

ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

**№11
(332)**

ТВ-программа с 21 по 27 марта 2022 года

ТЕЛЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36

**КАНАЛОВ
ТВ**

**МАМА И ДОЧЬ:
КАК НАЛАДИТЬ
ОТНОШЕНИЯ?**

стр. 4

**ПОДАРИТЕ
СТИРАЛЬНОЙ
МАШИНКЕ
ВЕЧНУЮ МОЛОДОСТЬ**

стр. 29

**ЮЛИЯ
САВИЧЕВА**

**ГЛАВНОЕ В МУЗЫКЕ –
ОСТАВАТЬСЯ СОБОЙ**

стр. 3

**ВОЗВРАЩАЕМ
В ОРГАНИЗМ
КОЛЛАГЕН**

стр. 7

**РАСТИ,
РАССАДА,
ЗДОРОВА
И ЗЕЛЕНА!**

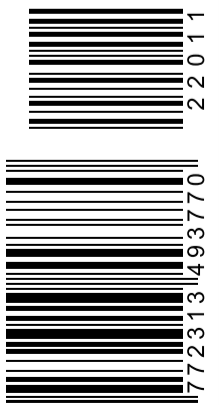
стр. 9

**КАК
АВИТАМИНОЗ
ВЛИЯЕТ
НА ПОХУДЕНИЕ**

стр. 16

Фото: Дамир Жуков

ISSN 2313-4933



9 772313 493770 2011

12+

Александр Смол разберётся с фейками

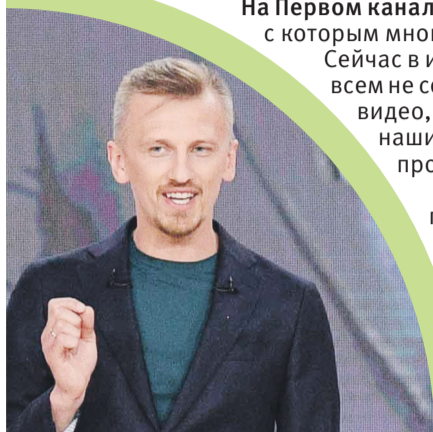
На Первом канале – премьера нового шоу «АнтиФейк». Его ведущим стал Александр Смол, с которым многие уже знакомы по передаче «Видели видео?».

Сейчас в интернете – множество разной информации, в том числе и той, которая совсем не соответствует действительности. На каждом шагу можно попасть в ловушку – видео, снабженное грамотно составленным текстом, захватив наше внимание, наши эмоции, может увести нас в нужную для создателей фейка сторону против нашей воли.

Цель программы – объяснить, как устроена эта индустрия, кто производит фейки, как научиться их распознавать и как отличать правду от лжи. В студии ток-шоу вместе с ведущим – эксперты по кибербезопасности, аналитики социальных медиа, военные эксперты и другие консультанты.

Как обещают создатели, эта программа научит отличать настоящее от выдуманного и поможет разобраться в технологии создания обмана.

Фото Первого канала



Надежда Бабкина вошла в жюри шоу «Страна талантов»

Народная артистка Надежда Бабкина вошла в состав жюри нового шоу «Страна талантов», которое обещают показать на канале НТВ. Суть передачи не нова: в ней будут состязаться талантливые участники, жюри и зрители станут их судить, а лучшему достанутся деньги и слава на всю страну. Изюминка состоит в том, что блистать талантами будут обычные люди, приехавшие в том числе из российской глубинки.

– Мы ошибочно думаем: ну что там интересного, в регионах? – рассказывает Надежда Бабкина. – А талантливые самородки приезжают оттуда в Москву – и показывают, кто на что способен. Я жду от проекта интересных участников, которые покажут не только свои таланты, но и духовную красоту тех мест, откуда они приедут, красоту традиций и обычаев, которые присущи их малой родине.

Кроме Надежды Георгиевны, кресла судей займут заслуженный артист России Борис Галкин, прославленный танцовщик, народный артист России Александр Тихонов, телеведущий Федерико Арнальди, актриса и певица Надежда Ангарская. Вести шоу доверили актеру и певцу Алексею Воробьеву.

Фото Вадима Тараканова

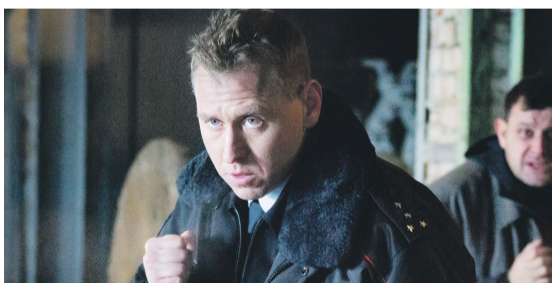


Михаил Тарабукин рассказал о съёмках «Без прикрытия»

Пятый канал завершил съёмки четырёхсерийного фильма «Без прикрытия». Это еще одна совместная работа Пятого канала и кинокомпании «Триикс Медиа». Главную роль в фильме исполнил Михаил Тарабукин. Точнее, Михаилу Тарабукину достались сразу две главные роли. Он сыграл братьев-близнецов Вольновых. Один – первоклассный вор. А второй – оперативник в полиции.

– У каждого из братьев своя судьба, жизненные установки и ценности, – рассказывает Михаил Тарабукин. – На самом деле все эти ценности общечеловеческие, как у всех: дружба, любовь, мир. Для меня очень почетно играть сразу двух персонажей. Это ответственная и серьезная работа, и я постарался сделать своих героев максимально разными. В этом мне помогли режиссер, оператор, гримеры, костюмеры, партнеры по площадке. Были некоторые сложности при съемках сцен, где братья ведут диалог друг с другом. Приходилось постоянно переодеваться, менять грим и даже голос. Но мы со всем справились.

Фото пресс-службы Пятого канала



Ян Цапник стал знатоком моды

На телеканале СТС начался показ комедийного сериала «Модный синдикат». В нем Ян Цапник перевоплотился в манерного модельера Ланского.

– В процессе подготовки к роли я изучал биографии известных дизайнеров, смотрел в интернете модные показы, что-то почитывал, – признался нам Ян Цапник. – Мой персонаж часто ведет себя как сумасшедший. Я оправдывал это тем, что он фанат своей профессии, поэтому считает, что все, как и он, тоже должны полностью отдаваться своему делу...

Как стало известно, создатели сериала вдохновлялись творчеством британского кутюрье Александра Маккуина и российского дизайнера Игоря Чапурина, чей модный дом они посетили перед съемками.

Фото пресс-службы телеканала СТС



Где снимают сериал «Одесса»

Идут съёмки нового детектива телеканала НТВ «Одесса» производства «Киностудии КИТ» (входит в ГПМ КИТ в составе холдинга «Газпром-медиа»). В центре сюжета – Одесса 20-х годов прошлого столетия. Двое приятелей, Владимир (Антон Хабаров) и Василий (Егор Долгополов), проверяют новую реальность на прочность и делают все на двоих: и победы, и поражения, и любовь.

Снимать сериал кинематографисты планируют в нескольких городах: Евпатории, Крыму, Алушке и Ярославле. Для того чтобы сделать фильм зрелищным, а декорации – максимально правдоподобными, съемочная группа потратила долгих шесть месяцев только на подготовку. В фильме зрители увидят «свидетелей» той эпохи: предметы интерьера, автомобили, повозки, баркасы, пулеметы, ретропаровозы и даже броневик.



Нонна Гришаева отправится... на Луну

Актриса Нонна Гришаева, знакомая зрителям канала СТС по проектам «Папины дочки» и «Большая разница», снялась в новом необычном сериале для этого же канала – «Гелий-3». История начинается так: Земле угрожает крупный астероид. Чтобы предотвратить катастрофу, на Луну отправляют команду космонавтов. Нонна Гришаева играет командира корабля Нину Цветкову. Как стало известно, в работе над сериалом большое внимание было уделено декорациям.

По словам режиссера сериала Ильи Куликова, большую работу проделали художники: они придумали и создали космический корабль, поверхность Луны, луноход и невероятные костюмы для актеров. Подумали даже над тем, чтоб походка актеров была «неземной» – для этого подошвы обуви утяжелили свинцом.

Фото Вадима Тараканова

Про коломенскую версту, столбовую дорогу и аршин

До введения в 1925 году метрической системы мер и международной системы единиц в России все пользовались своими мерами, которые сегодня мы встречаем только у классиков. Наша викторина – о русских мерах длины.

1. Верста – самая крупная русская мера длины, равная сегодняшним 1,06 км. Интересно, что имение госпожи Простаковой в «Недоросле» Д.И. Фонвизина находилось в трёх верстах от города. Учителя Митрофанушки, приходя-

щие из города пешком, чтобы давать уроки, за день проходили туда и обратно более 6 км. Кстати, верстой называли и сам верстовый столб. А



что именовалось верстой коломенской?

а) Верстовый столб, который был выше других и с государственным гербом.

б) Верстовый столб, стоящий по дороге в село Коломенское.

в) Расстояние между верстовыми столбами, увеличенное царем.

2. В повести И.С. Тургенева «Первая любовь» юный герой прыгает со стены высотой в две сажени, как и захотела героиня повести, свояченица Зинаида. С какой высо-

ты прыгнул, «упал и на мгновение лишился сознания» тургеневский Владимир?

а) Более 2 м.

б) Более 3 м.

в) Более 4 м.

3. Давайте вспомним сцену скачек в романе Л.Н. Толстого «Анна Каренина». Там одно из препятствий на ипподроме – запруженная речка в три аршина шириною и канавка с водою в два аршина. При скачке через канавку Вронский сделал неправильное движение и упал с лошади. Какова была ширина этой канавки?

а) Более 1 м 40 см.

б) Около 2 м.

в) Около 2 м 80 см.

ОТВЕТЫ

1. а. Такими именами столбовыми Москвитин дорожил от города Коломенского. Это столбик вывешивался в аршинах от речки и запруженной канавки. При скачке Вронский сделал неправильное движение и упал с лошади. Какова была ширина этой канавки? **в)** Около 2 м 80 см.
2. в. Расстояние между верстовыми столбами, увеличенное царем.
3. в. Давайте вспомним сцену скачек в романе Л.Н. Толстого «Анна Каренина». Там одно из препятствий на ипподроме – запруженная речка в три аршина шириною и канавка с водою в два аршина. При скачке Вронский сделал неправильное движение и упал с лошади. Какова была ширина этой канавки? **в)** Около 2 м 80 см.

«Огромный талант в маленькой женщине» – именно так можно сказать о нашей сегодняшней героине, и это чистая правда.

Она одна из тех выпускниц «Фабрики звезд», кто смог занять свое достойное место на эстраде, кого узнают и любят зрители. Одной из главных своих черт Юлия считает искренность, и мы убедились в этом, взяв у нее интервью.

Юбилей по-семейному

– Юлия, совсем недавно вы отметили юбилейную дату – 35 лет, с чем вы вас от всего сердца поздравляем! Как встретили это событие?

– Я отметила день рождения в кругу семьи, привезла из Кургана своих родителей. Вечер прошел очень душевно, в творческой атмосфере, по-семейному. Мы здорово провели время, вспоминали забавные истории из моего детства. А как пели в караоке мои мама и папа, просто звезды эстрады! Праздник удался, а самое главное, что он прошел так, как я и хотела.

– Насколько я знаю, песню в подарок вы получили не только от родителей, но и от самой себя: готовится к выходу мини-альбом, где вы предстанете в новом амплуа. Расскажите об этом подробнее.

– Это будет весенне-летняя история с более электронным звучанием. Но в то же время в песнях останется моя трогательность, они будут о любви. Сейчас я выпустила первую песню в таком стиле – «Майский дождь», она звучит позитивно и по-весеннему.

Юлия САВИЧЕВА:

Главное в музыке – оставаться собой

Послушать ее можно уже сейчас на всех цифровых площадках, а в скором времени и на радио.

