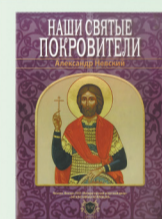


Александр Невский

Является покровителем русского воинства. Ему молятся о благополучии в стране, о мудром правлении и мире в Отечестве.

Размер: 4x2,4 см
Лот 150 3489

+ бархатный мешочек



ПОДАРОК

буклет

Медальон: покрытие золотом 585 пробы, цветная эмаль, гравировка. Буклет: формат 14,8x21 см, 16 стр., цв. илл.

за 1 медальон скидка 60%

~~999~~ **399**Р



Богоматерь Владимирская

Икона Владимирской Богоматери не раз помогала православным людям. Она примиряет враждующих, дарует лад и согласие.

Размер медальона – диаметр 3 см.
Лот 149 6521

+ бархатный мешочек



ПОДАРОК

буклет



Складные увеличительные очки-лупа

Они пригодятся вам для чтения мелкого текста, похода по магазинам, шитья, мелкого ремонта. Не для постоянного ношения и корректировки зрения. Материал оправы и линз: пластик. Диоптрии: +2.5. Расстояние между дужками: 13,5 см. Размер: дужки – 13 см, линзы – 4,8x2,8 см. КНР.

Лот 124 9880

ВСЕГО **690**Р



Элементарное руководство «приручение» смартфона! Фото, видео, звонки по миру и др. Формат 130x205, переплет, 352 с., ч/б илл. 16+

Лот 137 6357

490Р



Книга с крупным шрифтом и понятными инструкциями рекомендована для пожилых людей. Формат 165x215, обложка, 256 с., ч/б илл. 12+

Лот 120 4492

390Р

МОЙ МИР

Звонок по России и с городского, и с мобильного БЕСПЛАТНЫЙ:

8-800-250-21-76

код заказа: РМ-22-304-ПОБ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, эт. 3, пом. 3, каб. 302. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 15.07.2022 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода РМ-22-304-ПОБ. Реклама.