

№52  
(352)  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

# ТЕЛЕК

№1  
в продаже  
с 28 ДЕКАБРЯ

Новогодняя  
ТВ-программа  
с 30 декабря  
по 5 января

**ПРИГЛАШАЕМ  
К ПРАЗДНИЧНОМУ  
СТОЛУ!**

стр. 34-35

**ГОРОСКОП  
НА ГОД ЗМЕИ  
ДЛЯ ВСЕХ  
ЗНАКОВ  
ЗОДИАКА**

стр. 36-37

**ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
КРАСОТЫ  
НА 2025 ГОД**

стр. 20-21

**5 ИДЕЙ ДЛЯ  
НОВОГОДНЕГО  
НАСТРОЕНИЯ**

стр. 8

**КАК ВСТРЕТИТЬ  
НАСТОЯЩУЮ  
ЛЮБОВЬ?**

стр. 4

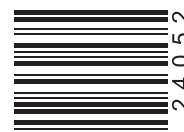
# ДЕД МОРОЗ

**ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ – КРЕПКОГО,  
КАК СКАЗОЧНЫЕ МОРОЗЫ!**

стр. 2

12+

**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА



ISSN 2618-933X

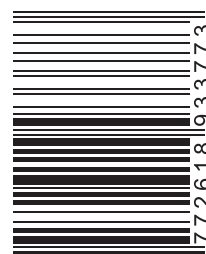


Фото Midjourney

Многие из нас уверены в существовании доброго волшебника – Деда Мороза. Подтверждаем: он есть. И нам даже удалось задать ему самые актуальные вопросы.

**Н** апример, про «Путешествие Деда Мороза с НТВ». Всероссийский Дед Мороз из Великого Устюга вместе с командой этого телеканала исполнят самые заветные и искренние мечты тех, кто лишен родительской заботы и тепла, – ребят из детских домов и школ-интернатов, подарят радость и желанные подарки малообеспеченным и многодетным семьям, помогут малышам, нуждающимся в дорогостоящей медицинской помощи, и сделают реальностью даже кажущиеся на первый взгляд несбыточными желания...

### Большое путешествие

– Дедушка Мороз, расскажите про своё путешествие. Оно ведь проходит уже не в первый раз?

– Это девятое большое путешествие. За все годы мы с командой НТВ проехали более 50 тысяч километров по стране, от Владивостока до Калининграда. Посетили более 900 многодетных малообеспеченных семей и социальных учреждений, вручили более 700 тонн подарков. На этот раз путешествие пройдет в двух форматах. С кем-то из ребят мы встретимся лично, а кого-то я поприветствую онлайн.

– И каждый раз вы встречаете немало впечатляющих историй...

– Были чудесные истории, частью которых мы стали. Юную балерину из Барнаула мы удивили тем, что она увидела спектакль «Лебединое озеро» на сцене Мариинского театра, мальчик Саша из Екатеринбурга стал настоящим машинистом, семья Рыбаковых из Ижевска

## Дед Мороз:

# Достаточно одного доброго дела в день

### Кстати

#### Почему шубы разные?

– Как проходит обычный день Деда Мороза в декабре?

– Декабрь – это самый напряженный месяц. Начинается день у меня, конечно же, с зарядки. Потом – утренние водные процедуры, потом – кашка овсяная с утра. Разбираю корреспонденцию, по целому мешку – и отправляюсь дарить подарки, и там уже до ночи этим занимаюсь...

– От чего зависит цвет шубы? Иногда в красной бываете, а иногда – в синей.

– Все, кто был на моей вотчине – может быть, заходил в спальню или даже был в Доме моды, – они знают, что у меня больше пяти десятков самых разных одеяний (спасибо моим чудесным мастерицам). В основном это красный с белым цвета. Есть еще шубки синяя и серебряная. И есть синий спортивный наряд, я в нем был на Олимпиаде в Сочи. Это курточка и штаны. В них удобно заниматься спортом, делать зарядку. Поэтому для каждого случая и официальной встречи у меня есть своя одежда.

получила настоящую печь, маме особенной девочки из Перми подарили настоящий напольный ткацкий станок, с Машенькой из Воронежа я полетал на вертолете, в Кермеровой семье мы подарили нужную оченькову Ночку... Много-много было таких ярких историй, я

могу без остановки об этом рассказывать. Это большая эстафета добра. И думаю, что каждый из вас может быть в числе моих помощников, стать настоящим волшебником. Достаточно одного доброго дела в день, и вы уже – часть моей большой команды!



Дед Мороз во Владивостоке.

200 тысяч посланий. Письма самые разные, добрые и необычные. Часто спрашивают про чудеса техники, а я не всегда успеваю следить за новинками: планшеты, ноутбуки, приставки игровые, роботы и так далее... Но есть и другие пожелания. Например, один мальчик загадал скатерть-самобранку – но не просто так, а для того, чтобы у мамы было больше свободного времени дома. Или вот необычные желания: загадали крылья бабочки, хвост русалки. Радует мое морозное сердце, когда и мне желают здоровья, и здоровья родным и близким. И пишут не для себя, а для других...

– Какая статистика хорошего поведения у детей?

– Честно? Переменная. Есть ряд писем, которые отправляются в долгий ящик. Что это значит? Что я намекаю: в поведении надо что-то исправить. Подарок, конечно, каждый получит, но могу вручить его с намеком – например, книжку или учебник. Все мы замечательные и добрые, но каждый может ошибиться. Важно увидеть свою ошибку и не постесняться ее признать. Даже если ты кого-то ненароком обидел, то нужно найти в себе силы, улыбнуться и извиниться.

– Сколько подарков вы подарили за всё время?

– Думаете, я вожу с собой калькулятор? Или счеты – они мне даже больше к лицу. (Улыбается.) Признаюсь, что нет. Со счета я давно уже сбился.

Валерия ХВАЩЕВСКАЯ

### Дословно Много лет

– Вам дарили когда-нибудь подарки?

– Да, мы недавно устраивали традиционный большой праздник. 18 ноября я отмечал день рождения. Приезжают всегда много замечательных гостей. И получается, что за полтора месяца до Нового года я получаю подарки и поздравления. Это и рукоделие: кто-то что-то вяжет, плетет, и еще аппликации (помните такое доброе старое слово?) дарят, и, конечно же, рисунки. Это самые добрые подарки. Душу мне согревают рукописные письма. Это тоже

большой для меня подарок. Так что обязательно отправляйте мне письма по адресу: Вологодская область, город Великий Устюг, вотчина Российской Деда Мороза.

– Дед Мороз, а сколько вам лет, кстати, исполнилось?

– Мне столько лет, сколько существует белый свет. Очень и очень много.

– Ждём новогоднее пожелание от Деда Мороза к Новому, 2025 году!

– Я желаю вам здоровья – крепкого, как сказочные морозы. И счастливых моментов в наступающем году – столько, сколько иголок на елках и на соснах в лесу! С Новым годом, с новым счастьем – и до новых встреч!

### Новогодние письма

– Сколько писем в этом году пришло на вашу почту и о чём сейчас мечтают дети?

– У меня есть даже электронная почта, и за последнее время туда пришло порядка

## Суставы любят Геладринк!

**Геладринк ФАСТ**  
Порошок, капсулы  
30 суточных доз

**Геладринк ФОРТЕ ЛЮКС**  
Саше-пакеты  
14 суточных доз

Когда ни согнуться, ни разогнуться. Экстракт босвеллии серрата в сочетании с коллагеном способствует легкости движения и продлению активного долголетия.

Препятствует разрушению тканей суставов и позвоночника, интенсивно их питает. Помогает суставам при активных движениях. Удобные саше на каждый день в трех вкусах.

8 (800) 30-20-561  
[www.geladrink.ru](http://www.geladrink.ru)  
Продается в аптеках:  
[eapteka.ru](http://eapteka.ru) [apteka.ru](http://apteka.ru)  
[здравсити.ru](http://zdравсити.ru)

БАД. СОФР: RU.77.99.19.003.E.000002.01.15; RU.77.99.11.003.E.004151.09.18; RU.77.99.11.003.E.000003.01.15. ООО «ОО «АПТЕКА» ОГРН1147746631988. г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цок. эт., пом. 1, ком. 2. Лиц.: ЛО-82-02-000978 от 09.12.2020 г. ООО «Здравсити» 1127282, г. Москва, Чермянская ул, д. 2 стр. 1, эт. 8, пом. 1, ком. 9. ОГРН: 1217700264561 ЛО42-01148-78/00140062 от 06.04.2022 г. АО НПК «Катрен» 630559, Новосибирская обл., р.п. Кольцово, пр-кт Ак. Сандахчиева, 11. ОГРН 1025403638875 Лиц. № ФС-99-02-007598 от 26.12.19 г. ООО «СОГЕР», 115280, г. Москва, ул. Ленинская Слобода, д. 9, эт. 1, пом. 37, оф. 37-2, ОГРН 5137746095966. РЕКЛАМА. +18

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Звёзды сцены, кино и телевидения в жизни такие же, как и мы с вами. Новый год они любят отмечать вместе с семьёй и близкими друзьями, накрыв стол, и желают себе и всем, самое главное, здоровья и счастья!

**Н**акануне Нового года мы поговорили с некоторыми из артистов о встрече праздника, об их семейных традициях, об итогах года и планах на год новый.

# Здравствуй, год 2025-й! Будь счастливым и богатым!

## Звёздные артисты подвели итоги 2024 года и рассказали о своих праздничных традициях

### Юлианна Караулова

– Юлианна, каким для вас был 2024 год?

– Год был непростой, но для меня он был успешный. У меня было много классных проектов. Есть что вспомнить – не только по итогам этого года, но и по итогам жизни. Были действительно большие проекты, которыми можно и нужно гордиться. Были классные путешествия, были яркие эмоциональные моменты, было очень много работы!



### Стас Михайлов

– Стас, где отмечаете Новый год?

– В праздничную ночь работаю, как и в прошлые годы. Но потом обязательно мы отмечаем праздник вместе с семьёй.

У меня три самых любимых праздника, и они обязательно должны проходить с родными мне людьми: день рождения, Пасха и Новый год.

– Что бы вы хотели пожелать себе и поклонникам?

– Себе – новых музыкальных работ. Как творческому человеку мне бы хотелось продолжать писать музыку, слова и петь. Планирую в 2025 году выпустить несколько дуэтов, которыми мы удивим, надеюсь, поклонников. Хочу экспериментировать. Всем же хочу пожелать стабильности, здоровья и как можно больше позитива!



### Анна Пескова

– Анна, вы уже начали подготовку к Новому году?

– Да: две елки в доме уже нарядили, подарки куплены. Осталось только накрыть новогодний стол с угощениями и мандаринами. Для меня и моих близких Новый год в первую очередь – самый семейный праздник. Поэтому этой праздничной ночи вся наша семья ждет с нетерпением. Когда приезжают наши родители – это большое счастье. В этом году мы также ждем в гости своих близких друзей.

– Встречали когда-нибудь Новый год за границей?

– Одна из самых необычных новогодних ночей была на островах Сент-Китс и Невис (*Малые Антильские острова находятся в восточной части Карибского моря. – Прим. авт.*). Праздник был в песках, на море. Но я хочу вам сказать, что той красоты, такой атмосферы, как у нас в России на Новый год, нет нигде, ни в одной стране мира! Поэтому мы предпочитаем встречать его дома.



### Лариса Долина

– Лариса Александровна, есть ли у вас новогодние традиции?

– Думаю, что все как у всех. Я люблю все традиции. Дома уже нарядили елку – еще в начале декабря. В саму праздничную ночь накрываю на стол, жду гостей и фотографируюсь с близкими и родными людьми. Все проходит просто и по-семейному...



Подготовила Валерия ХВАЩЕВСКАЯ

Фото: Вадима Турканова

# У ВАС ЗАПОР? ВАША КРОВЬ ОТРАВЛЕНА!

## Срочно: ультратонкое очищение кишечника, крови и сосудов!

Миллионы людей каждый день мучаются из-за проблем со стулом, особенно это тяжело для пожилых людей. Но мало кто знает, насколько это опасно! Представьте, массы переваренной пищи не могут покинуть кишечник, они скапливаются, гниют, твердеют и начинают растяги-



Для прекращения отравления организма необходимо:

- ИЗБАВИТЬСЯ от проблем со стулом;
- ЗАКРЫТЬ «кишечные дыры»;
- ОЧИСТИТЬ кровь!