Вдохновение на двоих

– Кто сегодня вам пишет песни?

– Иногда песни пишет мой муж, а также мы рассматриваем демоматериал, который присылают на почту многие талантливые музыканты.

– А сами не пробовали сочинять?

– Я пробовала писать песни сама, но оцениваю это приземленно и реалистично. В основном у меня получаются мелодика и тексты совместно с моим мужем: он делает набросок, я встаю к микро-

фону, напеваю мелодию и на это накидываю текст. Когда мы работаем вместе, написать песню возможно, у нас такие работы есть. А если я сажусь и самостоятельно с нуля пытаюсь что-то придумать, получается не очень.

«Людам захочется сложной музыки»

– Песня – это всегда отражение времени. Сейчас всё упростилось: простые слова, незатейливые мелодии. Как вы к этому относитесь? Сами выросли на хорошей музыке...

– На сегодняшнее время в музыке все очень упростилось. Это очередной период, все циклично, он пройдет, и людям опять захочется сложной музыки. Тут важно понимать, как ты можешь развиваться в этих реалиях. Я для себя выбрала путь соединения актуального звучания, интересных

электронных звуков, мелодики и более сложного для восприятия смысла. Тяжелее всего объединить, как многим кажется, необъединяемое. Но главное – оставаться собой! Хотя для большинства людей сейчас очень важно, чтобы смысл был прост и понятен и песня имела более коммерческую направленность.

Балансируя между семьей и работой

– Многие женщины пытаются найти баланс между любимой работой и семьей. У вас это получается? Или приходится чем-то жертвовать?

– Профессия артиста сложна тем, что ты всегда должен чем-то жертвовать: либо работой, либо семьей. Я рада, что у меня есть родственники, которые помогают соблюдать баланс. Я не смогу работать без семьи, мы с мужем уже переживали этот

период – это невозможно. Также я не могу представить себя домохозяйкой, которая постоянно находится в семье, – просто сойду с ума. Когда я могу заниматься и тем и другим, чувствую себя счастливой. Поэтому я хочу сказать огромное спасибо моим родным за помощь и поддержку, благодаря им у нас получается существовать в гармонии с музыкой и семьей.

– Вы начали выступать практически в том возрасте, в котором пребывает сегодня ваша дочь. Она переняла у вас любовь к музыке? Что она слушает?

– Аня – безумно творческая личность, любит петь, танцевать, рисовать, конструировать, мастерить. Творчество – это про нее. Очень здорово запоминает музыку, которую слышит по радио. Поет на всех языках. У нее, безусловно, есть талант, интонирование, ритмика, она тонко чувствует музыку и одухотворенно танцует. Слушает мои песни, ей нравится Dua Lipa, Coldplay и португальский певец Syro.

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Будьте здоровы, берегите друг друга и любите огненно, на всю жизнь!

Время для души

– Юлия, ваши поклонники знают, что вы увлекаетесь кондитерским искусством, печёте разные тортики. Как далеко зашли в этом искусстве? Или переключились на новое хобби?

– Я не останавливаюсь в своем развитии на эту тему. Мне интересно узнавать для себя что-то новое, пробовать это. Новые знания я беру в интернете, там столько видеоуроков, рецептов, а еще можно придумать что-то свое. Последнее, что я для себя изучила, – это работа с изомальтом (кондитерский сахар для изготовления мягкой и твердой карамели. – Прим. ред.). На Новый год я приготовила торт и сделала цифры «2022». Дальше я хотела бы научиться работать с мастикой.

– Какой ваш любимый вид отдыха?

– Время, проведенное около океана вместе с семьей: загорать, бегать по берегу, строить замки или делать куличики из песка с Аней.

ПОДРОБНОСТИ

Искренне любить то, что делаешь

– Найти свой стиль в музыке непросто. Мало тех, кто привносит в музыку что-то своё. Вы, начиная карьеру, пытались кому-то подражать? Если да – как от этого избавились?

– В детстве все кого-то изображают, когда понимают, что нравится петь или танцевать. Это нормально. Но со временем ты взрослеешь и понимаешь свои возможности,

особенности, начинает формироваться личность и отличительные черты. В плане музыки и стиля мне очень помог Максим Фадеев. На проекте «Фабрика звезд» мы записали «Высоко», «Корабли», мне повезло, что песни стали хитами. Первое, чему научил меня Макс, – петь искренне, от сердца. Когда ты пропускаешь через себя написанные слова, впускаешь их в свою

жизнь так, чтобы они шли от твоих переживаний, именно в этот момент проявляется твоя личность и индивидуальность. У кого-то, как у меня, появляется глубина и плаксивость в голосе – даже если я пою веселые песни, подача совсем не веселая, как бы я ни старалась. Так я чувствую музыку. У кого-то во время исполнения появляется особенное вибрато, по которому

слушатели узнают исполнителя. Главное – не стесняться своих проявлений и искренне любить то, что ты делаешь. Когда человек отдается по полной программе, получая от этого удовольствие, вот тогда и складывается образ в глазах зрителя. Со временем, конечно, ты преобразовываешься и понимаешь, в чем твоя сила на сцене и в музыке.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

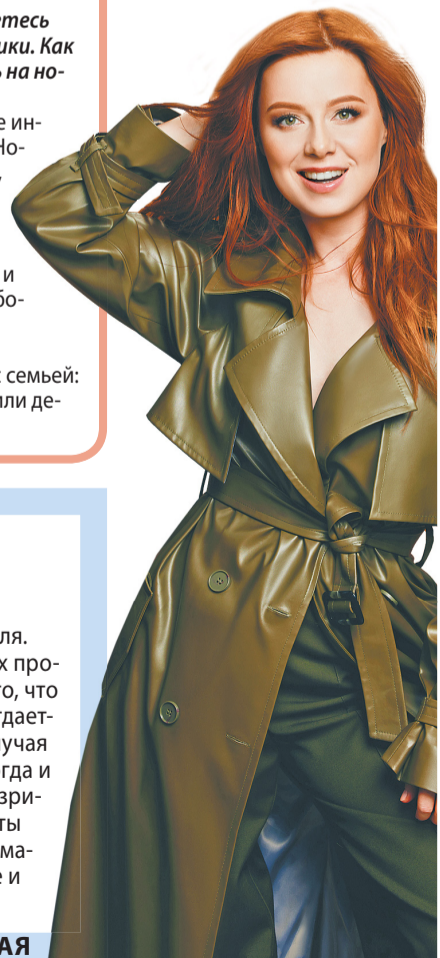


Фото Дамира Жуменова

СЕКРЕТ УСПЕХА

Дружба и/или работа?

С одной стороны, было бы приятно видеть на работе близкого человека, с которым можешь пообщаться не только на производственные темы. С другой стороны, душевные беседы могут существенно снизить производительность...



ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

К положительным сторонам дружеских отношений на работе можно отнести психологический комфорт, эффективность сотрудничества (близким по духу легче договориться) и возможность взаимовыручки. С другой стороны, увеличивается риск потратить рабочее время на общение, перекуры и решение личных вопросов, что в итоге может отразиться на результатах труда и, как следствие, на заработной плате.

КОНКУРЕНЦИЯ КАК ПОВОД ДЛЯ ССОРЫ

Если друзья или подруги поставлены в условия конкурентной борьбы «за место под солнцем», то этот фактор будет рассматриваться как отягчающий дружеские отношения.

ИЩЕМ БАЛАНС

Чтобы не возникало недопонимания, нужно четко разделять рабочие и личные отношения. Помните: на работе для вас обоих важнее всего результат общей деятельности. Если это четко осознавать, дружба с коллегами будет приносить только положительные эмоции.

Порой связь между двумя людьми настолько крепка, что ей, казалось бы, не грозят никакие испытания.

Что бы ни произошло, их отношения всегда будут неизменно теплыми и доверительными. На деле же случается, что невидимая пуповина обрывается, а мама и дочь становятся далекими и чужими друг другу. Почему так происходит и как изменить эту ситуацию?

Причины отдаления

Как правило, дочь, которая не так давно была вынуждена прислушиваться к мнению мамы, сегодня хочет принимать самостоятельные решения. Этому нужно научиться для того, чтобы формировать собственную точку зрения и не зависеть от мнения других, даже если речь идет о собственной матери. А мама, по сложившейся традиции, продолжает давать советы и навязывать свое мнение. И как тут будешь самостоятельной? Правильно, никак! Вот дочь и пытается дистанцироваться от своего самого близкого человека.

ЧТО ДЕЛАТЬ? *Маме стоит давать советы только тогда, когда ее об этом попросят. Пришло время признать, что дочь выросла и ее жизнь – это ее личное дело, хоть сделать это совсем не просто. Дочери же следует почаще звонить своей маме и проявлять интерес к ее жизни, чтобы мама чувствовала заботу и свою значимость.*

Мама и дочь: общение по-взрослому



Ничто так не сближает, как расстояние

Часто случается, что пока мать и дочь живут под одной крышей, их отношения далеки от идеальных. Но стоит начать жить хотя бы через стенку (даже в соседней квартире), как все меняется до неузнаваемости. Бывает и так, что пока молодая женщина не переедет в отдельную квартиру (пусть даже съемную), она никак не может выйти замуж или хотя бы начать отношения с любимым мужчиной. Всему виной боязнь оставить маму одну или ненужная «помощь» мамы при выборе дочерью жениха. Для нее дочка самая лучшая, а разве может хотеть один мужчина быть ее достойным?

ЧТО ДЕЛАТЬ? *Попробуйте хотя бы временно пожить отдельно друг от друга. Чаще всего такое решение является единственным, ведущим к сближению.*

Рекомендации для дочери

Рекомендации для мамы

- 1 Отойдите на шаг в сторону.** Признайтесь себе в том, что дочь выросла и у нее своя жизнь. Дайте ей право и возможность принимать собственные решения и даже совершать ошибки.
- 2 Отпустите прошлые обиды.** Не можете забыть грубые слова и скверные поступки дочери? Подумайте о том, что это дела давно минувших лет и больше нет необходимости носить эти воспоминания как тяжелый груз. Сбросьте его и мысленно пожелайте дочери счастья и удачи.
- 3 Перестаньте использовать дочь как инструмент для самореализации.** Пусть она занимается тем, что нравится ей, а не вам.
- 4 Протяните руку помощи в любой ситуации.** Пусть дочь всегда помнит о том, что при любых обстоятельствах она может обратиться к вам за помощью и услышать слова поддержки, а не обвинения.

- 1 По вопросам личной жизни лучше воспользоваться советом подруг, а не мамы.** С ней лучше общаться на нейтральные темы, не доставляя лишних переживаний.
- 2 Интересуйтесь маминной жизнью и здоровьем,** а также помогайте ей по мере необходимости, особенно если вы – это все, что у нее есть. Пусть она знает, что все так же нужна вам, как и раньше.
- 3 Если есть давние обиды на маму, обсудите их с ней.** В противном случае избавиться от этого груза будет намного сложнее. Возможно, вы чего-то не знаете?

Если вам частенько приходится слышать от мамы фразы «Неблагодарная, я тебе всю жизнь отдала...», «Ещё одно твоё слово – и у меня будет инфаркт...» и так далее, вами манипулируют. И наши следующие советы для вас.

Учитесь прекращать разговор, как только он доходит до этих фраз. Можно попрощаться и положить трубку или просто уйти, сославшись на срочное дело.

Вы не можете нести ответственность за то, как сложилась мамина жизнь. Это был ее собственный выбор.

Любить маму и потакать ее требованиям – это разные вещи.

Вы единственный человек, который имеет право управлять вашей жизнью. С тех пор, как вы стали взрослой, мамино право принимать за вас решения испарилось.

Будьте готовы нести ответственность за принятые вами решения. Маму в неудачах обвинить уже не получится.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Когда мама – манипулятор

КСТАТИ

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Теремок для бабочки

Гусеницу бабочки-мешочницы часто называют архитектором в мире насекомых, потому что из своих коконов она делает настоящие инженерные шедевры. Чтобы укрепить и замаскировать будущий одноместный «теремок», гусеница применяет всевозможные природные материалы: листья, семена, ветки и даже грязь. В результате получаются самые замысловатые постройки: от бревенчатой «избы» до шалаша из листиков или инкрустированного осколками ракушек конуса.



Плавучий вопрос

Знаете ли вы, кто придумал ласты? Одни считают, что безгранично талантливый Леонардо да Винчи, потому что подобные приспособления можно найти в его чертежах. Другие уверены, что американский государственный деятель Бенджамин Франклин, который еще в возрасте 12 лет придумал деревянные лопасти для рук. Есть еще одна версия: что ласты берут свое начало на Таити, где местные жители охотились с их помощью на рыбу, догоняя и протыкая ее острой. Впрочем, какая разница? Главное – чтобы плавать было удобно.



Конь или корабль?

Троянского коня, согласно древнегреческим легендам, придумал хитроумный Одиссей, чтобы помочь троянцам победить данайцев. Данайцы сделали вид, что уплывают, а сами оставили на берегу гигантскую статую животного, внутри которой спрятались группа воинов. Данайцы вкатили подарок в город, а ночью троянцы выскочили из постройки, перебили стражу и впустили вернувшихся товарищей в город. Вот только не все исследователи согласны, что конь был на самом деле конем. Вполне вероятно, из-за ошибки перевода, речь шла о корабле.



Откуда рога?

Представь себе викинга нетрудно. Обычно это крупные бородатые мужчины, на головах которых красуются устрашающие шлемы с рогами. Однако историки выяснили, что практичные викинги пользовались шлемами традиционной конструкции, к которым крепились полумаска или наносник для дополнительной защиты. По одной из версий миф о рогатых головных уборах появился благодаря художнику по костюмам Карлу Эмилю Дёплеру, который готовил костюмы викингов для оперы.

Светлана СИДОРЧУК

Актриса и певица, лауреат фестиваля «Голосающий КиВиН», звезда «Comedy Woman» и победительница шоу «Последний герой».

Надежда Ангарская для многих стала примером для подражания. Мы узнали о кулинарных предпочтениях звезды, о том, какие продукты являются ее любимыми, чем она себя балует и о чем мечтает.

«Пищевые привычки формируются быстро»

– Надежда, зная ваш огромный опыт в выборе подходящего питания, разрешите спросить: можно ли следить за питанием – и одновременно получать от еды удовольствие?

– Безусловно, можно! Смысл, например, кето-диеты в том и заключается, что ты не чувствуешь голода и получаешь удовольствие от еды.

– Как быстро меняются пищевые привычки, когда переходишь на более полезный рацион?

Сколько нужно терпеть? – Вообще терпеть не следует. Если вы постоянно думаете о еде – то это дорого в никуда! А пищевые привычки формируются довольно быстро: проходит три дня – и уже чувствуется первая легкость. Проходит две недели – и ощущаешь себя уже совсем легко...

– А даёт ли себе послабления?

– Безусловно, я ем хлеб с маслом и сыром – это мое любимое. Я обожаю пироги и другие мучные продукты. Конечно, я даю

Надежда АНГАРСКАЯ:

В ДЕТСТВЕ обожила манную кашу



Кстати

О квашеной капусте и запечённой курице

– Что приготовите в первую очередь, если должны нагреть гостя?

– У меня такого не бывает. Как правило, мы договариваемся о встрече за день-два, чтобы гости пришли и все уже было готово. Ну а так – все очень легко и просто: достаю из холодильника квашеную капусту, в нее добавляю лучка с маслицем. Можно приготовить пекинскую капусту с зеленым горошком или сельдерей с брокколи и заправкой. Хорошо порезать помидорки, сделать ассорти из нескольких видов сыра. Ну а если мы говорим о блюдах, которые нужно готовить, это будет запеченная курица или запеченное мясо.

У меня, кстати, всегда в холодильнике лежат полуфабрикаты, поэтому проблем с тем, чтобы накормить гостей, у меня нет. Тем более – гости знают, что я ем, и всем это очень нравится.



– Может быть, вы используете какие-то «секретные» заправки, чтобы сделать еду вкуснее?

– Никаких секретов. Для заправок салатов я использую в основном оливковое или кунжутное масло.

«Рецептами я почти не пользуюсь»

– Опишите, пожалуйста, свой любимый ужин.

– Пусть это будут салат и баранина.

– Какие блюда вы можете назвать своими любимыми?

– Если мы говорим о кето-диете, то любимые блюда – это кабачковые оладьи, баранина и рыба.

– Расскажите, как готовите свои оладьи, по какому рецепту?

– Рецептами я почти не пользуюсь, обычно все делаю на глаз. Трем кабачки, солим, отжимаем. Добавляем яйца, тертый сыр типа моцареллы или сулугуни, немного кокосовой муки, чтобы оладушки получились красивень-

кими. Тесто должно быть примерно такое, как на лепешки, но немного погуще. Обжариваем на сковороде – и готово! Кстати, готовить можно даже без масла. И получается очень вкусно!

– Вы с радостью готовите – или, что называется, жизнь заставляет?

– Если есть время, то готовка пищи для меня – это удовольствие.

– И когда обычно приходит вдохновение?

– Если стрелка весов поползла вверх – значит, пришло вдохновение! (Смеется.)

– Какие блюда вам удаются лучше всего, какие любят ваши домашние?

– Наверное, пирожки, пироги и дагестанский хинкал.

О рыбном пироге и идеальном застолье

– Готовите ли вы сейчас что-то из того, что любили в детстве?

– В детстве я обожила манную кашу. Однако сейчас я ее не ем и не готовлю – за исключением случаев, когда ее просит мой ребенок.

– Какие ещё блюда из детства вы до сих пор вспоминаете?

– Мне до сих пор греет сердце мамин рыбный пирог!

– Расскажите, пожалуйста, о том, какая еда

для вас является самой вкусной?

– Мне близка любая кухня мира, и мне нравится все, что приготовлено вкусно. Хотя в основном, какой кухни ни коснись, везде встречаются тесто и мясо... Именно поэтому мои предпочтения находятся ближе к средиземноморской кухне, которая богата морепродуктами, овощами, оливками. Мне подходит то, что попроще, скажем так.

– Какие блюда или продукты вам больше всего запомнились из путешествий?

– Больше всего мне запомнилась еда, которую я попробовала, когда уезжала с острова Занзибар. Помню, меня угостили кофе с финиковыми печеньками... Каких-то особых блюд я не запомнила – там продавалась обычная жареная картошка, а еще – жареные осьминоги, которые продавались на улице, как у нас шаурма.

– Надежда, представьте мысленно ваше идеальное застолье: где оно могло бы состояться, что было бы у вас на столе и кто бы сидел рядом с вами?

– Я бы хотела оказаться где-нибудь на Шри-Ланке или на Мальдивах – чтобы было вдоволь морепродуктов и зелени. Спокойно, вкусно, красиво. И чтобы все мои близкие были рядом со мной... с рыбным пирогом! (Смеется.) Наверное, так...

Елена СОКОЛОВА

Фото из личного архива Надежды Ангарской

ДОМАШНИЙ ПОВАР

№2 / 2022

БЫСТРЫЙ УЖИН



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;

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

- 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

Юрий Стоянов совсем недавно честно признался, что первая главная роль в кино у него случилась только после 40 лет, когда он сыграл в фильме «Ландыш серебристый».

Сейчас этих ролей у него гораздо больше: Юрия Стоянова приглашают в различные кинопроекты и телевизионные шоу, он принимает участие в рейтинговом шоу «Маска», прекрасно освоился в роли главного «вампира» в сериале «Вампиры средней полосы», а сейчас снимается сразу в нескольких телевизионных фильмах. Кроме того, у него есть идеи для новых авторских проектов. В общем, жизнь бьет ключом...

В кино из интернета

– Юрий Николаевич, расскажите о своих новых проектах. Какие есть задумки? Может, уже что-то снимается сейчас?

– Если я сейчас вам все расскажу, то это будет самый настоящий спойлер. Поэтому даже если у меня грандиозные планы – я об этом не говорю. Никаких подробностей – хотя я бы с удовольствием рассказал. Поверьте, я даже не интригую – просто нельзя. Теперь это тоже часть бизнеса. Лучше, когда нельзя говорить о том, с кем ты будешь работать и в каком шоу, чем

Юрий СТОЯНОВ:

// У меня отсутствует слово «надо»

– С трудом нахожу свободное время. Но один лайфхак всё же есть: стараться получать удовольствие от того, что ты делаешь. У меня отсутствует слово «надо» – у меня присутствует другой глагол: «хочу». Вот всё, что я делаю, – я всё это хочу делать. В этом и весь секрет.

– Какие ещё подвиги вы совершили из страха?

– Вообще, страх мотивирует быть осторожным, мотивирует не быть идиотом. Если и совершать какие-то поступки – то их надо совершать осознанно.

Секрет артиста

– Сейчас появилось много различных юмористических передач разных форматов и в интернете, и на телевидении. Как вы к ним относитесь и чем они, по-вашему, отличаются друг от друга?

– Эти форматы отличаются незаформатированностью. Вы извините за тавтологию, но иначе не скажешь. В этих передачах – разная степень свободы, в каких-то, если хотите, есть отвязность. Они все – разного уровня, это все зависит от личности. Но в то же время, есть невероятное количество ограниченных, ужасающих и постыдных юмористических передач, которые я не буду называть. А есть те, которые интересно смотреть, где хороший уровень образованности, сразу виден талант, и он подтверждает себя в этих передачах.

– Сейчас с вашим участием выходит много фильмов и передач. Как вы отдыхаете, есть ли у вас на этот счёт какие-то полезные лайфхаки, как находите время на семью?

– С трудом нахожу свободное время. Но один лайфхак всё же есть: стараться получать удовольствие от того, что ты делаешь. У меня отсутствует слово «надо» – у меня присутствует другой глагол: «хочу». Вот все, что я делаю, – я всё это хочу делать. В этом и весь секрет.

Яна НЕВСКАЯ

Фехтовальщик в прошлом

– Говорят, что спорт хорошо помогает после тяжёлого дня. Вы занимаетесь спортом? И если да – какой предпочитаете?

– Вы знаете, к сожалению, моим спортом нельзя заниматься свободно и тогда, когда этого хочется. Я профессиональный фехтовальщик в прошлом. И я не могу вот так взять сабелку и помахать перед вами. И к великому сожалению, это не было востребовано в моей профессии ни разу... Но может быть, произойдёт когда-нибудь какие-нибудь изменения, и мне в профессии это пригодится. А так, для себя, я занимаюсь плаванием. Считаю, это то, что придает сил и здоровья.

– Но всё же, может, для себя иногда фехтуете, чтобы поддерживать навык?

– Нет. Для этого надо соседа, поругаться с ним, вызвать на дуэль, взять саблю! (Смеется.) Нет, так не получается.

– Вы в отличной форме. Стараетесь придерживаться правильного питания?

– Супруга сейчас меня не балует вкусностями – блюдет. Говорит так: «В углу – весы, напротив – экран». Экран – это зеркало. Так что стараюсь питаться и вкусно, и правильно. Баланс соблюдаю.

если его вообще не будет! Так что – следующий вопрос? (Смеется.)

– Сегодня часто в сериалах и кино появляются не профессиональные актёры, а просто известные личности, например, блогеры. Что вы скажете об этом?

– Я назову такого непрофессионала. Например, Глеб Калюжный. Мы с ним снимались вместе в сери-

але «Вампиры средней полосы». Это блистательный молодой человек, он начал сниматься не так давно, а сейчас я считаю его одним из лидирующих артистов. Изначально он был блогером, но Глеб безумно стремится понять эту профессию, а не просто ее эксплуатировать. И такой подход мне симпатичен.