Это под силу только СИВИДАЛУ!

вать и царапать нежную слизистую кишечника. Клетки эпителия начинают рваться, появляются микротрещины, а потом и «кишечные дыры». Накопившиеся в кишечнике гнилостные токсины, шлаки, вирусы попадают прямо в кровь, стремительно разносятся по всему организму и по всем жизненно важным органам и особенно сердцу, печени, почкам, мозгу. Начинается отравление организма. Появляется тревожность, бессонница, скачет давление, боли в суставах, в голове. Вот к чему может привести нерегулярный стул. И исправить это простыми слабительными невозможно!

**СИВИДАЛ** – это живые микромолекулы, полученные из дикой водоросли ламинарии Охотского моря по уникальной запатентованной

БЛАГОДАРИ ГЕЛЕВОЙ ФОРМЕ СИВИДАЛ:

- ✓ бережно и мягко проходит по кишечнику;
- ✓ выводит камни, скопившиеся в кишечнике;
- ✓ собирает всё ядовитое;
- ✓ выстилает стенки кишечника защитной микроплёнкой;
- ✓ заживляет повреждённую воспалённую слизистую.

технологии кавитации (патент РФ RU 2384342). Ламинария – это самое мощное растение, которое миллионы лет очищает океаны и моря! Микромолекулы водоросли в СИВИДАЛЕ способствуют ультратонкому очищению кишечника на клеточном уровне! Одновременно с этим в кровь поступают миллионы живительных микромолекул СИВИДАЛА, которые очищают кровь и сосуды вплоть до самых маленьких капилляров. В результате СИВИДАЛ избавит от нерегулярного стула, ядов и токсинов и очистит кровь и сосуды на микроуровне! Тонкая работа.

Звоните прямо сейчас:  
**8-800-100-55-60**

Звоните с мобильного:  
**\*2031**

Код вашего подарка\*:  
**«ОЧИЩЕНИЕ»**

ВСЕ ЗВОНКИ и консультации  
**БЕСПЛАТНЫЕ И АНОНИМНЫЕ**

\*При покупке комплекса. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 121770093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, эт. 1, пом. 1, комн. 28. СГР № RU.77.99.19.004.E.004350.10.18 от 01.10.2018. Акция действует с 01.12.2024 по 01.06.2025 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. РЕКЛАМА

РЕКЛАМА

1 банка Сивидала  
**В ПОДАРОК\***  
при покупке  
в течение  
7 дней

Ламинария  
гомогенизированная  
желированная

СИВИДАЛ®

Специализированный  
лицевой продукт

2 проблемы  
решение 1

ПОСКОЛЬКУ ВОДОРОСЛИ ЛАМИНАРИИ ПОСКОЛЬКУ ВОДОРОСЛИ ЛАМИНАРИИ

## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Пишем поздравления коллегам

Новый год – отличный повод поблагодарить своих коллег за совместный труд и поддержку в течение года. Но использовать тексты из соцсетей – идея неудачная. Лучше потратить немного времени и придумать что-то оригинальное.



## Добавляем личные штрихи

Упомяните конкретные моменты, связанные с работой или общением. Например, вспомните успешный проект, над которым вы работали вместе, или забавный случай, произошедший в офисе.

## Юмор приветствуется

Юмор всегда поднимает настроение и делает поздравление запоминающимся. Однако важно помнить о границах и избегать шуток, которые могут кого-то обидеть.

## Подчеркиваем достоинства

Подчеркните те черты характера или навыки, которые особенно ценятся в вашем коллективе. Это покажет ваше уважение и признание заслуг коллеги.

## Включаем пожелания на будущее

Помимо стандартных пожеланий здоровья и успехов, добавьте что-то уникальное, связанное с профессиональными планами или личными мечтами.

## Кстати

## Видео для всех

Создайте совместное видеопоздравление, где каждый сотрудник говорит несколько слов или исполняет короткую сценку. Это может быть смешная пародия на известные фильмы или песни или просто искренние пожелания друг другу.

Смена года – время знаковое и психологически весьма подходящее для перемен к лучшему. Особенно если речь идёт о личной жизни.

**В**се неудачи и разочарования можно оставить в старом году и настроить себя на встречу с настоящей любовью (если именно ее вам не хватает для счастья).

## Освобождаем место

Перед тем как впускать в свою жизнь нового человека, необходимо освободить место для него. Это касается не столько физического пространства, сколько эмоционального. Проанализируйте свои текущие отношения с близкими людьми, коллегами, друзьями. Возможно, с кем-то вы хотите поддерживать контакт, а с кем-то – нет. Освободившись от ненужных связей, вы откроетесь для новых, более значимых. Кроме того, важно проработать старые обиды и разочарования. Простите тех, кто причинил вам боль, и отпустите прошлое. Это даст вам возможность сосредоточиться на настоящем и будущем, открывая путь для новых чувств.

## Создаём романтическую атмосферу

Новый год – идеальный момент для создания романтической атмосферы. Украсьте дом, зажгите свечи, приготовьте вкусный ужин. Все это поможет вам настроиться на романтический лад и привлечь в свою жизнь любовь. Атмосфера уюта и тепла притягивает положительные эмоции и увеличивает шансы на встречу с тем самым человеком.

# Как встретить в новом году настоящую любовь?

Назвал девушку-астронома «солнышком», а она обиделась, ведь в мире полно более ярких звёзд и я с ней только потому, что она ближе других.



## Ставим цели и визуализируем

Определите, какого человека вы хотите видеть рядом с собой. Запишите свои желания и мечты на бумаге, представьте, как вы проводите время вдвоем. Визуализация помогает материализовать мысли и желания. Четкое представление о том, какой партнер вам нужен, увеличивает вероятность его появления в вашей жизни.

## Используем современные технологии

Современные технологии предлагают множество возможностей для знакомства. И речь не только о специальных сайтах или приложениях. Интересно человека гораздо проще найти на ресурсах, объединяющих людей с общими интересами. Кто-то любит петь, кто-то – выращивать экзотические растения, кто-то – изучать старинные усадьбы. Конечно, на сайте для любителей вязания встретить судьбу довольно проблематично, но ведь есть и более социально ориентированные развлечения! Не стесняйтесь зарегистрироваться на одном из таких ресурсов и начать общение. Главное – быть честным и заинтересованным, ведь именно это привлекает людей.

## Расширяем круг общения

Если настоящая любовь среди существующих знакомых не нашлась, значит, пора расширить этот круг и впускать в него новых людей. Не бойтесь встреч с незнакомцами. Иногда любовь приходит совершенно неожиданно, поэтому будьте готовы к тому, что она может появиться в самых странных местах. Ваша задача – быть дружелюбными и открытыми для общения. Тогда вы обязательно встретите того, кто станет вашей второй половинкой. Важно помнить, что первый шаг иногда делаем не мы, а судьба.

## Наслаждаемся моментом

Не забывайте жить здесь и сейчас. Наслаждайтесь каждым днем, каждой минутой. Любовь придет тогда, когда вы меньше всего ее ожидаете. Ваше внутреннее состояние и готовность к изменениям играют важную роль в привлечении настоящих чувств.

Не стесняйтесь зарегистрироваться на одном из таких ресурсов и начать общение. Главное – быть честным и заинтересованным, ведь именно это привлекает людей.

## ■ Подробности

## А если всё-таки сайт знакомств?

Почему бы и нет? Но чтобы этот опыт был успешным и безопасным, следует учитывать несколько важных моментов.

- Читайте отзывы. Изучите мнения других пользователей о сайте, чтобы понять, насколько он надежный и эффективный.
- Загружайте качественные и актуальные фото, которые отражают вашу внешность и личность.
- Не раскрывайте личную информацию (адрес, телефон, место работы), пока не убедитесь в безопасности общения с собеседником.
- Перед личной встречей проверьте информацию о человеке через соцсети или другие доступные источники.
- Всегда назначайте первую встречу в людном месте.
- Помните: не все контакты приведут к успеху. Отказ – это нормальная часть процесса, принимайте его спокойно.
- Оставайтесь трезвыми. Не употребляйте алкоголь на первой встрече, чтобы сохранить контроль над ситуацией.
- Не спешите переходить к серьезным отношениям. Дайте себе время узнать человека.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Драконовские истории

12 животных восточного гороскопа стали частью и российских новогодних традиций. 11 персонажей гороскопа – животные, и только дракон – мифическое существо. Как же он попал в эту компанию? Дело в том, что для китайцев дракон вполне реален, его образу в культуре около 8000 лет. Это древняя, но для жителей Китая – подлинная история. Дракон – скрепа всей культуры и искусства Поднебесной, воплощение доброты и мудрости. И его место среди 12 самых влиятельных животных в Китае сомнению не подвергается.



## Зовите брюнетов!

В Шотландии существует забавное новогоднее поверье: важно, кто первым войдет в дом 1 января. Этого человека называют quaaltaigh, или «первая нога». Лучшее всего, если после полуночи порог дома переступит нога брюнета, который принес вам в подарок монеты, хлеб, соль и... уголь. Тогда год обещает быть весьма удачным.

Многие шотландцы специально приглашают с этой целью знакомых брюнетов в гости. Может, и среди ваших друзей найдутся доброжелатели с темными волосами и кусочком угля в кармане? Зовите в гости!

## При чём тут телефоны?

До конца XIX века рождественские ёлочки освещались с помощью свечей, что было весьма пожароопасно. На помощь пришла техническая мысль! В 1895 году Ральф Моррис из Новой Англи создал первую электрическую гирлянду с миниатюрными лампочками. Вы спросите: а при чём тут телефоны? Дело в том, что Ральф работал на телефонном коммутаторе, и перед ним постоянно мигали маленькие лампочки. Идея родилась буквально из воздуха!



## Фейерверк вместо шампанского

Космонавты на МКС встречают Новый год за праздничным столом, как и мы с вами. Для такого случая производители изготавливают специальные наборы. Но традиционного шампанского в них нет, так как оно в космосе превращается в пену. Зато космонавтам доступно уникальное новогоднее развлечение – наблюдение за салютами, вспыхивающими на Земле. От яркой иллюминации над планетой образуется световой колпак.

Светлана СИДОРЧУК



# СЕКРЕТЫ ПРИДВОРНЫХ ЛЕКАРЕЙ,

## или Почему английская королева почти никогда не болела

Англия, XVII век. Вокруг свирепствуют цинга, чума и чёрная оспа. Дожить до 30 лет в этих условиях – большая удача. В это время королева Англии Елизавета I устраивает пир, чтобы отметить свой уже 69-й день рождения. Как ей это удалось на фоне высокой смертности? Всё это стало возможным благодаря придворному лекарю – личному врачу королевы, имя которого до сих пор держится в тайне. Он знал особый секрет долголетия, которым сведущие люди пользуются и по сей день. А сегодня о нём узнаете и вы.



А вот внутри аппликатора находится самый настоящий лекарь – индуктор постоянного магнитного поля! Он-то и выполняет основную лечебную функцию. Чем же так хорош «Ладиум»?

### «ЧАСТНАЯ КЛИНИКА» НА ДОМУ

Представьте, что у вас дома не один магнитный аппликатор, а целый штат узких специалистов. Здорово? Так вот с «Ладиумом» это возможно!

Стоит приложить аппликатор к больному месту, как тут же Ваш организм начинает «просыпаться». Это как будильник, который напоминает каждой клетке, что пора приниматься за работу.

Активируются все биологические процессы: кровь начинает бежать по артериям, как будто в сухое русло реки снова поступает вода. Улучшается лимфодренаж. Ваша лимфа, как скорая помощь, несётся к очагам воспаления.

Она спешит доставить туда иммунные клетки для борьбы с инфекцией, и очистить органы от «мёртвых», отработанных клеток. И вот Вы уже чувствуете, как головная боль начинает отступать. Ваши отёкшие больные колени начинают приходить в божеский вид.

Очень скоро Вы заметите, что спуск по лестнице больше не причиняет боль, а вставать с кровати по утрам стало легко и приятно. Да это же совершенно другая жизнь! А для большой спины «Ладиум» вообще первый друг!

### 7 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ НУЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АППЛИКАТОРОМ «ЛАДИУМ»:

1. быстро снимает боль, всегда под рукой;
2. практически нет противопоказаний и побочных действий;
3. можно пользоваться несколькими людям с совершенно разными заболеваниями;
4. нет привыкания, только Вы решаете, когда закончить лечение;
5. не выводится, как таблетки, из организма по несколько часов. Не страдает печень. Можно сочетать с приёмом жизненно важных препаратов;
6. срок действия не менее 5 лет, по сравнению с таблетками окупается уже в первый месяц использования;
7. защищён специальной голограммой от подделок.

Всего пара процедур – и Вы забудете про радикулит и боли в пояснице, как будто и не было этих невыносимых болей и защемления нервов.

От каких ещё заболеваний «Ладиум» может помочь? Давайте посмотрим.

### ЧТО ГОВОРЯТ ЭКСПЕРТЫ?

Ведущие медицинские инженеры из Санкт-Петербурга совместно с врачами-физиотерапевтами много лет работали над созданием «Ладиума».

«Ладиум» зарегистрирован и одобрен.

### ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- ◆ сердечно-сосудистая система (гипертония, ишемическая болезнь, стенокардия, дистония, гипотония, варикозная болезнь);
- ◆ опорно-двигательный аппарат (остеохондроз, артрит, артроз, подагра, межпозвоночная грыжа, пяточная шпора, бурсит);
- ◆ заболевания эндокринной системы (сахарный диабет, заболевания щитовидной железы);
- ◆ желудочно-кишечный тракт (гастрит, колит, язвенная болезнь, запор);
- ◆ желчный пузырь (холецистит, желчекаменная болезнь);
- ◆ заболевания мочевыделительной системы (простатит, пиелонефрит, нефрит, цистит, уретрит);
- ◆ заболевания нервной системы (невралгия, радикулит, постинсультное состояние).

Понимаете, что это значит? Высшая степень доверия! Это Вам не китайская подделка, собранная в гараже на колёнке. Кстати, о подделках. Отличить «Ладиум» от остальных аппликаторов легко.

Производитель позаботился об этом. Аппликатор имеет специальную 3D-голограмму, которая не стирается и не выцветает со временем. Это Ваша защита от ненадёжных продавцов. Ведь подделать «Ладиум» невозможно.

О магнитном аппликаторе «Ладиум» Вам никогда не расскажут по телевизору. Ведь производители предпочитают вкладывать деньги в качество, а не в рекламу.

Но сегодня Вам выпал уникальный шанс познакомиться с этим медицинским устройством и в полной мере оценить его достоинства. Тем более его цена – не дороже одного похода в продуктовый магазин. Мы уверены, что на лекарства, которые Вам не помогли, Вы уже потратили в 3, а то и в 5 раз больше! Не совершайте больше эту ошибку – воспользуйтесь «Ладиумом».

Если Вы испытываете боли и действительно нуждаетесь в помощи, позвоните прямо сейчас! У пенсионеров и людей с инвалидностью заявки принимаются вне очереди! Берегите себя и будьте в ладу со своим здоровьем!

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!**

**8 (800) 505-41-83**

**ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЕВЫХ ПОДДЕЛОК!**

Только на упаковке оригинального аппарата имеется защитная голограмма



**НЕ БОЛЕЕ 2-Х АППЛИКАТОРОВ В ОДНИ РУКИ!**

**ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОГРАНИЧЕНО!\***

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. \*Акция действует с 25.12.2024 г. по 25.01.2025 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. www.prodex.ru. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014 Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

# ПЕРВЫЙ КАНАЛ: ЮБИЛЕЙНЫЙ ГОД ПОД БОЙ КУРАНТОВ

В новогоднюю ночь зрители Первого канала встретятся и с любимыми телеведущими, которые поздравят всех, и с любимыми артистами, услышат не только современные известные хиты, но и песни, которые остаются с нами многие годы, которые все мы знаем наизусть.

**Н**овогодний эфир будет называться «30 лет вместе». Дело в том, что для телеканала наступающий 2025 год – юбилейный. 1 апреля Первый канал будет отмечать именно эту круглую дату. Нам удалось побывать на съемках некоторых номеров и узнать подробности того, что вы увидите в новогоднюю ночь. Всего, конечно, не расскажем, но некоторые тайны раскроем.

## Все телеведущие

На сцене в этот вечер появятся все ведущие Первого канала. Телезрителей поздравят Леонид Якубович, Анна Шатилова, Яна Чурикова, Светлана Зейналова, Митя Хрусталёв, Максим Аверин, Лариса Гузеева, Юлия Барановская, Александр Гордон, Александр Олешко, Дмитрий Борисов, Арина Шарпова, Екатерина Стриженова, Елена Малышева и многие другие.

Многие из них на съемках рассказывали, как они ждут предстоящий праздник. Так, например, ведущая шоу «Давай поженимся!» Лариса Гузеева для встречи гостей в новогоднюю ночь лично подготовит традиционные салаты оливье и селедку под шубой.

– Хочется, чтобы все, от мала до велика, находилось в предвкушении чуда, которое обязательно случится, – сказала Лариса Гузеева. – Поздравляю всех с наступающим Новым годом! Хочу пожелать, чтобы



Мари Краймбрери и Дима Билан только что исполнили дуэт с лестницами.

ваша жизнь наполнилась светом, радостью и незабываемыми мгновениями!

## Важные премьеры

Телезрителей поздравят военные корреспонденты и участники СВО. Уверены, что никого не ставят равнодушными Григорий Лепс, SHAMAN и Николай Расторгуев. Они исполнят две известные песни, которые дороги каждому из нас: «С чего начинается Родина», которую для фильма «Щит и меч» проникновенно исполнил легендарный Марк Бернес, и «Мы за цену не постоим» Булата Окуджавы, которую в фильме «Белорусский вокзал» спела Нина Ургант.

На сцену в новогоднюю ночь выйдут также Полина Гагарина, Дима Билан, Татьяна Куртукова, Сергей Жуков, Мари Краймбрери, Аким Апачев, Жени Трофимов и многие другие артисты. Конечно, не обойдется без сюрпризов, которые подготовил Первый канал для телезрителей.

## Кран для Сергея Жукова

Режиссерами новогоднего эфира стали Феликс Михайлов и Роман Бутовский. Многие во время таких съемок остаются за кадром. И некоторые из этих подробностей нам удалось узнать.

Анна Шатилова и Леонид Якубович готовятся поздравить россиян.



В новогоднем эфире Первого канала военкор Ирина Куксенкова, получившая ранение при штурме Мариуполя, поздравит наших доблестных воинов.

Сергей Жуков в новогоднюю ночь на Первом канале появится с песней «Студент 2024». Задумка заключалась в том, что во время музыкального номера Сергей становится режиссером и снимает клип в разных эпохах. Ставить режиссерский пульт для полного погружения телезрителей в атмосферу показало слишком банальным, и поэтому было решено задействовать операторский кран! Настоящий, действующий. Поскольку история была задумана в ретро-стиле, операторский кран тоже нужен был ретро. Художники-декораторы сбились с ног в поисках подходящего. Находка оказалась рядом – в музее «Мосфильма». Там хранится операторский кран из 60-х годов прошлого века. Разрешение на использование уникального экспоната выдал сам генеральный директор киноконцерна

Карен Шахназаров. Восемь постановщиков и двое специальных сопровождающих доставляли операторский кран на площадку – и в итоге ретрономер был снят таким, каким его задумали.

## Лестницы для Мари Краймбрери и Димы Билана

Хит Димы Билана и Мари Краймбрери «It's my life» звучал во многих музыкальных хит-парадах. Услышат эту песню и телезрители Первого канала. Для номера артистов было придумано использовать специальные лестницы, которые везли из Санкт-Петербурга. На сцене одновременно их находилось сразу семь штук. Вес самой большой из них был 500 килограммов! Такую махину не каждая сцена выдержит. Тем более для этого номера в де-



Валдис Пельш и Яна Чурикова заготовили оригинальные поздравления для телезрителей.



Для номера Сергея Жукова нашли уникальный экспонат.



Арина Шарпова и Елена Малышева тоже появятся в новогоднем эфире Первого канала.

корациях использовался стеклянный пол. Во время установки лестниц он все же дал трещину. Художникам-декораторам пришлось в срочном порядке делать специальные подложки из фанеры. А режиссеру вместе со специалистом по компьютерной графике «отрисовывать» на полу черно-белые квадраты.

## Самолёты для Жени Трофимова

Думаем, что многие из вас в этом году напевали песню Жени Трофимова «Самолеты». Для номера этого исполнителя было решено использовать макеты этих летательных аппаратов. Небольшие самолеты по задумке должны быть в руках у артистов массовых сцен, разложены на заднике, свисать с потолка. Времени на подготовку к этому номеру

было немного, и найти больше 30 моделей самолетов оказалось непростой задачей. Самое главное – они должны быть разного размера, разной формы и все строго белого цвета. Большие самолеты (около 150 сантиметров в длину) нашлись абсолютно случайно – в мастерской, где делают различные макеты на 3D-принтерах. Еще шесть – точные копии пассажирских авиалайнеров – были выкуплены у пилота в отставке, который их коллекционировал на протяжении всей службы. Остальные самолеты – сборные модели – покупали в интернет-магазинах и собирали вручную.

Как вы понимаете, это далеко не все уникальные и интересные номера и сюрпризы, которые ждут телезрителей Первого канала. Так что новогодний эфир обещает быть душевным и креативным.

Валерия ХВАЩЕВСКАЯ

Когда за окном кружится снег, а мороз расцвечивает окна замысловатыми ледяными узорами, самое время укутаться в уютное одеяло и насладиться чудесными зимними напитками из мира кино.

Персонажи любимых фильмов знают толк во вкусах праздника, так что нам самое время к ним присоединиться. А «Телек» совместно с телеканалом CTC Love подскажут, что именно нужно сделать.

# Разливаем Новый год по кружкам

## Капучино с корицей

из сериала «Кухня»

Капучино – это не только обязательная часть утреннего ритуала для миллионов людей, но и источник вдохновения для постановщиков множества романтических сцен в сериалах и кино. Например, в сериале «Кухня» одна из самых запоминающихся пар – бармен Константин и официантка Настя. Костя, роль которого исполняет Виктор Хориняк, в первый раз попытался признаться в своих чувствах в четвертой серии первого сезона. Он сделал любимой капучино с сердечком из корицы. Однако, слишком взволнованный, в итоге выпил его сам.

**ИНГРЕДИЕНТЫ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:**

■ 150 мл свежеприготовленного эспрессо ■ 150 мл молока ■ 1/4 ч. л. молотой корицы ■ сахар по вкусу

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- 1 Взбить молоко капучинатором и покрыть им свежесваренный эспрессо, насытив его мягкой, сливочной пеной.
- 2 Посыпать корицей сверху и, по желанию, добавить сахар, чтобы насладиться кремовым, сбалансированным вкусом.



## Какао с зефиром

из сериала

«Теория большого взрыва»

Немногие могут устоять перед чашкой горячего какао, особенно если в ней плавают воздушные зефирки, медленно тающие в сладком напитке. Какао с семью зефирками из сериала «Теория большого взрыва», в котором так нуждался Шелдон Купер, ему готовил его друг Леонард Ховстедер.

**ИНГРЕДИЕНТЫ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:**

■ 2 ст. л. какао-порошка ■ 2 ч. л. сахара (или по вкусу) ■ щепотка соли ■ стакан молока ■ ванильный экстракт (по желанию) ■ горсть мини-зефирок

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- 1 Смешать какао-порошок, сахар и соль. Добавить немного горячего молока и тщательно перемешать до образования однородной пасты.
- 2 Влить оставшееся молоко, довести до кипения на среднем огне.
- 3 В готовый напиток добавить ванильный экстракт и украсить какао зефирками.



## Сливочное пиво

из фильмов о Гарри Поттере

Этот напиток стал знаковым для поклонников вселенной «Гарри Поттера», где юные волшебники любят собираться в пабе «Три метлы» и согреться сливочным пивом. Несмотря на свое название, напиток не содержит алкоголя и подходит даже для детей.

**ИНГРЕДИЕНТЫ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:**

■ 300 мл крем-сода ■ 1 ст. л. сливочного масла ■ 2 ст. л. густых сливок ■ щепотка корицевого сахара ■ экстракт ванили (по желанию)

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- 1 Нагреть крем-соду на медленном огне и добавить сливочное масло и сахар. Постоянно помешивать, чтобы масло растворилось полностью.
- 2 Взбить сливки и аккуратно смешать их с экстрактом ванили. Перед подачей добавить сливочную смесь в горячую крем-соду, чтобы создать пышную пену.