Небольшие подвиги

– Сейчас многие внимательно следят за своим здоровьем. Вы тоже это делаете?

– В контексте пандемии все очень просто: я требую, чтобы на съемочной площадке жестко соблюдались все санитарные меры. Плюс – хотя это дело, конечно, каждого – я использую способ, признанный во всем мире, к которому призываю и сам: я привит. И не единожды. И это придает мне какую-то степень уверенности.

– То есть вы не боитесь коронавируса?

– Что значит – не боюсь? Не боюсь только идиоты, а я – нормальный человек. Конечно, боюсь – мне же все-таки уже не 25 и даже не 40 лет – мне за 60. Меня призывают бояться. Но вы знаете, все большие подвиги многие люди совершили из страха. Вот и я – из этих.



Фото Вадима Тараканова

апрель 2022

Дача

Дачный спец с/в № 3

Подписной индекс в каталоге «Почта России» ПП158

томаты
Рассада: голова в чистоте, ноги в тепле

сад
Как проще обрезать яблоню

овощи
Первая картошка в начале мая

огурцы
Яичная скорлупа: удобный горшок

цветы
Сохраним розы из коробки

7 ВЕСЕННИХ ПОДСКАЗОК ДАЧНИКУ

до 1000 рублей зарабатывайте своим опытом! за каждое опубликованное письмо!

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ! ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

ЯИЧНАЯ СКОРЛУПА: УДОБНЫЙ ГОРШОК

Огурец пересадку не любит. Но если нужно, к примеру, собирать ранний урожай, тогда без рассады не обойтись. И как быть, как при пересадке в грунт не травмировать молодые растения? Выращивать рассаду в яичной скорлупе. Это и вам удобно, и огурцам полезно

СОХРАНИМ РОЗЫ ИЗ КОРОБКИ

В конце зимы полки садовых магазинов начинают пестрить яркими коробками и упаковками цветов. Лилии, ирисы, лилейники, хосты и, конечно, королевы сада – розы! Широкий ассортимент, лояльные цены и большая любовь к цветам не оставляет нам выбора, и мы обязательно что-нибудь покупаем. Казалось, уже нет места в цветнике, но вот та розочка очень красива и непременно нужна. Ну как без нее обойтись! Но, купив заветное растение и придя домой, многие теряются – а что делать с розами? Как сохранить до весны и где?

ПОКУПКА САЖЕНЦЕВ: КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБМАНА?

Весна – время покупки и посадки плодовых деревьев. И выбор огромен. Растения продают и на выставках, и в садовых центрах, и с машины у дорог. И как тут выбрать саженец, чтобы и прижился, и в дальнейшем только радовал? Поговорив с дачниками и питомниками, у нас сложилось свое мнение на этот счет. Поделится впечатлениями, предостережем садоводов от ошибок.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» ПП158

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

12+ РЕКЛАМА

Вы задумывались, почему человек – это белковая форма жизни?

И почему вообще белок для нас так важен? И какой именно белок делает наше существование комфортным и здоровым? Давайте разбираться вместе.

«Клей» для организма

Кто из нас с годами не говорил о своем состоянии так: «буквально расплзаясь по швам»? Пожалуй, практически все. И это определение не так уж далеко от истины. Одной из причин такого состояния может оказаться недостаточная выработка коллагена. Этот белок практически скрепляет наш организм, участвуя почти во всех обменных процессах. Он и скрепляет соединительные ткани, и ускоряет рост мышц, и защищает от разрушения сердце и сосуды, и сохраняет кожу эластичной, и отвечает за стабильную работу суставов – словом, практически везде, и незаменим! Отсюда и происхождение названия: от греч. kolla – «клей» и genēs – «рожденный». Не правда ли, говорящее название?

Когда производство не справляется

В идеале (например, в молодом здоровом организме) коллаген вырабатывается в достаточном

Восстанавливаем «фабрику коллагена»

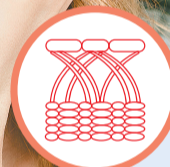


ВЛОЖЕНИЯ В ЗДОРОВЬЕ

А теперь поговорим об «инвестициях», которые необходимы, чтобы перезапустить производство коллагена и обеспечить потребности организма. Задачу можно разбить на три части.



«ОБОРУДОВАНИЕ». Да, наш организм – это и есть «оборудование», которое трудится на производстве коллагена. Поэтому основные органы и системы организма нужно по возможности привести в норму – пролечить хронические заболевания, выполнять рекомендации врачей.



«КАЧЕСТВЕННОЕ СЫРЬЕ». Хотите, чтобы организм вырабатывал хороший коллаген, – обеспечьте его правильным сырьем. И речь вовсе не идет о дорогих продуктах или биологических добавках по баснословной цене. Сбалансированное питание, пищевые добавки от проверенного производителя – и вашему организму будет из чего строить фибриллы не хуже, чем в молодости.



«ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ». В нее входит отказ от курения, регулярного употребления алкоголя и частого нахождения под прямыми солнечными лучами. Все эти факторы разрушают коллаген.

тает витаминов. И наша внутренняя «фабрика» по производству коллагена уже не справляется. Что же делать? Как и в случае с любым другим производством, потребуются специалисты, инвестиции и некоторое время.

КСТАТИ

Откуда взять сырьё?

Возвращаясь к началу нашего разговора, напомним: мы – белковая форма жизни. А значит, для построения белков нам нужны определенные аминокислоты. Ими богаты следующие продукты:

- костный бульон,
- желатин,



- морская рыба,
- яичный белок,



- курица,
- говядина.

Дополнительно необходимо включить в рацион сезонные фрукты и ягоды. Особенно полезны цитрусовые, черная смородина, земляника, морковь, брокколи, красный перец, листья салата, орехи и бобовые. В этих продуктах нет белка, но содержащиеся в них элементы способствуют выработке коллагена.



Сахар – один из главных врагов коллагена. При избытке глюкозы в организме разрушаются коллагеновые связи.



Когда пора к специалистам

Итак, у вас есть явные причины обратиться к специалистам (начав с терапевта), если наблюдаются следующие признаки:

- ▼ ограничена подвижность суставов или появилась боль в них;
- ▼ кожа стала сухой и дряблой, обычные косметические средства не помогают;
- ▼ появились морщины или шелушение кожи;
- ▼ вы слишком часто нервничаете.

НА ЗАМЕТКУ Время на перезапуск

Если вы выполнили все рекомендации специалистов, наладили правильное питание, обеспечили прием коллагена в виде добавок к питанию, организму понадобится примерно три месяца, чтобы внутренняя «фабрика» по производству белка молодости заработала и дала видимые результаты. Согласитесь, это не так уж много! Вполне реально успеть к лету привести себя в цветущий вид.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

СОГР № RU/77.99.19.003.E.000022.01.15 от 12.01.2015 г. Реклама



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Геленк Нарунг - источник коллагена

Здоровье суставов и позвоночника

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

Спрашивайте в аптеках вашего города.

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

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

САД НЕ ВНЕДРЕТСЯ В КАРСВОМ

Скумбрия не так часто появляется на наших столах, как минтай или треска. И вместе с тем, она не только удобна в обработке, но и очень вкусна и полезна.

В странах, где доступна свежая скумбрия, эта рыба не менее популярна, чем другие виды. Нам же доступна замороженная скумбрия, которая даже при медленной разморозке при комнатной температуре почти не теряет своих вкусовых качеств. Просто попробуйте приготовить что-нибудь из рецептов, которые мы собрали для вас сегодня, и вы будете очень приятно удивлены.

Едут двое на рыбалку.
– Ну покажи, какую самую большую рыбу ты поймал?

– Чтобы не выходить из машины, я покажу размер её глаза.



– Ну как, рыба хорошо клюёт?
– Отлично! Но очень редко...



Скумбрия по-дижонски

Французская кухня.
На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 филе скумбрии, 1 луковица, 0,5 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. семян горчицы, 0,5 стакана уваренного рыбного бульона или воды, 0,5 стакана сока белого винограда, 1 веточка тимьяна, петрушка, 1 лавровый лист, 1 лимон, растительное масло, дижонская горчица, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 167 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Лук нарезать мелкими кубиками.
- 2 Филе посолить, поперчить, обвалять в семенах горчицы.
- 3 Сделать соус: в сотейнике на растительном масле обжарить лук до прозрачности, добавить муку, тщательно размешать, влить бульон или воду, виноградный сок, добавить тимьян, 2 веточки петрушки, лавровый лист; томить на небольшом огне, помешивая, 5-7 минут.
- 4 Форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить филе, залить соусом.
- 5 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 15 минут.
- 6 Филе выложить на подогретую тарелку, оставшийся соус процедить, добавить горчицу, перемешать, полить рыбу.
- 7 Подавать, украсив петрушкой и ломтиками лимона.



СКУМБРИЯ

просто, вкусно, полезно

Севиче из скумбрии

Перуанская кухня. На 4 персоны
ИНГРЕДИЕНТЫ: тушка скумбрии, 1 лимон, 1 апельсин, 1 грейпфрут, 1 перчик чили, пучок зелени, растительное масло, щепотка сахара, молотый черный перец, соль по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 173 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Рыбу вымыть, выпотрошить, снять филе, нарезать небольшими кусочками.
- 2 Выжать сок из всех цитрусовых, зелень некрупно нарубить.
- 3 Кусочки рыбы сложить в стеклянную или эмалированную емкость, залить соком цитрусовых, убрать на 1 час в холодильник (периодически перемешивать).
- 4 Замаринированную рыбу посолить, поперчить, сбрызнуть маслом, посыпать зеленью, перемешать.



Эскабече из скумбрии

Испанская кухня. На 4 персоны
ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 скумбрии, 1 головка чеснока, 1 лимон, 100 мл белого винного уксуса, 1 лавровый лист, 0,5 ч. л. копченой паприки, растительное (оливковое) масло, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г):

171 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Рыбу вымыть, выпотрошить, снять филе (без кожи), нарезать порционно, выложить в сотейник, посолить, поперчить.



- 2 Чеснок раздавить плоской стороной ножа, половину лимона нарезать тонкими ломтиками, добавить в сотейник к рыбе.

- 3 Смешать уксус и 100 мл холодной воды, полить рыбу, поставить на огонь, влить 200 мл растительного масла, довести до кипения и снять с огня.

- 4 Оставить рыбу мариноваться в сотейнике на 24 часа при комнатной температуре.

- 5 Подавать с отварным картофелем, помидорами, луком, каперсами.

Скумбрия, запечённая с грибами

Болгарская кухня. На 4 персоны
ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 скумбрии, 1 лимон, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 3 крупных помидора, пучок петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, сок белого винограда, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 185 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Рыбу вымыть, выпотрошить, нарезать порционно.
- 2 Лук нарезать очень мелкими кубиками



или натереть на терке, грибы – тонкими ломтиками.

- 3 Помидоры надсечь, опустить на 1-2 минуты в кипяток, обдать ледяной водой, снять шкурку; нарезать кружками.

- 4 Форму для запекания смазать маслом, выложить куски рыбы, сверху разложить лук, грибы, помидоры и лимон, посолить, поперчить.

- 5 Оставшееся масло разделить на небольшие кусочки, разложить по форме; залить форму виноградным соком (рыба должна быть покрыта полностью).

- 6 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.

Детали

Для салатов отлично подойдет копченая или соленая скумбрия. Так как это очень жирная рыба (до 20% массы всей тушки), лучше всего сочетать ее с кислыми продуктами или сбрызгивать жидкостями с высоким содержанием кислоты: уксусом, лимонным соком и т.п. Это касается и салатов, и горячих блюд – например, приготовленных в духовке.