Каждый из этих теплых и ароматных напитков не только согреет в зимние дни, но и добавит нотку волшебства вашему новогоднему вечеру и заставит почувствовать себя героем любимого фильма или сериала. Вдохновляйтесь киномирами и создавайте сказку прямо у себя на кухне!

Ольга БЕЛЬСКАЯ

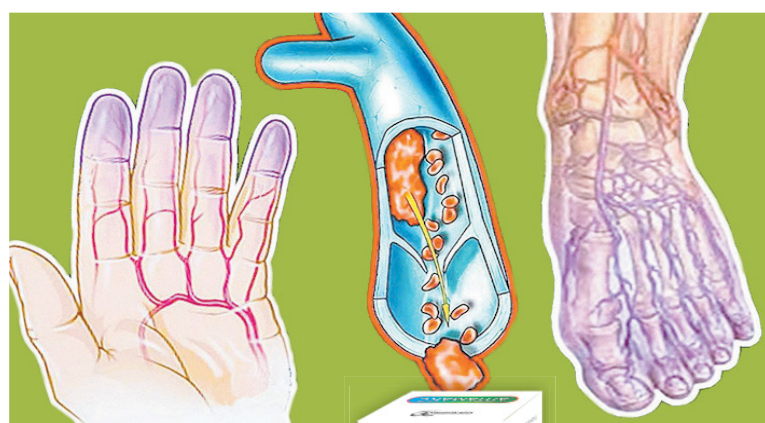
Редакция благодарит канал CTC Love за помощь в подготовке материала

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

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

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

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



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



**Как правильно использовать «Алтамакс»?**

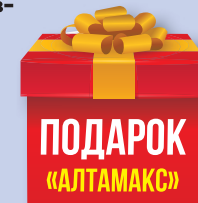
Эликсир рекомендуется принимать курсом. Именно он может помочь эффективно снять спазм сосудов, прочистить их, вернуть им прохо-

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

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

## СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

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



Для этого сделайте 2 простых шага:

**1. ПОЗВОНТЕ по телефону 8-800-302-30-30 и назовите промокод**

**акции 6044**  
**2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* – «Алтамакс»**

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!**

**Акционное предложение действует с 25 декабря 2024 г. по 25 февраля 2025 г.**

**ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!**

Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 25 декабря 2024 г. по 25 февраля 2025 г. \* С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

На телеканале «Россия» по традиции в праздничную ночь пройдет «Новогодний огонёк». Зрителей поздравят их самые любимые исполнители, артисты театра и кино и, конечно, телеведущие.

Со сцены в эту волшебную ночь прозвучат как культовые композиции, так и новые песни, которые исполнят Сергей Лазарев, Дима Билан, SHAMAN, Люся Чеботина, Стас Михайлов, Зара, Лев Лещенко, Лариса Долина, Пелагея, Валерий Сюткин, Ани Лорак, группа «Любэ», Владимир Пресняков, Александр Олешко, Нонна Гришаева, «Сябры», Филипп Киркоров, Игорь Николаев, Григорий Лепс, Полина Гагарина, Максим Аверин, Екатерина Гусева, Игорь Крутой, звездочка Всероссийского конкурса юных талантов «Синяя птица» Камила Степанова и многие-многие другие.

## Необычные номера

Съемки «Новогоднего огонька» проходили на киностудии «Мосфильм». Зрителей ждут яркие сольные и дуэтные номера. Всех секретов раскрывать не будем, но

слегка приоткроем завесу тайны. Например, Максим Аверин и Екатерина Гусева ненадолго вернут всех в лето. Они перевоплотятся в героев телефильма «Двенадцать стульев» и исполнят нестареющую классику «Где среди пампасов...». Под «Песенку о хорошем настроении» Елена Воробей выскочит к зрителям из огромного телевизора и из скромницы в малиновом пиджаке превратится в диву с дерзкими кудрями. А Сергей Лазарев прямо на сцене вместе с сы-

# «Новогодний огонёк»: желания исполнятся!



Яркий номер Максима Аверина.

Пелагея снова поразит всех своим вокалом.

Валерия и Стас Пьеха на съёмках новогоднего эфира.

ном Никитой и дочкой Аней «слепит» новогодних снеговиков.

Или вот еще один яркий номер: Гоша Куценко, Стас Пьеха и Сосо Павлиашвили в форме пилотов исполнят популярную композицию «Первым делом – самолеты». Думаю, что этим артистам многие подпоют по эту сторону телевизионных экранов в новогоднюю ночь.

## Новогодние поздравления

Конечно, на «Новогоднем огоньке» не обойдется без праздничных поздравлений.

– Новогодняя пора – абсолютно сказочная, – говорит Сергей Лазарев. – Это время чудес и волшебства. Хочется загадывать желания, и хочется, чтобы они исполнялись. Я считаю, что всегда нужно верить в хорошее и мыслить позитивно. И от всей души поздравляю всех нас с наступающим Новым годом. Хочу

пожелать безграничного счастья, здоровья, мира, добра и всего самого хорошего!

А певица Зара призналась, что Новый год для нее – самый любимый праздник.

– Для меня это праздник, который возвращает нас в детство, – рассказывает певица. – И, вы знаете, я и сейчас – как тогда, когда была маленькой девочкой, – загадываю желания. Я их записываю на бумаге, поджигаю ее и ровно в полночь выпиваю шампанское с пеплом. Интересно, что, когда я забываю эти желания, они обязательно сбываются. Поэтому всем желаю, чтобы самые сокровенные желания обязательно сбылись. Пожалуйста, не переставайте верить в чудеса – ведь они приходят только к тем, кто их ждет!

Что же, и нам хочется пожелать всем хорошей встречи Нового года и добавить, что обязательно надо верить в свою мечту и в то, что желания исполняются...

**Валерия ХВАЦЕВСКАЯ**

## СТРАНА СОВЕТОВ

Новогоднее настроение – как лимонад «Буратино», который мы пили в детстве за праздничным столом вместо шампанского: пузырьки веселья ударяют в голову, и хочется ещё и ещё!

Плюс ожидание чуда и вера в то, что будущий год непременно будет лучше, чем уходящий. К сожалению, взрослая жизнь снимает розовые очки, и нам все труднее ощущать эту легкость бытия. Но это не повод опускать руки! Надо просто себе немного помочь. Например, так.

# 5 ШАГОВ К НОВОГОДНЕМУ НАСТРОЕНИЮ



Чувствуете, что «пузырьки» настроения зацепили нос, а губы сами растягиваются в улыбку? Значит, вы все делаете правильно!

## Устроить семейный квест

**5** Придумайте задания и загадки, связанные с Новым годом, и организуйте семейный квест. Это может быть поиск подарков, решение головоломок или выполнение смешных заданий. Такой активный отдых объединит всех участников и поднимет настроение.

## Детали

### А дом готов к празднику?

Отдельный способ создать себе новогоднее настроение – заняться украшением окружающего пространства. Это может быть и ваша квартира, и подъезд (по договоренности с соседями), и двор.

#### ● Хвойная гирлянда вокруг дверного проёма.

В текущем сезоне это один из главных трендов. Закрепить гирлянду можно и внутри дверного проема – при помощи штанги для шторки в ванной, которая укрепляется враспор. Украшать ее можно так же, как елку: шариками, мишурой, снежинками, веточками с ягодами.

● **Венок на входной двери** – традиционный способ украшения и своеобразное обращение к соседям: «Люди, с Новым годом!» Более современный вариант – огромный объемный бант, имитирующий упаковку праздничного подарка. Он больше подойдет для частного дома.

● **Ледяные или снежные скульптуры во дворе.** Если сомневаетесь в своих художественных способностях, воспользуйтесь фигурными формочками, в которых можно заморозить цветной лед. Из них получится прекрасное украшение для двора.

## Посмотреть любимые фильмы

**1** Проведите вечер за просмотром классических фильмов, таких как «Ирония судьбы, или С легким паром!», «Карнавальная ночь», «Чародеи» или «Один дома». Эти картины наполнены теплом, юмором и атмосферой праздника, которая поможет вам настроиться на нужный лад.

## Испечь имбирное печенье

**2** Попробуйте испечь имбирное печенье или пряники. Процесс приготовления сам по себе очень увлекателен, особенно если делать это всей семьей. А фоном можно включить новогоднюю музыку и подпевать знакомым с детства песенкам. От этого пряники станут только вкуснее!

## Сделать крафтовые открытки

**3** Создание открыток своими руками подарит массу удовольствия. Вы можете использовать бумагу, краски, блестки, ленты и любые другие материалы. Подарив эти открытки своим близким, вы не только порадуете их, но и внесете в их жизнь частичку своего тепла. Кстати, это один из трендов сезона, противопоставленный электронным картинкам и gifкам, которые без разбора рассылаются близким и друзьям. Ваше поздравление, сделанное своими руками, будет единственным, которое запомнится надолго.

## Подарить себе радости

**4** Позвольте себе небольшие приятности. Купите новую книгу, которую давно хотели прочитать, или красивую кружку для утреннего кофе. Небольшие подарки для самого себя способны значительно улучшить настроение и подарить ощущение праздника.

**Светлана СИДОРЧУК**

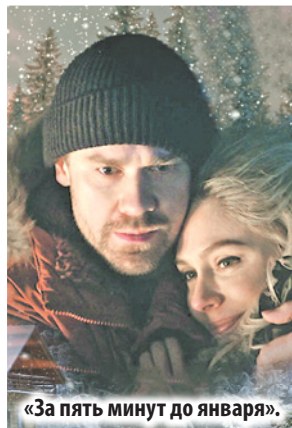


До Нового года осталось совсем немного времени – это значит, наступила пора составлять праздничное меню, подводить итоги прошедшего года, ставить цели на будущий и планировать, что посмотреть на каникулах. Домашний вам в этом всячески поможет!

## Советы на будущее

31 декабря в 19.45 эксперты проекта «Предсказания» расскажут, что нас ждет в новом году! Будущий, 2025 год по астрологическому календарю олицетворяет Зеленая Деревянная Змея. Хотя в природе существо небезопасно для людей, в астрологии такое сочетание несет иной смысл. Сама змея является символом мудрости и постоянства. Зеленый цвет означает спокойствие, гибкость. А дерево – плодородие и гармонию. Такая Змея рассудительна и несет изменения. Какие советы дают предсказатели на этот период, зрители смогут узнать в новых выпусках проекта.

# Домашний предскажет любовь и счастье



«За пять минут до января».



«Мужчина, который не хочет на мне жениться».

## Первые фильмы Нового года

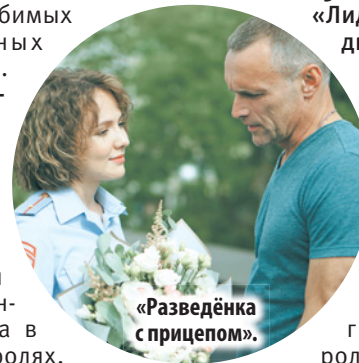
Начать 2025-й Домашний предлагает с фильмов о любви. После праздничной ночи 1 января в 19.00 состоится премьера мелодрамы по мотивам одноименного романа Алисы Луниной «За пять минут до января». Главные роли исполнили Наталья Рудова, Дмитрий Миллер, Евгения Добровольская, Алексей Морозов и Алёна Константинова.

А 2 января зрители ждут сразу два фильма. В 15.00 будет показана мелодрама «Мужчина, который не хочет на мне жениться». В главных ролях – Ирина Шейнова и Владимир Баркалая. В 19.00 – еще одна мелодрама под названием «Жену вызывали?», где Юлия Франц и Иван Жидков докажут, что любовь важнее мести.

## Марафон мелодрам

Каждый день с 3 по 8 января в 15.00 телеканал представит марафон любимых 8-серийных мелодрам.

● 3 января – «Змеиный полдень» с Анастасией Сорокиной и Александром Дудя в главных ролях.



«Разведёнка с прицепом».

● 4 января – «Разведёнка с прицепом». Можно ли влюбить в себя хмурого следователя? На этот вопрос постараются ответить исполнители главных ролей Янина Третьякова, Дмитрий Лавров и Антон Даниленко.

● 5 января – «Лидия и Ландыш» – о двух девушках, судьбы которых изменили без их согласия. В главных ролях – Алиса Рязанова и Анфиса Хрусталёва.

● 6 января – «Инъекция любви». Это мелодрама о любви, предательстве и надежде. с Татьяной Чердынцевой, Иваном Жидковым и Дмитрием Пчелой в главных ролях.

● 7 января – «Зеркало для оборотня». Главные

роль и исполнили Юлия Франц, Станислав Бондаренко и Прохор Дубравин. Что делать, если мужчина твоей мечты оказался не тем, за кого себя выдавал?

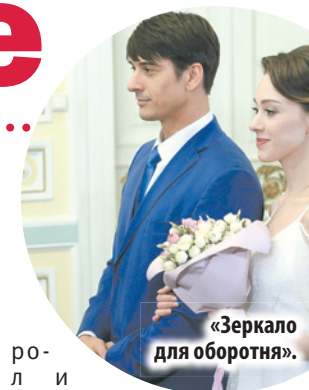
● 8 января – «Неродная дочь», где Марина Митрофанова и Владимир Курцеба будут бороться за мечты и любовь!

● 10 января – премьера мелодрамы «Конь изобелловой масти». Главные роли исполнили Наталья Терехова и Никита Зверев. Как спасти брак, когда вы оказываетесь в смертельной опасности?

● 11 января – премьера мелодрамы «Зеркало для оборотня». Главные роли исполнили Юлия Франц, Станислав Бондаренко и Прохор Дубравин. Что делать, если мужчина твоей мечты оказался не тем, за кого себя выдавал?

● 12 января – премьера мелодрамы «Зеркало для оборотня». Главные роли исполнили Юлия Франц, Станислав Бондаренко и Прохор Дубравин. Что делать, если мужчина твоей мечты оказался не тем, за кого себя выдавал?

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ



«Зеркало для оборотня».

Фото предоставлены телеканалом Домашний

## ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

ФИЛИАЛЫ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ  
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ

583/585-я проба – 4 500 р. за 1 г. 750-я проба – 6 500 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки – дорого

Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум» – одна из крупнейших столичных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственным образцам. Ориентир на цену золотовалютной биржи, современный и точный и процесс оценки.

### 1. Разбираем, чем это лучше ломбарда? Насколько удобнее и выгоднее?

В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственным образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Так же ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего

золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

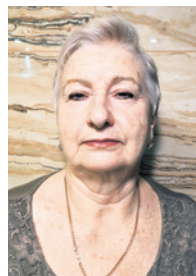
### 2. Чем скупка «Аурум» отличается от других?

Одна из крупнейших федеральных скупок России. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет реализована в них. А за такие изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки примут все как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

### 3. Выездная скупка от компании «Аурум».

Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир (на фото именно он, согласитесь, так спокойней?) бесплатно приедет к вам домой, на работу, встретится в кафе, в любое удобное для вас время. При

себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведет оценку, ответит на все ваши вопросы.



Выездная скупка – насколько это удобно? Спросим у читателя, Растиргуевой Валентины Ивановны. Позвонила. Приехал приятный молодой человек. Угостила чаем, Артем

(на фото) разложил на столе все свои приборы ювелира. Рассказал, как определяет пробу, смотрит камни. Очень увлекательно. Поболтали... В итоге предложил мне 73 000 р. за три ненужных старых кольца и серьги. Согласилась, тут же пришел перевод на карту.

Всем рекомендую. Сразу видно, что тут работают честно!



1012

## ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА

ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ,  
НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!

8 (800) 551-84-34



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дорожку любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной оценки

РАБОТАЕМ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 до 20:00 • САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: • Московский пр-т, 2/6

ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 руб. К ОЦЕНКЕ!



РЕКЛАМА. ООО «АУРУМ», ОГРН 1207700387245

Телеканал НТВ не изменяет своим традициям и в праздничную ночь представит зрителям специальный выпуск шоу «Маска» – «Новогодняя Маска».

**В**ечером 31 декабря, в 21.00, зрители ждут незабываемые номера победителей всех сезонов шоу и финалистов юбилейного сезона, а также четыре абсолютно новые маски, которые были эксклюзивно созданы для праздничного выпуска. Все они раскроют тайну своей личности сразу после выступления. Конечно, на сцену выйдут и любимые члены жюри: Филипп Киркоров, Валерия, Тимур Родригез и Регина Тодоренко. И, разумеется, неподражаемый ведущий проекта Вячеслав Макаров.

### Новые персонажи

Начнем с новых масок. Телезрители увидят Салат оливье, Новогоднюю звезду, Королевскую змею и Зимнюю сказку. Для изготовления масок используются всевозможные материалы: атлас, шелк, бархат, ткани с люрексом и глиттером и другие. Например, для Новогодней звезды костюмеры взяли пайетки, создающие красивый объемный мерцающий рисунок. Самые тяжелые маски этого новогоднего выпуска – Салат оливье и Зимняя сказка. К примеру, декор для Зимней сказки размещен на специальном каркасном рюкзаке, чтобы равномерно распределить вес по спине, а платье изготовлено из ткани, на которой заранее был напечатан специально созданный для этой роли принт, часть рисунка худож-

# «Новогодняя Маска» возвращается в эфир НТВ

ник наносил вручную уже после пошива. Костюм украшен ветками, задекорированными цветами и камнями.

– Я очень рад быть частью этого проекта уже пять лет подряд, – говорит постоянный член жюри «Маски» Филипп Киркоров. – У меня замечательные коллеги: Валерия, Регина Тодоренко, Тимур Родригез. Но самое главное и интересное: кто будет скрываться под масками, удивлять, очаровывать, восхищать? Наверное, залог успеха этого шоу – в том, что мы не знаем, кто находится под масками, кто так искусно меняет свой голос и движения. Так и в новогоднем выпуске мы вновь встретимся с теми, кто уже прошел этот интересный путь, – и с новыми красивыми новогодними масками...



Маска Льва всё ещё зовёт Анатолия Цоя с собой.



Филипп Киркоров для праздничного выпуска подготовил несколько своих номеров.

### Бывшие участники

В новогоднем выпуске примут участие все финалисты пятого сезона «Маски»: Ани Лорак, которая снова появится в образе Кота, Люся Чеботина в костю-



Новая маска – Салат оливье.



В костюме Кота Ани Лорак было весьма непросто, ведь он весит 30 кг.

ме Бабочки и яркое трио: Дмитрий Сорокин, Андрей Аверин и Зураб Матуа – которые вновь облачатся в маску Змея Горыныча и представят свою версию новогодней песни «Если снежинка не растает».

– Каждое выступление моего Кота в пятом сезо-

не шоу «Маска» для меня ценно, – признается Ани Лорак. – А уж танцевальные номера давались мне особенно нелегко. Переосматривая эфиры, я вижу, как прекрасно двигался Котик, и не понимаю, как я это делала. Участие в «Маске» – это большой вызов для любого артиста, но те, кто прошли через нее, стали еще сильнее!

Люся Чеботина, как мы уже отметили, тоже с большим удовольствием снова появится в своей маске, в которой она принимала участие в одном из сезонов.

– Я настолько сроднилась с Бабочкой, что будто и не заканчивала выступать на проекте, – говорит Люся. – Однако, вновь надев костюм, я поняла, что очень сильно похудела, когда участвовала в проекте, потому что сейчас, к сожалению, он стал мне маловат... Этот выпуск принесет зрителям весь спектр эмоций, порадует большим количеством артистов, музыкальными номерами, шутками и теплыми встречами. Поэтому я думаю, что встретить 2025 год всей семьей за просмотром шоу «Маска» станет отличной идеей!

### Ностальгия по проекту

К «Новогодней Маске» присоединятся и победители предыдущих сезонов: TSOY, JONY, Ильдар Абдразаков, Сергей Лаза-

рев, Дима Билан и Seville. Так, например, победитель первого сезона Анатолий Цой в маске Льва исполнит одну из самых ярких композиций, прозвучавших на сцене «Маски», – «Позови меня с собой», а JONY, ставший триумфатором второго сезона, вновь наденет маску Крокодила и повторит свое финальное – а, следовательно, победное выступление – с композицией «Uptown Funk».

– Благодаря «Новогодней Маске» получилось классное продолжение истории Льва, – говорит Анатолий Цой. – Пока проект существует и люди его любят и смотрят, Лев всегда будет в наших сердцах. Возвращаясь сюда, я погружаюсь в ностальгию, но грустно, что я уже не испытываю того трепета, который был раньше.

Также зрители увидят традиционный дуэт Регины Тодоренко и Тимура Родригеза: в этом новогоднем выпуске судьба зажгут под коллаборацию двух совершенно разных песен – хита Шакиры «Hips Don't Lie» и всеми любимой песни Мурата Насырова «Мальчик хочет в Тамбов». Конечно, на сцене выступит Валерия – она исполнит две свои композиции, а Филипп Киркоров не только выступит сольно, но и споет дуэтом с Олегом Майами и Денисом Дороховым, с которым вместе снимался в фильме «Братья».

Яна НЕВСКАЯ

Фото PR НТВ



# ЗЕБРЁНОК

Детский журнал «Зебрёнок» станет отличным компаньоном для детей и взрослых – для вечера в семейном кругу, в поездке, в очереди, на отдыхе. Яркие забавные картинки, лабиринты и головоломки разной степени сложности привлекут детей разного возраста – от малышек, еще не умеющих читать, до младших школьников. 40 стра-

ниц «ходилок и бродилок» с разными сюжетами и игровыми персонажами обеспечат нескупную и ненавязчивую тренировку пространственного мышления и устного счета, развитие творческих способностей и мелкой моторики ребенка, а также дадут повод и родителям, бабушкам и дедушкам потренировать свой глазомер и внимательность.

**ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 10 ЯНВАРЯ.**

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

Реклама. 0+

На телеканале ТНТ в главную ночь года уже по традиции покажут два праздничных эфира.

**З**рители увидят новогодний Comedy Club и фильм «Небриллиантовая рука». Премьера грандиозной музыкальной картины с огромным количеством звезд состоится 31 декабря одновременно в телеэфире и в онлайн-кинотеатре «Кинопоиск». Производством фильма занимается авторская группа, работавшая над проектами «СамоИрония Судьбы!» и «Иван Васильевич меняет всё!». Режиссерских кресел на площадке было сразу два: проект поставили Миша Семичев и Роман Ким.

### Современная контрабанда

Съемки фильма начались еще летом, а завершились буквально несколько недель назад.

Действия «Небриллиантовой руки» развернутся в вымышленном советском времени в наши дни. Семён Семёнович Горбунков отправится в путешествие на круизном лайнере. Последний иностранный порт перед возвращением на родину – Старый Дубай. Здесь Семёну Семёновичу контрабандисты наложат гипс, но не с бриллиантами, а куда более ценными предметами: новыми смартфонами, фенами Dyson и прочими «параллельно-импортными» товарами, ввозимыми в страну в обход таможни.

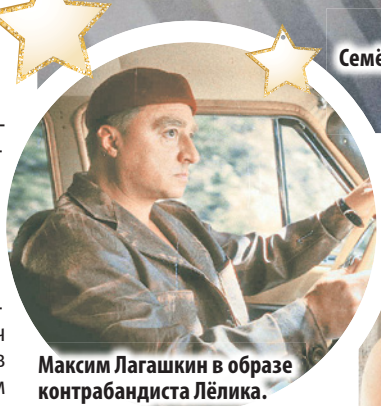
# Comedy и все-все-все в «Небриллиантовой руке»



Тимур Батрутдинов в роли Семёна Семёновича Горбункова. Милиционера, замаскированного под таксиста, играет Владимир Епифанцев.



В роли контрабандистов – Алексей Воробьев и Максим Лагашкин.



Максим Лагашкин в образе контрабандиста Лёлика.



Михаила Галустяна и особенно Павла Волю в образах зарубежных контрабандистов будет узнать непросто.

### Новые версии знакомых сюжетов

Зрителей ждет множество отсылок на популярные фильмы, сериалы, песни и другие всевозможные явления культуры и шоу-бизнеса. В «Небриллиантовой руке» бу-

дут пираты, Джокер и Харли Квинн, Брюс Ли, робот-милиционер и другие невероятные персонажи, искусно вписанные в оригинальный сюжет. Вы окажетесь внутри вселенных «Бегущего по лезвию» и «Города грехов», а также услышите новые версии всем известных песен – от «Острова невезения» и «Моего мармелада» до «I need a hero» и «Skyfall».

### Яркие роли

В фильме появится множество интересных и знакомых персонажей. Так, зрители, кроме Тимура Батрутдинова в образе «спецагента 007-ёна Се-



В роли пирата – Юрий Музыченко.