Единственное, что не рекомендуется готовить из скумбрии, – это первые блюда. Из-за повышенной жирности бульон из скумбрии будет иметь очень сильный рыбный запах, который нравится далеко не всем.

КСТАТИ

Высокое содержание Омега-3 жирных кислот поддерживает и улучшает работу сердечно-сосудистой системы.



ПОСЛОВИЦЫ

Всякая рыба хороша, коли на удочку пошла.

Рыба ищет, где глубже, а человек – где лучше.

Не учи рыбу плавать.

Рыба в реке – не в руке.

На всякую рыбу едок найдется.

Рыба мелка, да уха сладка.



Светлана ИВАНОВА

Выращивание рассады – процесс, требующий внимания, терпения и специальных агрономических знаний.

Нарушение агротехники может привести к появлению проблем, которые потребуют немедленного вмешательства. Мы собрали наиболее типичные ситуации и готовы поделиться с вами полезными советами по их быстрому решению.

Расти, рассада, здорова и зелена!



Жена спрашивает мужа: – Не хочешь тянуть соточку? – Хочу... – Тогда собирайся на дачу, и тяпку не забудь!

ПРОБЛЕМА 1 Семена не всходят или всходят медленно и неравномерно

ПРИЧИНЫ:

- Некачественные семена (старые, хранившиеся с нарушением необходимых условий).
- Неравномерный или сильно заглубленный посев.
- Несоблюдение температурного режима.
- Переувлажнение почвы, кислородное голодание.

ПУТИ РЕШЕНИЯ:

● Не очень свежие семена можно простимулировать. Способов множество. Мы предлагаем такой: приготовьте раствор биопрепарата НВ-101 (4 капли на 1 л воды), смочите ватные диски в растворе, разложите семена на дисках и оставьте на 4 часа, по прошествии этого времени промойте их водой и приступайте к посадке.

● Чтобы не допустить заглубления семян, перед посадкой важно слегка утрамбовать грунт в месте размещения семян (бороздки, лунки), и только по уплотненной почве произвести посев. Важно увлажнять посадки не из лейки (сильная струя размывает грунт и может утянуть семена ниже, чем необходимо), а из пульверизатора или из спринцовки.

● Семена большинства овощей прорастают при температуре 22-23 градуса, а перец и баклажаны – при температуре 25-27 градусов. Если емкости с семенами стоят на подоконнике, то температура почвы будет низкой и всходов вы так и не увидите. Семенам не нужен свет, поэтому до появления всходов можно разместить емкости в любом теплом месте или приобрести подогреваемый электрический коврик для рассады.

● Нельзя переусердствовать, поливая емкости с семенами, иначе семена «задохнутся». Грунт должен быть влажным, но не мокрым. Если вы полили семена при высадке и закрыли емкость полиэтиленом, чтобы почва не пересыхала, то больше поливать не нужно.

ПРОБЛЕМА 2

Вытягивание рассады

ПРИЧИНЫ:

- Недостаток света.
- Загущенные посадки.
- Нарушение температурного режима.

ПУТИ РЕШЕНИЯ:

● Если вы высадили рассаду в феврале или начале марта, то света из окна недостаточно, без применения досветки сеянцы будут неминуемо вытягиваться. Решить вопрос поможет досвечивание посадок.

Если приобретение специальной лампы не входит в ваши планы, стоит сдвинуть сроки посева на конец марта – начало апреля, когда солнца за окном уже достаточно.

● После появления петельки (проростков) температуру важно понизить, например, разместить емкости на застеленном пенопластом подоконнике (корням будет тепло, а зеленой части прохладно). Рекомендуемая температура после появления всходов – 18-20 градусов.

● Если посадки произведены густо, то важно вовремя произвести пикировку (рассаду по более просторным емкостям). Если пикировку не произвести, листья молодых растений смыкаются, они начинают конкурировать за свет, в результате стебли вытягиваются.



ПРОБЛЕМА 3

Полегание рассады, корневые гнили, «чёрная ножка»

ПРИЧИНЫ:

● Полегание и гибель совсем молодой рассады, недавно проклюнувшейся из семян, чаще всего связаны с заболеванием, которое называют «чёрная ножка». Вызвано оно целым рядом болезнетворных микроорганизмов и проявляется в почернении и истончении стебля в прикорневой зоне.

ПУТИ РЕШЕНИЯ:

● Регулярная обработка грунта биофунгицидами: например, разведите фитоспорин по инструкции, растворите немного рабочего раствора фитоспорина в отстоянной воде так, чтобы по цвету она напоминала чайную заварку. Регулярно обрабатывайте получившимся раствором грунт. Биофунгицид можно использовать любой.

● Разумный полив – по мере просыхания почвы на глубине 1 см. Неумеренный полив при холодной почве ведет к развитию патогенной микрофлоры, и, следовательно, к появлению «чёрной ножки». Увлажняем почву умеренно, особенно пока корневая система растений небольшая.

● Переохлаждение грунта. Недопустимо размещать емкости для рассады на холодном подоконнике без дополнительной защиты от холода.

Температура на поверхности подоконника обычно не превышает 12-15 градусов, поэтому важно застелить подоконник фольгированным утеплителем, пробкой, пенопластом или другими материалами, препятствующими проникновению холода к корням растений.

Валерия ПАШЕЧКИНА

КАК САДОВОД САДОВОДУ

Модные биколоры: новинки в мире томатов

Если вы цените томаты не только за урожайность, но и за уникальный вкус и красоту плодов, присмотритесь к томатам-биколорам!

СОРТ «ЗАГАДКА ПРИРОДЫ»

Индет, урожайный, среднеспелый, крупноплодный, мясистый, очень сладкий. Цвет плодов – смесь красно-розового и желтого. Из-за тонкой шкурки лучше высаживать в теплице, где можно нормировать полив.

СОРТ «МЕДОВЫЙ САЛЮТ»

Среднепоздний, индет, крупноплодный, с картофельным листом, урожайный, «медовый». Плоды – смесь оранжевого с розовым. Лучше выращивать в теплице, где он будет плодоносить до заморозков.

СОРТ «ДИВО ДИВНОЕ»

Индет, крупноплодный, среднеспелый, для теплиц. Окраска плодов при созревании: плечики желто-оранжевые, низ – розовый. Высокие декоративные свойства.

СОРТ «ГРЕЙПФРУТ»

Индет, крупноплодный, среднеспелый. Плоды желтые с малиновыми румянами. Великолепные на вкус, можно выращивать в открытом грунте.

СОРТ «СОКРОВИЩЕ ИНКОВ»

Среднеранний, высокорослый, для теплицы. Мякоть оранжевая с розовыми разводами. Вкус у созревших на кусте плодов – фруктовый, удивительно сладкий.



ПЕРВЫЙ



22.00 «ЯНЫЧАР». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 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
22.00 «ЯНЫЧАР». (16+)
22.55 Большая игра. (16+)
23.55 «Документальное расследование Михаила Леонтьева «Большая игра». (18+)
01.00 Информационный канал. (16+)
03.00 Новости
03.05 Информационный канал. (16+)

РОССИЯ 1



14.55 «Кто против?» (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 «ЕЛИЗАВЕТА». (16+)
Царь Пётр I захворал. Приехавшему из Гольштейна герцогу предстоит сделать выбор между дочерьми Петра - старшей Анной и младшей Елизаветой. Но Елизавета уже влюблена...
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.00 «ГОДУНОВ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
02.05 «ЗЕМСКИЙ ДОКТОР». (12+)
03.30 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)

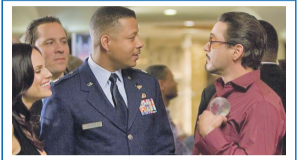
НТВ



17.50 ДНК. (16+)

- 05.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ: СУДЬБЫ». (16+)
10.00 Сегодня
10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ: СУДЬБЫ». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.45 За гранью. (16+)
17.50 ДНК. (16+)
19.00 Сегодня
20.00 «ПОРТ». (16+)
Во время службы в Сирии Михаил Самойлов - офицер военной полиции - теряет лучшего друга, Игоря Макарова.
23.15 Сегодня
23.40 «ПЁС». (16+)
03.35 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)

СТС



20.00 «ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Три кота». (0+)
06.15 «Форсаж: Шпионские гонки». (12+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
08.20 «Тайна магазина игрушек». (6+)
10.20 «История игрушек-4». (6+)
12.10 «ПРИНЦ ПЕРСИИ. ПЕСКИ ВРЕМЕНИ». (12+)
14.30 «МОДНЫЙ СИНДИКАТ». (16+)
20.00 «ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (12+)
США, 2008 г. Фантастический боевик. В ролях: Роберт Дауни мл., Торренс Ховард.
22.35 Премьера! Не дрогни! (16+)
23.25 ПРЕМЬЕРА! «ЗОМБИЛЭНД: КОНТРОЛЬНЫЙ ВЫСТРЕЛ». (18+)
01.20 «БЕЗ КОМПРОМИСОВ». (18+)
03.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
05.25 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ



21.00 «ГОД КУЛЬТУРЫ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
14.00 «САШАТАНЯ». (16+)
17.30 «ПАТРИОТ». (16+)
20.00 «ИСПРАВЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ». (16+)
21.00 «ГОД КУЛЬТУРЫ». (16+)
22.00 «Где логика?» (16+)
23.00 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
2040 год. Евгений и Александра 20 лет в браке, их отношения не ладятся. Развестись у них тоже не получается, поскольку в будущем расторжение брака - дорогая услуга. Но судьба дает им шанс...
01.05 «ОТЕЛЬ «БЕЛГРАД». (12+)
02.50 «Такое кино!» (16+)
03.10 «Импровизация». (16+)
04.00 «Comedy Баттл». (16+)
04.45 «Открытый микрофон». (16+)
06.20 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

REN



20.00 «21 МОСТ». (16+)

- 05.00 «04.30 «Территория заблуждений». (16+)
06.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!»
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Документальный спецпроект». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «21 МОСТ». (16+)
22.00 «Водить по-русски». (16+)
23.25 «Неизвестная история». (16+)
00.30 «ПРИБЫТИЕ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Grid of program listings under 'ПЯТНИЦА', 'ЧЕ!', and 'ОТР' categories.

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

ДЕТСКИЕ

Grid of program listings under 'КАНАЛ DISNEY' and 'КАРУСЕЛЬ' categories.

Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис ТВ».

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Grid of program listings under '365 ДНЕЙ ТВ', 'VIASAT HISTORY', and 'NATIONAL GEOGRAPHIC' categories.

Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис ТВ».

Весной дни становятся светлее и теплее. И сейчас хочется стройности гораздо больше, чем снежной зимой.

Однако если вы чувствуете себя излишне раздраженной, сонной, апатичной, где уж тут делать шаги в сторону похудения. Возможно, вас просто коснулся весенний авитаминоз, поэтому не удается постройнеть?

Витамин А

Занимаетесь в зале, а мышцы не растут? Возможно, дело в витамине А. Он влияет на белковый и углеводный обмен. Содержится в мясе, субпродуктах, жирной рыбе, сливочном масле, сыре, яйцах, овощах и фруктах с оранжевым пигментом (морковь, болгарский перец, апельсин, мандарин и др.).



Посчитаем витамины



Семечки – это не только витамин Е, но и 2-3 часа женского молчания.



Витамин D

Поднимает настроение, улучшает иммунитет. Для его выработки полезно больше гулять на свежем воздухе в течение дня. Извне витамин D поступает из жирной рыбы и морепродуктов, яичного желтка.



Витамины группы В

Укрепляют нервную систему, улучшают работу мозга. Содержатся в цельнозерновых крупах и цельнозерновом хлебе, мясе, рыбе, яйцах, кисломолочных продуктах.