мёновича Горбункова» (так решили обыграть в фильме имя Семён), в роли контрабандиста Гены Козодоева увидят Алексея Воробьева и Максима Лагашкина – в образе его напарника Лёлика.

Зарубежных контрабандистов сыграют Михаил Галустян и Павел Воля. Кстати, узнать последнего зрителям будет довольно сложно: для перевоплощения артиста в этот образ использовался пластический грим. В кадре Павел будет казаться минимум килограмм на тридцать больше, чем он в жизни. Гримерам и костюмерам понадобился не один час перед съемками, чтобы полностью проработать этот образ.

Кроме того, на экране появятся дружинники с красными повязками – их сыграют Ольга Картункова и Максим Киселев, пират (Юрий Музыченко), милиционер (Игорь Ознобин), ведущая показа мод (Наталья Медведева), жена Семёна Семёновича (Марина Кравец). Будет и множество других интересных персонажей...

**Валерия ХВАЩЕВСКАЯ**

# КАЛЬЦИД –

дарим здоровье своим близким круглый год

Препараты на основе яичной скорлупы  
Источник кальция, витаминов  
и минералов

- укрепляют костную ткань
- помогают восстановлению после травм и переломов
- улучшают работу нервной и сердечно-сосудистой систем
- повышают иммунитет



Средняя стоимость препаратов 250 руб



Приобретайте на Zdravcity.ru<sup>1</sup>, Arteka.ru<sup>2</sup> и маркетплейсах. Наличие в аптеках уточняйте по тел.: 8 (812) 383-99-09

ООО «КомфортКомплекс» • «Кальцид» СОГР №РР.77.99.57.003.Е.006712.08.14 • «Кальцид+магний» СОГР №РР.77.99.57.003.Е.006711.08.14 • ООО «Здравсити», Москва, ул. Чермянская, д. 2, стр. 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН: 1217700264561, \*АО «НПК "Катрен"» Новосибирская область, рп Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, зд. 11, ОГРН: 1025403638875 • Реклама • БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# А ВОТ Я ИНТЕРЕСУЮСЬ...

Если что и надо взять с собой в Новый год, так это жизнелюбие и умение видеть жизнь в самых прекрасных ее проявлениях. Праздники ведь для этого и созданы, не так ли? Давайте поднимем себе настроение и разузнаем кое-что интересное, пользуясь этим приятным поводом.



## ...где Новый год отмечают оригинальнее всего?

**?** В какой стране мира самые непохожие на российские новогодние традиции? Ксения Фомичева, Московская область

**П**ожалуй, в качестве такой страны можно назвать Вьетнам. Там духа Нового года зовут Тао Куэн, он также считается духом семейного очага. В канун Нового года Тао Куэн улетает на карпе на небо, чтобы доложить Нефритовому Владыке о достойных делах каждого члена семьи. Чтобы задобрить Тао Куэна и привлечь его внимание, возле его изображения кладут много сладостей. А чтобы новогоднее желание исполнилось, нужно прошептать его карпу и выпустить карпа в водоем, а уж он расскажет все тому, кому нужно. Также в канун Нового года в семье проводится ритуал по ублажению хозяина года – одного из 12 животных восточного календаря.

## ...у каких новогодних волшебников

**?** Интересно, есть ли помощники у новогодних персонажей из других стран, как Снегурочка у нашего Деда Мороза? Маргарита Михайлова, Краснодар



**У**заокеанского Санта-Клауса много помощников: олень Рудольф (он главный в упряжке, на которой путешествует Санта), рождественские эльфы, ответственные за подарки, и миссис Клаус – супруга, которая помогает в домашних делах. Голландскому Синтаклаасу помогает всего один персонаж – Черный Пит, который выглядит как трубочист. Черный Пит всегда держит при себе волшебную книгу, в которую записывает все хорошие и дурные поступки детей за уходящий год, чтобы подарки были распределены справедливо. У финского Йоулупукки есть супруга по имени Муори. Она олицетворяет зиму и сопровождает Йоулупукки вместе с маленькими гномами.

У французского Пьера Ноэля есть помощник Пьер Фуэтар, который следит, чтобы подарки раздавались исключительно послушным детям. И только фея Бефана в Италии с рождественскими делами справляется сама. Возможно, поэтому, что она – единственная женщина на средне и коллег?



## ...кто в России первым слышит бой курантов?

**?** Где в России встречают Новый год первыми? Евгения Прозорова, Солнечногорск

**Н**овогодние торжества двигаются по планете вместе с солнцем, поэтому первыми встречают желанный праздник самые восточные российские земли – остров Ратманова, или Большой Диомид в Беринговом проливе. На островах живут только пограничники и работники метеостанции, они и отмечают Новый год первыми в стране, на 9 часов раньше, чем в Москве. Интересно, что рядом с островами пролегал условная линия перемены дат. Всего в 3,8 км находится остров Крузенштерна, который принадлежит штату Аляска. В то время как на российском Ратманове поднимают бокалы в честь Нового года, жители Крузенштерна не торопятся, ведь у них в это время только наступает вечер 31 декабря!

## ...почему в Японии сезонов больше, чем у нас?

**?** Слышала, что в Японии не четыре времени года, как у нас, а целых 24. Неужели такое возможно? Мария Коровина, Ковров

**Д**а, у нас каждый первоклассник знает, что в году четыре времени года: весна, лето, осень и зима. А вот для японцев, помимо официальных «весна, лето, осень, зима», существуют так называемые «24 сэкки» – микросезоны, длящиеся 15 дней, и 72 «ко» – отрезки времени по 8 дней, каждый из которых имеет особое название. Японцы с большим уважением относятся к такому «календарю», соблюдают ритуалы, связанные с наблюдением за тем, как «раскрываются цветы вишни», «появляется первый иней» или «спускаются густые туманы». Это продолжение жизненной философии японцев, пронизывающей все сферы жизни: жить здесь и сейчас, ценить каждый момент, видеть красоту в простом. Невероятно поэтично!

## ...как рекомендуется встречать Год Змеи?

**?** Почему Год Змеи рекомендуют встречать в спокойной обстановке, в кругу близких? Самира Ширеева, Климовск

**С**огласно восточному календарю, будущая хозяйка года Змея – утонченная, мудрая, требующая уважения к своей природе натура. Змея очень чувствительна к энергетике пространства, не терпит хаоса, чувствует скрытые намерения человека. Змея символизирует мудрое управление ресурсами, поэтому встречать Новый год следует в чистом доме, а уборку завершить за несколько дней до его наступления. Утонченная Змея любит элегантность во всем, а значит, праздничный вечер следует наполнить интересными беседами, интеллектуальными играми или другими творческими занятиями. Змея ценит моменты тишины, поэтому предпочитает небольшие компании и только самых близких. Чтобы задобрить Змею, в праздничную ночь важно найти баланс между весельем и умиротворением: можно вместе создать карту желаний или отправиться на улицу любоваться звездами, предаться медитации у камина или поиграть в фанты.



## ...откуда на Земле появились пресмыкающиеся?

**?** Вот мы готовимся встретить Год Змеи. А откуда они вообще появились в наши дни? Они же вымерли вместе с динозаврами... Кира Кушнарева, Смоленск

**П**осле падения астероида и похолодания 76 % всех видов животных исчезли с лица Земли, но несколько видов змей все-таки выжили, и все современные представители класса произошли именно от них. Ученые предполагают, что после удара астероида эти пресмыкающиеся прятались под землей, в воде, обходились долгое время без еды и сумели пережить похолодание. Когда основные конкуренты – динозавры – вымерли, змеи начали заселять все больше территорий по всему миру. Даже стали символом года в восточном календаре!

## ...когда были самое снежное и самое тёплое 1 января?

**?** Какой Новый год в нашей стране был самым снежным и холодным, а какой – самым тёплым? Лариса Кузнецова, Санкт-Петербург

В качестве самого холодного метеорологами отмечено 1 января 1905 года, тогда была зафиксирована температура -33,6°. Теплее всего в первый день нового года было в 2023 году: 1 января столбик термометра поднялся до +5,1°. Самым снежным Новый год был с 1919 года на 1920-й: снежный покров тогда составил 56-57 см.

Светлана СИДОРЧУК

В канун Нового года я перевоплощаюсь в сказочного персонажа и становлюсь Снегурочкой.

# Зимняя сказка

**М**не очень нравится дарить людям веру в чудо. Поэтому что я точно знаю: чудеса случаются. Только надо очень верить. Но обо всем по порядку.

## Байкальские каникулы

Моя мама – очень интересная женщина. До сих пор, когда она идет по улице, ее провожают взглядом не только мужчины, но и женский пол. Разумеется, у нее всегда были поклонники, но она только посмеивалась. Мама ждала настоящей любви. И встретила ее на Байкале, куда поехала во время отпуска в конце декабря.

Побывать в этом необыкновенном уголке страны она давно мечтала. Поселилась в гостинице, под окнами которой был каток. Вечером 31 декабря она стояла у окна и смотрела на веселую группу молодежи, которая каталась на коньках. Среди них она выделила высокого статного парня в смешной шапочке с помпоном.

– Это казалось невероятным, расстояние между нами было приличное, но я увидела его глаза орехового цвета, – рассказывала мне мама историю своей любви вместо сказки на ночь. – Мы смотрели друг на друга, а потом он махнул мне рукой, приглашая на каток.

Несколько улыбок, коротких фраз, взглядов, и обоих охватило странное предчувствие своей судьбы. Мама могла часами говорить со мной об отце.

– Он был удивительный: легкий, веселый, озорной, душа компании. Его энергия сметала все преграды и не знала границ. Когда он в первый раз пригла-



“  
Надо мечтать как можно больше, как можно сильнее мечтать, чтобы будущее обратилось в настоящее.  
Михаил Пришвин

сил меня на медленный танец, то обнял одновременно так крепко и нежно, что я провалилась в иную реальность. Казалось, что мы были знакомы целую вечность, и вот наконец встретились после долгой разлуки.

## Бывают в жизни встречи...

Сердца их забились в унисон, и они провели весь вечер рядом, словно уже давно знакомые. А потом встретили Новый год, и стало ясно, что встреча их судьбоносна и они не смогут жить друг без друга. Это была та самая любовь с первого взгляда, о которой много пишут, но которую не всем суждено найти.

Закончился отпуск, и пришло время расставания. Влюбленные жили в разных городах, между ними были тысячи километров. Они обменялись

адресами и поклялись, что обязательно встретятся снова. А дальше началась мистика. У обоих необъяснимым образом пропали листочки с адресами. Мама перепутала буквы в фамилии своего нового знакомого и запомнила, что он Барковский вместо Бараковский. А отец и вовсе знал только имя – Мария, хотя по паспорту она Марианна. В общем, они потерялись в этом огромном мире.

## Несостоявшийся жених

Когда мама узнала, что ждет ребенка, обрадовалась и испугалась. Она не знала, как объявить новость родственникам, но была счастлива от того, что родится малыш от любимого человека.

Реакция родни была соответствующая: позор, от которого надо из-

Когда мама спросила, хочу ли я, чтобы дядя Гриша жил с нами, я отрицательно махнула головой. Этого было достаточно, чтобы мама отказалась от предложения начальника. Нам было хорошо вдвоем, но больше всего на свете я мечтала найти папу. Настоящего.

## Вышли на одной остановке

– На Новый год мы приглашаем вас к нам, – объявила по телефону моя бабушка маме. – Все-таки это праздник семейный, а для Сашеньки под елкой лежат подарки. Возражения не принимаются.

– Хорошо, мы придем, – согласилась мама. Вечером мы отправились в гости. На улице царил всеобщее оживление, люди делились праздничным настроением с окружающими, было весело и радостно.

На нужной нам остановке выходило очень много народу, и меня, пятилетнюю девочку, со ступенек автобуса стала сносить толпа. В суматохе никто и не заметил, что я укатилась под колесо. Еще миг – и ужасной трагедии было не избежать. Вдруг меня подхватили чьи-то огромные руки и подняли на недостижимую высоту. Я обхватила шею высоченного дядьки и уткнулась в его куртку. До сих пор во мне живут те

ощущения: безопасность, доброта, счастье.

– Ты в порядке, малышка? – спросил он взволнованно. – Как тебя зовут? Где твои родители?

– Я Александла (буква «р» мне никак не давалась), – пролепетала я и махнула рукой в сторону людей. – Там моя мама.

– Значит, мы тезки, – улыбнулся мужчина. – И я Александр. А глаза-то у тебя тоже орехового цвета. Ну, пойдем искать твою маму.

В этот момент мы услышали истошный крик: «Саша!», на который оба повернулись одновременно. Мама стояла с белым лицом и, не мигая, смотрела на мужчину.

– Машенька, – охнул он. – Неужели это ты?

И тут он перевел взгляд на меня, а потом вопросительно посмотрел на маму. Она только утвердительно кивнула головой и разрыдалась. Вслед за ней расплакалась и я.

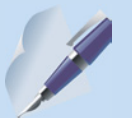
– Девочки мои родные! – дрожащим голосом тихо сказал мужчина. – Я нашел вас.

Это был мой отец. Так же как и мама, он потерял ее адрес. Пытался искать, но безуспешно. Потом решил, что если она его не ищет, значит, больше не хочет встречаться. В эту новогоднюю ночь он случайно оказался в нашем городе. Видимо, ангел устал от его метаний.

Мы сидели за праздничным столом и под бой курантов провожали старый год и встречали новый. Самый счастливый.

АЛЕКСАНДРА

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



## Судоку

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

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

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















# Лунный календарь

Как же здорово бывает после рабочего дня принять тёплую ванну с ароматической солью, натереть распаренное тело нежным лосьоном, сделать медовую маску на личико и шейку и полежать, слушая любимую музыку или аудиокнигу! А утром – пара любимых асан йоги, умывание кубиком льда, воздушные сырники на завтрак – и бегом по делам с хорошим настроением. Только не забудьте заглянуть в наш Лунный календарь на 2025 год – он подскажет, когда стоит заскочить в салон на депиляцию, запланировать поход с подругами в баньку, а когда взять да и рвануть за город на денёк – опробовать отдых в глэмпинге, погулять среди сосен, спеть у костра про изгиб гитары. Но, конечно, какими событиями наполнить любой из дней, решать только вам. А календарь – это лишь ненавязчивый подсказчик, который готов развеять скуку, развлечь и поднять настроение. Хотите – верьте Лунному календарю, хотите – нет!

МЕСЯЦ	Благоприятные дни для манипуляций с волосами	Благоприятные дни для косметологии, маникюра, педикюра	Благоприятные дни для водных процедур	Благоприятные дни для физической активности	Особые дни: избегайте стрессов и конфликтов
-------	--	--	---------------------------------------	---	---

ЯНВАРЬ	✂	🍯	👤	👩	🍷	👤	👤	🛒	🏊	🛀	🛀	👤	🏊	🏊	👤	7 – йога 14 – ароматическая ванна, тихие прогулки 21 – расслабляющий массаж 29 – чтение, цигун
	3, 11, 16, 19, 24, 30	10, 23, 27	2, 9, 16, 20, 27, 31	16, 17, 27, 30	5, 12, 22, 31	1, 6, 9, 15, 20, 24, 28	18, 25, 30	17	4, 10, 15, 25, 31	2, 8, 12, 16, 23, 26	6, 8, 12, 23, 26	1, 31	4, 12, 17, 25, 28	5, 8, 12, 16, 22, 25, 30	1, 8, 12, 18, 20, 22, 26-27	

1-13 ЯНВАРЯ	14 ЯНВАРЯ	15-28 ЯНВАРЯ	29 ЯНВАРЯ	30-31 ЯНВАРЯ
-------------	-----------	--------------	-----------	--------------

ФЕВРАЛЬ	✂	🍯	👤	👩	🍷	👤	👤	🛒	🏊	🛀	🛀	👤	🏊	🏊	👤	5 – простая пища, контрастный душ 12 – доброе кино 20 – прогулка на природе 28 – дневной сон
	3, 9, 14, 27	1, 6, 16, 21, 27	4, 9, 13, 18, 23, 26	7, 24	3, 8, 14, 19, 24	1, 8, 9, 11, 15, 18, 26	6, 14, 19	24, 25	2, 7, 13, 21, 27	1, 7, 13-14, 22-23, 27	8, 11, 14, 19	9, 23, 27	2, 8, 13, 18, 26	3, 6, 9, 14, 19, 23, 27	3-4, 9, 11, 16, 19, 21, 25	

1-11 ФЕВРАЛЯ	12 ФЕВРАЛЯ	13-27 ФЕВРАЛЯ	28 ФЕВРАЛЯ
--------------	------------	---------------	------------

МАРТ	✂	🍯	👤	👩	🍷	👤	👤	🛒	🏊	🛀	🛀	👤	🏊	🏊	👤	6 – прогулка в парке, кундалини-йога 14 – воскурение ароматических палочек 22 – ванна с солью 29 – медитация
	2, 5, 13, 21, 23	1, 2, 11, 18, 28	3, 9, 12, 15, 19, 31	7, 21, 30	4, 7, 15, 21, 26	1, 8, 12-13, 20, 23, 26-28	5, 9, 13, 28, 31	12, 19, 28	1, 7, 13, 15, 23, 26	2, 4, 9, 15, 19, 23, 27, 31	7, 15, 19, 23, 28, 31	13, 19	5, 12, 16, 20, 26	6, 11, 17, 23, 28, 31	1, 5, 10, 15, 16, 21, 31	

1-13 МАРТА	14 МАРТА	15-28 МАРТА	29 МАРТА	30-31 МАРТА
------------	----------	-------------	----------	-------------

АПРЕЛЬ	✂	🍯	👤	👩	🍷	👤	👤	🛒	🏊	🛀	🛀	👤	🏊	🏊	👤	5 – ароматерапия 13 – стрейчинг 21 – кислородный коктейль 27 – массаж головы, чтение
	4, 11, 19, 22, 25, 30	1, 11, 18, 25, 29	2, 6, 9, 14, 25, 29	4, 18, 23	2, 7, 11-12, 19-20, 28	2, 7, 10, 16, 19, 24, 29	6, 11, 17, 26	2, 9, 16	3, 11, 17	1, 6, 11-12, 17-19, 30	12-13, 17, 20, 23-24	10, 24	3-4, 11, 15, 19, 29	2, 6, 12, 22, 28	2, 7, 10, 12, 17, 19, 24, 30	

1-12 АПРЕЛЯ	13 АПРЕЛЯ	14-26 АПРЕЛЯ	27 АПРЕЛЯ	28-30 АПРЕЛЯ
-------------	-----------	--------------	-----------	--------------

МАЙ	✂	🍯	👤	👩	🍷	👤	👤	🛒	🏊	🛀	🛀	👤	🏊	🏊	👤	4 – пение 12 – SPA-процедуры 29 – прогулка в парке 27 – дыхательная гимнастика
	3, 10, 16, 24, 29, 30	2, 8, 14, 23, 30	1, 4, 6, 15, 24	6, 16, 22	2, 11, 13, 18, 21, 31	1, 8, 13, 15, 18, 22, 26	15-17, 30	5, 15, 21, 26	3, 8, 9, 16, 19, 28, 31	1, 3, 8, 10, 14, 16, 24, 31	4, 10, 16, 19, 22, 26	3, 14, 22, 30	2, 8, 14, 19, 28	3, 5, 13, 19, 29	2, 6, 9, 14, 16, 18, 22, 31	

1-11 МАЯ	12 МАЯ	13-26 МАЯ	27 МАЯ	28-31 МАЯ
----------	--------	-----------	--------	-----------

ИЮНЬ	✂	🍯	👤	👩	🍷	👤	👤	🛒	🏊	🛀	🛀	👤	🏊	🏊	👤	3 – массаж стоп 11 – масляные обертывания 18 – время для хобби 25 – медитация
	1, 6, 12, 14, 20-21, 27, 30	1, 4, 14, 22, 24	1, 2, 9, 13, 19	8, 27, 30	2, 7, 14, 19, 23, 30	4, 7, 15, 21, 26	2, 10, 19, 30	5, 26	7, 12-14, 19, 27	6-7, 15, 17, 22	1, 12, 20, 28	13, 20, 28	2, 6, 10, 21, 29	1, 12, 15, 19, 21, 27, 30	4, 8, 13, 20, 27	

1-10 ИЮНЯ	11 ИЮНЯ	12-24 ИЮНЯ	25 ИЮНЯ	26-30 ИЮНЯ
-----------	---------	------------	---------	------------

В колонке «Особые дни» указаны рекомендации, которые позволят провести не самые благоприятные дни максимально комфортно.

# КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

# 2025 ГОД

МЕСЯЦ	Благоприятные дни для манипуляций с волосами	Благоприятные дни для косметологии, маникюра, педикюра	Благоприятные дни для водных процедур	Благоприятные дни для физической активности	Особые дни: избегайте стрессов и конфликтов
-------	--	--	---------------------------------------	---	---

ИЮЛЬ												2 – прослушивание романсов 10 – упражнения на растяжку, сон 18 – чтение 24 – массаж
11	1,6	2,6	4	1,4	4,6	1	3	3,5	4-5	10	3	
17	11	15	17	12,13	9,14	16	31	8,13	13,17	25	17	
20	19	20	27	17,22	19,26	21		17,21	20	31	27	
23	31	29		28	30-31	30		27,31	30-31			

1-9 ИЮЛЯ	10 ИЮЛЯ	11-23 ИЮЛЯ	24 ИЮЛЯ	25-31 ИЮЛЯ
----------	---------	------------	---------	------------

АВГУСТ												1 – виньеса-йога 9 – хорошая книга, кофе с корицей 16 – ягоды в меню 31 – решение головоломок
5,10	2-3	1,8	14	2,7	3,7	8	6	3,8	4-5	3,10	7	
14	10	13,17	24	8,13	10,13	21	27	13,15	13,17	17	22	
22	29	22	30	20,24	17,24	29		22	20,30	22	26	
30		28		28	28,30			25	31	26		

1-8 АВГУСТА	9 АВГУСТА	10-22 АВГУСТА	23 АВГУСТА	24-31 АВГУСТА
-------------	-----------	---------------	------------	---------------

СЕНТЯБРЬ												7 – суставная гимнастика 14 – ванна с солью 21 – парные танцы 30 – поездка за город
8,12	1,5	6,12	1	1,4	2,6	5	2	5-6	1,4	6,9	6	
15	11	16	15	11,15	9,12	10	23	10	6,11	18	13	
20-22	12	26	20	20	17,27	19	29	18	16,20	22-23	17	
29	26	29		26	29			28	29	29	27	

1-6 СЕНТЯБРЯ	7 СЕНТЯБРЯ	8-20 СЕНТЯБРЯ	21 СЕНТЯБРЯ	22-30 СЕНТЯБРЯ
--------------	------------	---------------	-------------	----------------

ОКТАБРЬ												7 – пенная ванна 13 – какао с маршмэллоу 21 – медитация, самомассаж лица 24 – йога, кино
3,5	4,9	1,5	1	3-5	1,4	2	5	5,9	2,4	5,9	2	
11,17	15	9,12	10	19	10,17	8	16	12,15	12,17	12	10	
20	27	18-20	22	23	20,25	14	23	18	20	23	18	
26	31	30	27	27	28	30		26-27	26	27	28	

1-6 ОКТАБРЯ	7 ОКТАБРЯ	8-20 ОКТАБРЯ	21 ОКТАБРЯ	22-31 ОКТАБРЯ
-------------	-----------	--------------	------------	---------------

НОЯБРЬ												5 – шоколад 12 – ароматерапия 20 – планирование отпуска 28 – контрастный душ
1,6	2,4	3-4	7	4,8	3,9	1	3	2,8	1,10	11	3	
14,19	11,14	10,14	13	16	11	7	4	14	13,16	16	23	
23	21	18,23	19	21	17-18	25	24-28	18	22,26	20	27	
29	30	27	29	25	23,30			26	30	24,29	30	

1-4 НОЯБРЯ	5 НОЯБРЯ	6-19 НОЯБРЯ	20 НОЯБРЯ	21-30 НОЯБРЯ
------------	----------	-------------	-----------	--------------

ДЕКАБРЬ												5 – массаж стоп 11 – прогулка в парке 20 – новогодние поделки, шопинг 27 – цитрусовые
1-3	2,10	1,7	4	3,7	4	3	10	4,7	1,7	5,8	1,10	
12,19	14	12,17	13	12,19	13-14	12	19	13,15	10,14	14	13,16	
22	25	21,26	18	21	17,21	18	23	21	16,19	21	21	
29	28	31	26	26	28,31	25		31	25	25,29	30	

1-4 ДЕКАБРЯ	5 ДЕКАБРЯ	6-19 ДЕКАБРЯ	20 ДЕКАБРЯ	21-31 ДЕКАБРЯ
-------------	-----------	--------------	------------	---------------

- Условные обозначения:
- стрижка
  - окрашивание
  - уходовые процедуры
  - биозавивка
  - маникюр, педикюр
  - уход за кожей
  - инъекционная косметология
  - комплексная косметология
  - баня
  - бассейн
  - оздоровительные и лечебные ванны
  - гидромассаж
  - силовые упражнения
  - кардио-нагрузка
  - лечебная физкультура
  - массаж

Условные обозначения: – растущая Луна, – убывающая Луна, – новолуние, – полнолуние.



