Витамин С

Важен для выработки коллагена. А значит, кожа будет в тонусе: более ровная и упругая. Кроме того, витамин С – мощный антиоксидант, продлевающий молодость и здоровье организма. Весной лучше выбирать замороженные овощи и фрукты, чем свежие. В них сохраняется большее количество витамина С. А также им богаты шиповник, квашеная капуста.



Витамин Е

Как антиоксидант, витамин Е укрепляет иммунитет, защищает клетки организма от преждевременного старения, уменьшает воспаления, улучшает координацию, мышечный тонус. Содержится в растительных маслах, проросших зернах пшеницы, бобовых, яйцах, морской рыбе, зелени (шпинате, кресс-салате), орехах.

Детали

Запасаем впрок?

Все витамины можно разделить на две группы: водорастворимые (С и группы В) и жирорастворимые (А, D, Е, К и F). Водорастворимые витамины организм почти не запасает, а выводит с потом, продуктами выделения. Поэтому важно, чтобы эти витамины поступали с пищей ежедневно. Жирорастворимые накапливаются и сохраняются в жировой ткани и печени и используются организмом в случае необходимости. Причем жирорастворимые лучше усваиваются с жиром (сметаной, маслом, например). Водорастворимые могут окисляться при разделывании пищи стальным ножом, а также распадаются при термической обработке.

Мнение специалиста
Витаминотерапия

Рекомендации нашим читателям даёт врач-терапевт, диетолог **Тина Петровская.**



– Что помогает лучшему усвоению витаминов?
– Во-первых, это разнообразный рацион питания. В таком случае широкий набор самых разных витаминов, минералов, а также пищевых волокон, белков обеспечит лучшее взаимодействие и, как следствие, усвояемость. Во-вторых, знание о рациональной комбинации между собой витаминов и минералов. Например, кальций лучше усваивается с витамином D, фолиевая кислота усиливает действие витаминов А, D, Е и витаминов группы В, магний улучшает усвояемость витаминов групп В. При этом витамин D необходимо принимать отдельно от витамина А и Е, так как они могут нейтрализовать действие друг друга.

– Какое время суток предпочтительнее для приёма витаминов?

– Для витаминов нет специальных рекомендаций по приему в определенные часы.

Татьяна МИХАЛЁВА

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА СОЛНЕЧНОЙ С 21 ПО 27 МАРТА

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 21 ПО 27 МАРТА

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Овны вступают в благоприятный период, когда порадуют и деловые поездки, и романтические свидания, и семейные вечера. Можно также ожидать новостей, которые серьезно повлияют как на профессиональную деятельность, так и на личную жизнь.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Пореже попадаться на глаза начальству – это то, что вам, Львы, сейчас необходимо. О своих обязанностях не стоит забывать, но лучше займитесь пока личной жизнью, налаживанием быта и планированием своего будущего финансового и карьерного взлета.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Если вы умеете четко формулировать свои цели и задачи, неделя окажется для вас весьма продуктивной. Бездельничать сейчас не рекомендуется, так как переполняющая вас энергия будет требовать выхода. И будьте нежнее и душевнее с любимым человеком.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
У Водолеев есть все шансы изменить жизнь к лучшему, если они сориентируются в быстро меняющейся ситуации. Любое промедление может стать причиной упущенных возможностей. Как в деловой, так и в любовной сферах. И не тратьте время на споры.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Наступает благоприятное время для давно планируемой смены деятельности или переезда – Тельцы, не упустите эту возможность. Будьте щедры и великодушны к своим близким и любимым людям. Если вы одиноки, не сидите дома, чтобы не впасть в хандру.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Девы, пришло время навести порядок дома и на своем рабочем месте. Это поможет упорядочить мысли и уравновесить эмоции. Вашим близким сейчас очень нужна поддержка, так что направьте лучше энергию на то, чтобы порадовать и облегчить их жизнь.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Приятные посиделки с друзьями, посещение тематического вечера, творческий азарт – звезды советуют Близнецам не отказываться от того, что вы любите и цените. Хорошее время как для завязывания романтического знакомства, так и для деловых переговоров.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Творческая работа – вот что станет настоящим спасением для азартных Весов. Время и для культурных, светских мероприятий, где вы сможете проявить свои таланты. Неделя подходит также для всякого рода примирений. Особенно романтических и родственных.

РАК (22.06 – 22.07)
Раки, для вас на этой неделе главное не спешить и не суетиться. Решайте проблемы по мере их поступления и не выдумывайте себе новых. К тому же звезды вам сообщают: можно позволить себе отвлечься от рабочих проблем и посвятить время общению с близкими.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Скорпионам не повредит поработать над усмирением своих эмоций. Переведите кипучую энергию в мирное русло, иначе не поздоровится тем, кто рискует попасть под вашу горячую руку. А зачем вам лишние ссоры? Прекрасное время для самоанализа.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Довольно непросто добиться своего на предстоящей неделе будет Козерога. Но все сложится удачно, если вы сумеете проявить характер и немало потрудитесь на благо своего будущего. В любовных отношениях на первый план выйдет общность интересов.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Рыбам очень не рекомендуется вступать в ссоры. Даже если между вами и вашим любимым человеком вскипят нешуточные страсти, умейте найти компромисс и сгладить накал нежности. А в деловой сфере оперируйте опытом и профессионализмом.

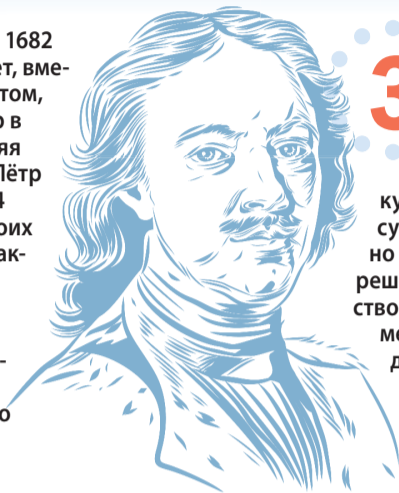
КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Каждый «клин» на поверхности бриллианта.
2. «Шел трамвай десятый ... по бульварному кольцу. В нем сидело и стояло сто пятнадцать человек» (С. Михалков).
3. Дочь Зевса и Леды, «виновница» Троянской войны.
4. Писатель, научивший Винтика и Шпунтика собирать автомобиль.
5. «Псковитянка» Николая Римского-Корсакова как музыкальное творение.
6. Рисунок-загадка, где буквы «играют в прятки».
7. Бытовой порядок вещей.
8. Он может быть звездным, ботаническим, анатомическим, архитектурным, но чаще всего географическим.
9. Мастера скрипок XVI-XVII веков – Андреа, а также его сыновья Антонио и Джироламо.
10. «Зеленое море», поющее под крылом самолета в советской песне.

Ответы: 1. Грань. 2. Номер. 3. Елена. 4. Носов. 5. Опера. 6. Пегус. 7. Уклад. 8. Атлас. 9. Амати. 10. Тайга.

В этом году исполняется 350 лет со дня рождения Петра I, великого государственного деятеля и реформатора России. Пётр I за 43 года правления многое реформировал и усовершенствовал в жизни нашей страны. Сегодняшняя викторина – о великом русском императоре Петре I и маленькой части его славных дел и реформ.

Великий русский император Пётр I



1 Пётр I взойшёл на престол в 1682 году, когда ему было 10 лет, вместе со своим старшим братом, 16-летним Иваном V (умер в 1696 г.). С юных лет проявляя интерес к наукам и ремеслу, Пётр Алексеевич в совершенстве владел 14 ремеслами и никогда не стеснялся своих мозолистых рук. А это умение, не характерное для августейших особ, можно считать хобби императора. В Санкт-Петербурге, в музее «Домик Петра I», есть личная вещь русского царя, которая подтверждает его желание создавать и творить своими руками. Что это за экспонат?

- а) Токарный станок. б) Зубные клещи.
в) Луковицы тюльпанов.

2 Издав свой знаменитый указ «Морским судам быть!» в октябре 1696 года, государь почитал, что кроме денег обязательно нужны знания в области судостроения и судовождения. И уже на следующий год, в августе, на одной из голландских верфей стал трудиться новый рабочий Пётр Михайлов, удивительно похожий на русского царя. Вернувшись из поездки, государь открыл учебное заведение. Какое?

- а) Школа математических и навигацких наук. б) Морская академия. в) Школа гардемарин.

3 Во время «великого посольства» царь посетил заморские кабинеты «кунштов», т.е. чудес и редкостей. Вернувшись в Россию, Пётр занялся обустройством такого кабинета и для своей страны. Он, не скупясь, закупал коллекции и отдельные вещи для «государева кабинета». Помещение было названо на немецкий манер Кунсткамерой. Было решено построить для неё здание, строительство которого началось в 1714 году. Но современники отмечают, что музей, в котором сохранились коллекции, привезённые Петром, поначалу не пользовался популярностью. Что приказал сделать монарх, чтобы привлечь народ в Кунсткамеру?

- а) Бесплатный вход. б) На входе всем предлагались напитки на выбор – даже кофе.
в) Первых входящих встречал сам царь.

4 По указу царя был изменён календарь. 20 декабря 1708 года он издаёт указ ввести в России новое летоисчисление по Юлианскому календарю (который вёл отсчёт времени от Рождества Христова). Для исчисления новой даты надо было от времени старого летоисчисления от Сотворения мира вычесть 5508 лет. Какая дата наступала после 31 декабря 1708 года?

- а) 1 января 1700 года. б) 20 декабря 1700 года. в) 2 декабря 1700 года.

5 По сведениям «Русского энциклопедического словаря», в 1708 году Пётр I утверждает новый алфавит с упрощённым начертанием букв, старый шрифт остался для печатания церковной литературы. «Помимо введения нового рисунка букв, подвергся пересмотру и состав алфавита: исключены надстрочные знаки и некоторые дублетные буквы полуустава, узаконена буква «э», утверждены европейские (арабские) цифры вместо буквенных обозначений чисел, упорядочена пунктуация и применение прописных литер в наборе». Какие буквы ушли в результате реформы 1708-1710 годов?

- а) «От», «омега», «пси». б) «Ер», «еры». в) «Кси», «ять».

ОТВЕТЫ

1-а. Токарный станок, а не «зубные клещи», которыми можно пользоваться только в стоматологии. 2-а. Школа математических и навигацких наук. 3-а. Бесплатный вход. 4-б. 20 декабря 1700 года. 5-а. «От», «омега», «пси».

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий Спа-салон – отдых для женщин

Спа-салон – это место, где дамы могут отдохнуть телом и душой и с помощью процедур стать ещё привлекательней. Некоторые женщины устраивают для себя любимых спа-салон прямо на дому.

ОТВЕТЫ. Цвет накладки, локон, лист бабочки слева вверху, пар из шашки, цвет раствора в ней же, флакон слева внизу, количество составов во флаконе рядом, положение мыла на столе, лист бабочка у полки справа, цветок на этой полке.



Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»

НОМЕР В ПРОДАЖЕ!

Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» выходит 1 раз в месяц.
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960

НЕОТЛОЖКА для сливы и вишни

Разберем по косточкам болезни косточковых – вишни, сливы, черешни, абрикоса, алычи, персика. Учимся ставить диагноз, используя описание симптомов болезней, и вовремя принимать меры.



СОБЕРЕМ АПТЕЧКУ для РАСТЕНИЙ

Поговорим о том, какие препараты от болезней растений должен иметь садовод, чтобы надежно лечить своих питомцев. А какие покупать не стоит ввиду их полной неэффективности.

ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ ГЕРБИЦИДОВ

Гербицид – такое же пугающее дачника слово, как и нитрат или пестицид. Использовать его на участке никто не горит желанием, однако бывают ситуации, когда без гербицида буйную растительность не одолеть. И тут важно знать, с чем мы имеем дело



Зима позади, пришла весна – время обновления. Возможно, вы хотели обновить свою сумочку – тогда этот материал для вас.

Здесь мы собрали самые свежие, самые острые предложения от дизайнеров.

В сезоне весна-лето – 2022 мода потакает практически всем вкусам. Буквально каждая модница сумеет найти желанную модель, будь то объемная сумка оверсайз или крошечный клатч, в который войдет разве что тюбик губной помады и зеркальце. Но начнем мы с нового, очень интересно-го тренда.

Оверсайз

Возможность носить с собой все необходимое, а заодно – форму для тренировок, не дает уйти с модных подиумов объемным сумкам оверсайз. Не первый сезон они в моде, но покидать ее, похоже, и не собираются. Правда, желательно все же не набивать такую сумку доверху – ведь это больше про эффектную часть образа, которую невозможно не заметить, чем про удобство. Хотя, и про удобство, конечно, тоже. В этом сезоне модные дизайнеры предлагают обратить внимание на лаконичные варианты из гладкой мягкой кожи.



В магазине: – В смысле я не могу расплатиться своими слезами за эту сумочку?



Выбираем сумку для весны

Всё в тон

Времена, когда сумочку подбирали в тон туфлям, прошли. Сегодня мы вольны выбирать какие угодно цвета сумочки, никак не связывая их ни с обувью, ни с какими-либо другими деталями туалета. И вместе с тем, в этом сезоне модные дизайнеры предлагают очень неожиданный вариант: сумочка в тон наряда. То есть голубое платье – голубая сумочка, зеленое пальто – зеленая сумочка и т.д.

Вязаные и плетёные

Еще один острый тренд весны и предстоящего лета – вязаные и плетеные сумки – крючком, в технике макраме или кроше. Причем самыми желанными стали сумочки, будто сделанные собственными руками (а сделанные – вообще на вес золота, так что принимайтесь за рукоделие).

Приветствуются украшения в виде бахромы, различных ремешков и веревочек, а также использование разных материалов и фактур: текстиля, кожи, замши и т.п.

Ведро

Сумка в форме вертикального цилиндра, ведро, в этом сезоне на пике своей популярности. С одной стороны – форма на любителя. Но, с другой стороны, есть шанс попробовать и влюбиться в такие сумки.

Яркость

Если вы любите яркие аксессуары, то весной 2022 года это должна быть сумочка. Цвета и оттенки – любые, главное – сумочка может быть такой яркой, чтобы ее было видно издалека.

Круг, цилиндр, тоут

Геометрические формы – кроме ведра – представлены тремя основными направлениями: строгий офисный тоут, круг, горизонтальный цилиндр. Но если тоут может быть только функционально лаконичным, то цилиндр и круг могут вести себя как угодно.

Далее – везде

В моде остались микроскопические сумочки на ремне и крошечные клатчи, сумки-поцелуйчики с фермуаром (ретрозащелкой в виде двух шариков), сумки необычной формы (сумка-собачка, сумка-котик, сумка в форме машины или детской бутылочки для молока и т.п.), сумочки в форме сердца.

Светлана ИВАНОВА

				Композитор ... Мокроусов				Срез дерева	Трава, шумевшая в песне				Стальная "подруга" мушкетера	Длинный "гуру" Маугли	Движение дыма в трубе	
Сосуд химического химика		Шекспировский эталон ревности	В триаде с Вишну и Шивой	Крестьянин-земледелец у арабов	Кукла с фигурой модели	"Чемпионат" ковбоев				Соус помидорный под шашлычок	"Паутина" чулочков	Чем заделывают щели в избе?				
			Меркьюри, лидер "Куин"					Картошка вареная да толченая	Утечка из кошелька				Их продают спозаранку		"И рукоплещет восхищенный ..."	
Блаженство на мягкой перине		"Базис" бутерброда			Круговорот явлений	Перекус в ожидании обеда				Суп с головной семги		Обеззараживает воду в кране				
"Холст" мороза-художника		Ненужное, хранящееся в кладовке	Действующее или под маской							"Жемчужина" глупости			Читает диктор	Рогач из чащи		Лариска в ридикюле старухи Шапокляк
			Михаил, сыгравший Анискина	Надпись на кадре в фильме	Погубитель пушкинской Земфиры							Отдача от вложенных усилий				
	Прародительница плуга	Агрегат, что косит рожь, не молот								Лидер "Ленинграда"	Ключ к закодированному донесению	Болтливый спутник Шрека			Сказка Маршака "Кошкин ..."	
	Артист, обожаемый публикой	Фильм Курасавы по русскому роману											См. фото			
				Его пятка "наследила" в мифологии	Лев-легендарный голкипер					"Створка" пальто, откинута ветром	Сорняк, от которого спасу нет	Двойная в оконном переплете	"Демонтаж" хибары			
	Предок зажигалки	Мягкосердечный человек				Подводные скалы в ряд	"Кряп" при ветрянке	Делать ... - акцентировать внимание					И мрак, и большое количество			
					Грызун, сваливший осину					"Бусины" влаги на траве						
Разогретый жир		Родина автомобиля "Вартбург"	Сыр с зеленцой		Брюки длиннее выше колена	Брешь в крепостной стене										
				Ценный груз, перевозимый в танкере						Пушистая в аптечке						

ТЕЛЕК

В	Л	В	В	Ч	Ц	Ф	Э	Н	А	О	И	А	Ф	
У	О	О	А	Ц	И	И	Я	О	У					
А	С	О	А	Ц	А	О	Ш	О	В	И	Н	Ю		
У	В	Ч	Л	В	В	Н	Э	Т	А	И	В	К	Я	
Ц	У	Э	К	А	Ф	И	Ш	У	И	Х	А	В	Э	
А	П	Э	О					У	К	Л	В	Ж	Ц	Л
К	Ц	О	Т	Ц	А	Е	Ц		И	И	В	Х	О	С
У	В	У	Х	Л	К			О	П	И	Л	В	И	
У	Э	У	Л	Ж	Ь	Н	У	Ц	Э	Э	У	Х	У	
Л	У	В	Л	А	Р	Л	И	У	А	Ф	А	Л	Э	Н
В	Ц	К	А	Ц	Е	Р	Ю	Ц	О	А	В	Л	Т	
Т		Ш	Ц	М	В	К	С	И	А	Б	А	В	Ц	Ю

С приходом весны заканчивается продолжительный и довольно непростой период у комнатных растений.

Они начинают просыпаться и нуждаются в новых условиях. Тем не менее в уходе нельзя делать резких переходов. И чтобы помочь растению побыстрее набраться сил, можно его подкормить.

Три вопроса о подкормке

Когда вносить подкормку?

Растения начинают просыпаться со второй половины февраля и в марте. На сроке пробуждения может сказаться то, как зимовало растение, время цветения и другие факторы. Поэтому важно наблюдать за самим растением. Признаком пробуждения от зимнего сна является появление новых молодых листочков и побегов.

Если вы после зимней спячки пересаживаете растение, со внесением удобрений нужно повременить. Со свежим субстратом растение уже получит некоторый запас необходимых микроэлементов. Поэтому так важно учитывать состав земляной смеси, ее кислотность. То, что хорошо для одного вида растений, для другого может оказаться бесполезной пересадкой. В самом крайнем случае можно



использовать универсальный грунт. После пересадки подкормки начинают вносить не ранее чем через 1-1,5 месяца.

Собака с лопатой копает клумбу под цветы: – А всё началось с того, что я научилась приносить тапочки...

Повышаем иммунитет

После зимней спячки можно удобрить комнатные цветы иммуностимулятором для растений. Благодаря этому повышается устойчивость растений к неблагоприятным факторам, например, связанным с пересадкой, плановой обрезкой. Эффект от цветочных иммуностимуляторов достигается при условии заблаговременного применения. Лучше всего проводить обработку за 10-14 дней до планируемых манипуляций с растениями.

КСТАТИ

Какие растения нужно подкормить?

Подкормка требуется далеко не всем растениям. Например, если растение болеет, в том числе повреждено вредителями, то вначале цветок нужно вылечить. Также не нужно подкармливать недавно укоренившиеся молоденькие растения. Не подкармливают растения, для которых период с середины весны и лето – время отдыха. Напомним, среди этой группы цветов – цикламен, пуансеттия, азалия и др. Вообще, если вы заметили, что растение без видимых причин теряет листву, не спешите его выбрасывать, возможно, оно так готовится к спячке.

Для всех остальных растений (и тех, которые уходили на зимний покой, и тех, которые не имеют выраженного периода покоя и одинаково хорошо себя чувствуют круглогодично) желательно внесение удобрений в течение весны.

Как подкормить цветок?

Не следует вносить подкормки в сухую землю. Это может нанести вред корням растений. Сначала растения поливают, а на следующий день вносят подкормки. Если подкормку вносят в сухом виде, то ее рассыпают по поверхности земляного субстрата, затем слегка рыхлят почву и поливают водой. Подкормки, разведенные водой, вносят вокруг всего растения, и желательно ближе к краю горшка. Концентрация разведенного удобрения должна соответствовать описанной в инструкции к удобрению или даже снижена. Не следует увеличивать концентрацию, делая ее выше нормативной. Если вы перекормите цветок, это может серьезно навредить его здоровью. Не подкармливайте растения в жару, лучше сделать это в пасмурный день или вечером. Не храните приготовленный раствор для подкормки, используйте сразу, иначе он потеряет полезные свойства.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ



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

ДОСТУПНО
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...и возьми крест свой, и следуй за Мною»

И, подзвав народ с учениками Своими, сказал им: кто хочет идти за Мною, отвергнись себя, и возьми крест свой, и следуй за Мною. Ибо кто хочет душу свою сберечь, тот потеряет ее, а кто потеряет душу свою ради Меня и Евангелия, тот сбережет ее. Ибо какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит? Или какой выкуп даст человек за душу свою? Ибо кто постыдится Меня и Моих слов в роде сем прелюбодейном и грешном, того постыдится и Сын Человеческий, когда придет в славе Отца Своего со святыми Ангелами. И сказал им: истинно говорю вам: есть некоторые из стоящих здесь, которые не вкусят смерти, как уже увидят Царствие Божие, пришедшее в силе.

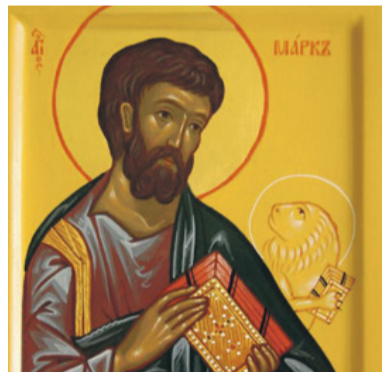
Этот отрывок из Евангелия от Марка будет читаться в православных храмах 27 марта, в воскресенье.



Комментирует
священник
Дмитрий Барницкий

Это случилось при римском императоре Гонории в 5 веке. Только недавно империя стала христианской. Гонимые прекратились. Верующие могли открыто посещать храмовые богослужения. Однако это совсем не означало, что изменились сердца людей. В Риме продолжали проводить гладиаторские бои: на потеху публике рабы продолжали убивать друг друга.

В это время в столицу для празднования Рождества Спасителя пришел христианский монах по имени Телемах. Он был строгим подвижником и аскетом. Увидев, что толпа, среди которой было и множество христиан, стекается в Колизей на очередное кровавое зрелище, он последовал за ней. Когда представление началось, Телемах проник на арену, встал между гладиаторами и закричал: «Люди, что вы делаете?! Не убивайте друг друга». Префекта Рима по имени Алипий воз-



мутила эта сцена, и он ради забавы приказал убить назойливого старика. Святой старец, одетый в рубище отшельника, был пронзен мечом и упал замертво. Это настолько поразило публику, что Колизей опустел. Резонанс у произошедшего был такой, что, когда подробности происшествия достигли императора Гонория, он своим указом запретил гладиаторские бои. Люди прекратили проливать кровь друг друга на забаву и потеху зрителям.

Что сделал Телемах? Вопреки житейской логике он совершил безумный поступок. Однако именно благодаря ему многие жизни были спасены: он загубил собственную жизнь ради высокого смысла. Именно об этом говорит сегодня Христос: кто потеряет свою душу ради Меня и Евангелия, тот сбережет ее для вечности. Так Господь призывает нас жертвовать сиюминутным, преходящим ради чего-то более великого и высокого.

Конечно, это нелегкий шаг. Не случайно Спаситель и называет его крестом. Но ведь Господь и не обещал нам легкой жизни. Напротив, Он очень часто говорит о трудностях, скорбях и тяжких испытаниях, которым подвергнется всякий, кто искренне последует за Ним. Единственное, что Он нам обещает, так это то, что лишь взяв этот крест, человек сможет наполнить свою жизнь глубоким и непреходящим смыслом.

МОЖНО ЛИ ГОТОВИТЬ НЕПОСТНУЮ ПИЩУ?

Я начала работать в кафе, а во время Поста придётся готовить для непостоящихся людей скоромную пищу. Жарить биточки и т.д. Считается ли это грехом? А.В.

Пост – дело добровольное. Если вы веруете, то постичься. У каждого человека есть выбор, никого насильно есть постные блюда не заставляют. Это свобода выбора. Греха в том, что вы готовите для непостоящихся скоромную пищу, нет.

ПУСКАТЬ ЛИ ГОСТЕЙ В ПОСТ?

У нас новые соседи. И бабушка-соседка говорит, что в первый день Великого поста чужих нельзя пускать в дом. Только тех, кто в доме живёт. Это правда или суеверие? Т. К.

Это суеверие. Возможно, бабушка имела в виду, что в Пост лучше побереечь себя, не впасть в грех празднования, т.е. многословия, невольности в речи, пустословия, шутки, злых и нескромных шуток. В таком серьезном деле, как начало Поста, неплохо ограничить общение с теми людьми, которым свойственно любопытство и вздорные разговоры. В дом можно пускать гостей в любой день.

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

Новое дело для скучающей Веры



Максим обнял Веру и притянул к себе. Фильм по телевизору давно закончился, но супруги не спешили его выключать, ждали новостную программу. Юра уснул, свернувшись калачиком в углу дивана. Вера же, прижавшись к мужу, задумчиво смотрела на экран, где красивая девушка танцевала, пела и весело и в рифму рассказывала о кешбеках, процентах, вкладах и страховках.

– Вер, кстати, о страховке, – подал вдруг голос Максим. – Слушай, коллега на работе поделилась своими переживаниями. Ее сына обвиняют в краже велосипеда. Честно скажу, не знаю, кто ее сын, не видел, не общался, но сама она женщина очень адекватная. В жизни все, конечно, бывает, но лично мне сложно поверить, что у нее сын – вор. Как дума-

ешь, смогла бы ты выкроить время, чтобы поговорить с ней?

– Конечно, – тут же ухватилась за возможность вынырнуть из вязкого омота отпускного безделья Вера.

В отпуск ее отправили буквально насильно.

– У тебя неотгуланных скопился месяц, а впереди плановый отпуск, – отчитывал ее начальник, – так что идешь на две недели без разговоров. Мне тут герои, валяющиеся с ног, не нужны.

И Вера пошла. Беда в том, что этот вынужденный отпуск не совпал с плановым Максимовым, с Юриными каникулами, да и вообще с возможностью сейчас куда-то поехать не очень ввязался. А потому Вера самозабвенно тосковала дома, не находя себе применения.

В комнате у Ромы было непривычно чисто. Даже учебники на столе сложены аккуратно стопочкой. И никаких тебе кружек с остатками недопитого чая, крошек

от печенья, изрисованных звездами самолетиков из бумаги и забытых на спинке дивана физкультурных трико, которые Вера привыкла видеть в комнате своего сына. При этом, судя по всему, Рома с мамой жили небогато. Первый этаж пятиэтажного дома, полы – крашеный оргалит, деревянные окна, аккуратно проклеенные от зимних ветров полосками чуть пожелтевшей за сезон офисной бумаги. Но на окне глоксинии, уже выкинутые яркие бутоны в преддверии весеннего тепла, и маленький аквариум с золотой рыбкой. И глоксинии, и водоросли в аквариуме тянулись к солнцу, робкому еще, весеннему, но обещающему тепло и свет.

Мама гоняет за бардак? – почувствовала Вера пареньку.

– Нет, я сам, – мальчик был серьезен и вежлив.

– Ром, – Вера подошла к окну в детской, вернее подростковой, комнате, посмотрела на велопарковку у новенькой многоэтажки, – ты ведь знаешь, что тебя обвиняют в краже дорогого велосипеда?

– Знаю. Это новенького нашего велосипед, Петьки Каверина. Он в этой многоэтажке живет, – Рома кивнул на окно, в которое эта самая многоэтажка заносчиво заглядывала застекленными балконами. – У нас с ним как-то сразу не заладилось, когда он к нам в класс пришел. Мне не хотелось под его дудку плясать, я и не стал.

– Понятно, – кивнула Вера. – Слушай, я с Петром и его родителями пообщалась. Они утверждают, что есть свидетели, которые видели, как ты позавчера поздно вечером в это вот самое окно вылез.

– Зачем мне это? Дверь же есть, – удивился мальчик.

Чтобы мама не знала? – предположила Вера.

– Хм, – Рома усмехнулся, перевел взгляд на окно, затем посмотрел на Веру.

Вера поняла, о чем думает ее юный собеседник, и улыбнулась в ответ.

– Мама звала нас чай с печеньем пить, пошли? – обратилась она к мальчику, сделав себе в уме пометку поговорить со следователем по этому делу. Ромку обвиняли огульно, и она сможет это доказать.

Любовь АНИНА



Какое доказательство Вера планировала предоставить следователю по делу о краже велосипеда?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 10: Вера обратила внимание, что на тумбочке среди кучи разного хлама лежит упаковка ампул с надписью «Натрия хлорид 9%». Это обычный физраствор, он точно никак на давление бабушки повлиять не может. А если учесть интерес Марины, которая время от времени бывает у старушки по долгу службы, к ее антикварной библиотеке, становится несколько тревожно за бабушку, которая продолжает мучиться от слабости и головных болей из-за отсутствия адекватного лечения.

Рис. Ирина Светлов

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

■ 8 (985) 304-48-02 Требуется контролёры торговых залов, для работы вахтовым методом в торговых залах города Курск, Орёл, Белгород. З/п от 1 050 руб., авансирование, своевременные выплаты. Тел.: 8 (985) 304-48-02

**РЕКЛАМА
В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»:
8 (903) 792-47-73**

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ reklama@kardos.ru

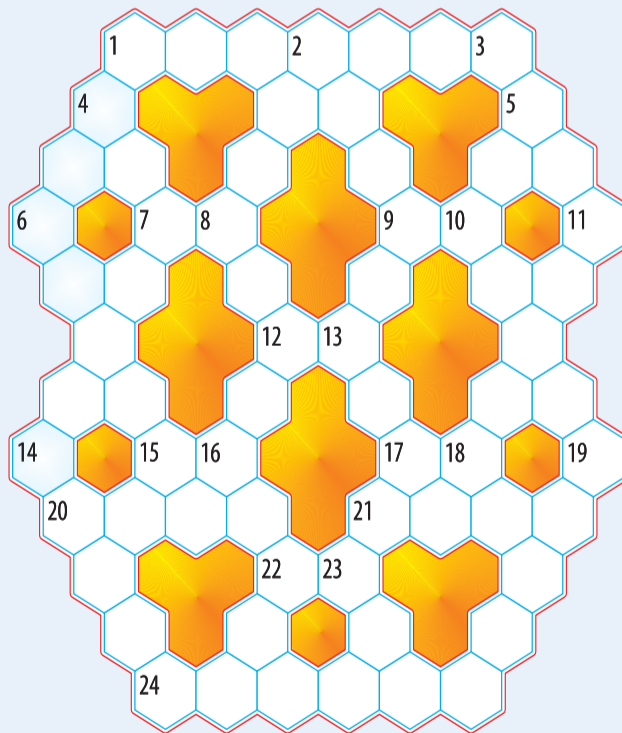
ЦЕНА Стоимость строчного объявления от **200** рублей за 1 выход

- Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте *kardos.media*, в магазинах «Связной» и «Еurosеть» (подробности у менеджера);
- В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 3010181040000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О. Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

КАК ОПЛАТИТЬ

**Скидки
уточняйте
у менеджера**

КРОССВОРД «ТРИ ДОРОГИ»



Слова в кроссворде вписываются по горизонтали, а также в двух наклонных направлениях (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево). Все слова длиной не меньше 3 букв.

По горизонтали:

1. Какая река прогремела на весь мир благодаря шумному водопаду? 20. «Слезы ночи» на траве. 21. Волдырь на месте комариной трапезы.

24. Летом летают, пицат и кушают. Слева-вниз-направо: 2. Надоедливая таежная кошмарка. 3. Корабль путешественников за золотым руном. 4. Наместник короля (средневековье Скандинавия, Англия). 6. Поисковик в Сети. 8. Дно корзины по сути. 10. Береговые опоры. 13. «Блин», на котором записан фильм. 14. В старину у крестьян: кафтан из толстого сукна. 16. В XVIII-XIX веках так именовали любое наземное позвоночное, за исключением птиц и млекопитающих. 18. «Вешалка» на стволе дерева. 23. Высший титул британских дворян.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Ниагара. 20. Роса. 21. Укус. Слева-вниз-направо: 2. Гнус. 3. Арго. 4. Яри. 6. «Яндекс». 8. Ниц. 10. Устон. 13. Диск. 14. Армяк. 16. Гад. 18. Сук. 23. Пар. Слева-вниз-налево: 1. Няня. 2. Гран. 5. Рой. 7. Лодка. 9. Суд. 11. Оттиск. 12. Зарс. 15. Ком. 17. Суп. 19. Искры. 22. Дж.

Последний шанс купить за 990 р.!

Сумка «Шоколад» поможет решить все ваши проблемы: она стильная, вместительная и выглядит дорого! Многие годы эта сумка – наш бестселлер ее стоимость всего 990 р. – вы экономите 2500 р.!

Это Ваш последний шанс купить ее за эту цену + получить зонт в подарок! Мы поднимаем все цены с апреля!



Лот 748 821 Коричневая

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

скидка 72%

~~3490~~ р

990 р

ДЕШЕВЛЕ
НЕ БУДЕТ!



+ ПОДАРОК

Стильный зонт в ПОДАРОК!

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



6 отделений внутри и 3 кармана снаружи



Внешнее отделение для зонта

Давно и безуспешно ищете идеальную сумку для себя? Вы ее нашли!

Эта сумка поражает идеальным сочетанием мягкой кожи, удобной прямоугольной формы и благородного цвета темного шоколада. Нежная, очень приятная на ощупь кожа придает ей изысканный вид, модная техника пэчворк смотрится уместно и в элегантном классическом образе для офиса, и в более расслабленном – для отдыха. Необычная изюминка – специальное отделение для зонта защитит вещи от промокания!

С этой сумкой у вас всегда идеальный порядок!

6 отделений внутри и 3 внешних кармана – 2 на молнии и 1 с клапаном – позволят навести порядок в вашей сумке. Теперь мобильный телефон, документы, ключи, деньги, косметика и прочие нужные вещи будут всегда в полном порядке. На дне сумки находится специальное отделение для зонта – уверены, такого вы еще не видели, это абсолютный эксклюзив, и так удобно! К сумке прилагается съемный ремень для ношения на плече.



Лот 144 0018
Черная + зонт в подарок

Лот 144 0025
Бордо + зонт в подарок

МОЙ
МИР

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

8-800-250-21-76

код заказа:
PM-22-303-ШОК

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 PM-22-303-ШОК. Реклама.