# Новогодний макияж делаем за час

В преддверии Нового года наши старые знакомые, бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька, снова собрались за чашечкой чая, чтобы обсудить очень важную тему – как за один час нанести красивый макияж.



Машенька,  
девушка на выданье

Верочка,  
домохозяйка

Анна  
Адамовна,  
учительница

Галина  
Сергеевна,  
бизнесвумен

– Девочки, макияж за час – задача не из самых простых, особенно если мы готовимся к празднику. Я считаю, что самое главное – выделить этот час, чтобы не отвлекаться на другие дела, пусть и важные. Поэтому предпраздничный вечер планируем так, чтобы в этот час ничто нас не беспокоило.

Наносить макияж нужно вдумчиво и не спеша, иначе может получиться совсем не то, что задумывалось. А для того, чтобы руки не дрожали и движения были уверенными, очень желательны тренировки – за несколько дней до праздника нужно два-три раза попробовать нанести праздничный макияж, не пропуская ни одного пункта. Для экономии времени и косметики можно наносить «тренировочный» макияж на половину лица.



1

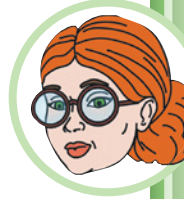


– Да, это очень хорошая рекомендация, особенно для тех, кто не меняет макияж годами. Начинать я рекомендую заранее, за пару часов. В это время полезно нанести на лицо и зону декольте увлажняющую маску. Не стоит забывать, что по крайней мере до приема гостей мы будем находиться в отапливаемом помещении, из-за чего кожа успеет подсохнуть. Чтобы ее оживить, и нужна увлажняющая маска.



2

– Начинать макияж нужно с глаз. Сначала проработать контур: с помощью карандаша (любого темного) заполнить межресничное пространство на верхнем и нижнем веке, а затем прокрасить линию роста ресниц. Так как макияж у нас праздничный, линию можно делать потолще, но затем обязательно растушевать, оставляя самый плотный цвет на внешнем уголке глаза и, конечно, возле ресниц. Лучше делать это сначала на одном глазу, потом на другом, чтобы карандаш не успел застыть.



3

– После того, как контур оформлен, наносим тени: закрепляем контур сухими матовыми тенями, наносим их легкими похлопываниями. Можно довести тени даже до складки века, но обязательно растушевать при этом. Основа под праздничный макияж готова. Далее переходим к сиянию – у нас же новогодний макияж. Наносим совсем немного сияющих бронзовых, золотых или серебряных теней на внутренние уголки глаз и щедро – на верхнее веко. Я, кстати, буду использовать сияющий изумрудный пигмент – он очень подходит и для празднования Нового года в целом, и для года Змеи в частности.



– И теперь самое время выровнять кожу – нанести базу, а еще лучше – сияющий праймер. Если кожа ровная, достаточно легкого тонального, если есть проблемы, берем тональное средство поплотнее. Не забываем о шее и, если планируется открытое платье, зоне декольте. После нанесения нужно сделать паузу на пару минут, чтобы тон хорошенько впитался, затем закрепить его пудрой. На все выступающие части лица – нос, подбородок, скулы – наносим хайлайтер, не забывая его растушевать. На щеки можно дополнительно нанести румяна – немного, на самые «яблочки». Сверху наносим пудру и, в идеале, закрепляющий спрей.



4

– Когда кожа готова, оформляем брови и ресницы. Лучше делать это с помощью привычных средств и инструментов. Выбираем тени или карандаш – что вам больше нравится – придаем бровям форму, закрепляем прозрачным гелем с помощью привычной кисточки. Реснички – и верхние, и нижние – хорошо прокрашиваем, лучше в два слоя. При необходимости приклеиваем накладные ресницы или отдельные пучки. Я, например, приклеиваю несколько пучков у внешних уголков глаз – так они кажутся более вытянутыми, «кошачьими».



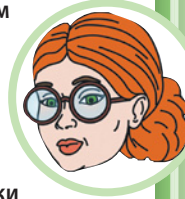
5

– И заканчиваем мы губами. Тут все зависит от выбранного цвета помады. Если тон неяркий, матовый, можно наложить поверх помады глянцевый блеск. Если хочется больше сияния, можно добавить в обычный прозрачный блеск для губ тот же сияющий пигмент, что наложен на веки, – получится очень интересный эффект. Ну вот и все, мы уложились ровно в час: 15 минут проработать контур глаз + 10 минут нанести тени + 20 минут выровнять тон кожи + 10 минут брови и ресницы + 5 минут губы. А если потренироваться заранее, хватит и меньшего времени.



6

– А я вам для настроения расскажу, как девушки-аристократки себе красоту буквально за пару минут наводили. Поскольку при встрече с молодым кавалером даме целовали ручку, то и ручки приводили в порядок, подняв их вверх и слегка потряхивая. Румянца на щеках добивались пощипыванием скул, блеск лица помогала гасить простая мука, а «естественный» блеск губам придавал перетопленный жир.



Не стоит ждать боя курантов, чтобы начать очередной этап борьбы за стройную фигуру.

# Путь к красивой фигуре начинается... сейчас

**М**ы предлагаем вам вообще не бороться, а наслаждаться процессом. Ну и для начала подтянуть теорию, чтобы не тащить ошибки похудения в будущий год. Для этого ответьте на вопросы нашей викторины, которые касаются основных составляющих успеха – питания, физических нагрузок и сна.

## 1 Что наверняка поможет от бессонницы?

- а) Мысленный подсчет овец.
- б) Физические нагрузки.
- в) Колыбельная в исполнении любимого человека.

## 2 Какая диета названа в честь сказочной героини?

- а) «Спящая красавица» – предлагает побольше спать.
- б) «Золушка» – предписывает много работать, топить печь дровами и драить медные кастрюли.
- в) «Дюймовочка» – советует есть крошечными порциями, не больше наперстка.

## 3 Когда появился фитнес?

- а) В XX веке.
- б) В XIX веке.
- в) Еще до н.э.

## 4 Какой спортивный эпизод был вырезан из фильма «Служебный роман»?

- а) Производственная гимнастика.
- б) Игра в теннис во время обеденного перерыва.
- в) Товарищеский матч по футболу.

## 5 Какой овощ самый калорийный?

- а) Кукуруза.
- б) Чеснок.
- в) Зеленый горошек.

## 6 Что подразумевается под воздушной диетой?

- а) Вдыхание ароматов еды.
- б) Прогулки до и после приема пищи.
- в) Качание на качелях вместо ужина.

**Я на диету села. Вчера спрятала от себя все конфеты. Сегодня утром нашла и съела. Меня не обманешь!**

ОТВЕТЫ

**1-6.** Регулярные физические нагрузки, как например, йога, фитнес, танцы, прогулки, укрепляют мышцы и суставы, оказывают благоприятное влияние на нервную систему. Спокойствие и здоровая усталость после занятий улучшают сон, а значит, у вас не будет желания весь день есть. Самое главное, тренироваться не позднее чем за 2 часа до сна.

**2-а.** Смысл диеты «Спящая красавица» заключается в том, что нужно больше спать. Когда вы спите, есть не можете, а значит худеете. Поэтому сон рекомендовался многодневный. К сожалению, вреда от этой диеты много, а пользы никакой.

**3-в.** По одной из теорий, фитнес начал зарождаться еще в V столетии до н.э. в Древней Греции. Греки стремились к внутренней гармонии и внешней красоте, а занятия спортом превратили в настоящее искусство.

**4-а.** Производственная гимнастика. В СССР в штате каждого предприятия была должность инструктора-методиста по производственной гимнастике и физкультурно-оздоровительной работе.

**5-б.** Чеснок. Его калорийность составляет 149 ккал на 100 г. Но из-за специфического вкуса его просто нереально много съесть.

**6-а.** Этот метод был очень популярен во Франции и по сути означает голодание. Но чтобы для мозга создать иллюзию приема пищи, нужно приготовить еду, накрыть стол и вдыхать ароматы. Еще одно подтверждение, что радикальные диеты бессмысленны и вредны для здоровья!

Татьяна МИХАЛЁВА

СОГР № RU.77.99.22.003.E.002441.09.24 от 04.09.2024 г. Реклама



## ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

# Геленк Нарунг – источник коллагена

## Здоровье суставов и позвоночника

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках вашего города.

СПРАВКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ: 8-800-333-06-07 (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ), Москва +7 (495) 220-76-76

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия. [www.provista-ag.ru](http://www.provista-ag.ru)

НЕВЫЖЕ СЯ ЛЕКАРСТВОМ

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

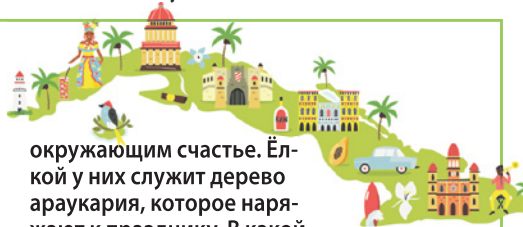
**1** В этой стране встречают 1 января на пляже или в парке. Там январь – летний месяц. И при температуре воздуха 25-30 градусов тамошний Дед Мороз ходит в шортах, да ещё и старается прокатиться на сёрфе. В какой стране – песок вместо снега, доска для сёрфинга вместо сноуборда, а вместо оленей – кенгуру?

- а) В Австралии.
- б) В Новой Зеландии.
- в) На острове Тасмания.

## Новый год без снега и мороза

Новый год шагает по планете. И если к нам он приходит с морозами и запахом мандаринов и хвои, то как отмечают праздник люди, которые и снега-то не видели? Давайте вспомним уникальные традиции стран, где встречают новогодние праздники без снега и мороза.

**2** А в этой стране по давней новогодней традиции перед наступлением Нового года наполняют все ёмкости водой, чтобы в полночь, после последнего удара курантов, выплеснуть с водой из дома всё плохое и тёмное. И оставить в новом году только самое светлое, доброе и любимое. Кстати, во время встречи Нового года в этой стране люди тоже обливают друг друга водой. Так они стремятся подарить



окружающим счастье. Ёлкой у них служит дерево араукария, которое наряжают к празднику. В какой стране Новый год – праздник воды?

- а) Чили. б) Панама. в) Куба.

**3** Солнечно и жарко на Новый год и в этой стране. Новогодние здесь встречают в купальниках на берегу океана. В новогоднюю ночь согласно традиции принято преподносить местной богине дары в виде цветов и свечей в маленьких лодочках. Дары опускают в воды океана и при этом благодарят богиню за всё хорошее, что было в прошлом году, и просят у неё удачи в наступающем. Главная ёлка, конечно же искусственная, устанавливается на плавучей платформе. А сам Новый год обязательно встречают в белых одеждах. О какой стране идёт речь?

- а) Бразилия. б) Гана. в) Вьетнам.

ОТВЕТЫ

1-а. В Австралии. 2-в. Куба. 3-а. Бразилия.







**Вышний Волочек**  
104,5 FM

**Губкин**  
104,0 FM

**Задонск**  
103,9 FM

**Липецк**  
97,9 FM

**Москва и область**  
100,9 FM

**Мосолово**  
101,0 FM

**Орёл**  
95,6 FM

**Осташков**  
99,4 FM

**Ржев**  
102,4 FM

**Рязань**  
102,5 FM

**Смоленск**  
88,4 FM

**Старый Оскол**  
104,0 FM

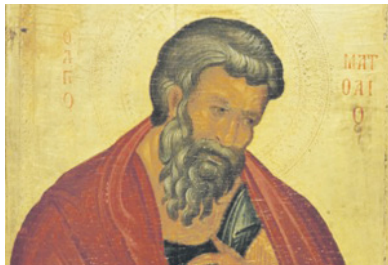
**Тверь**  
89,4 FM

ДОСТУПНО  
ОНЛАЙН

**RADIOVERA.RU**

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

# Родословие Иисуса Христа



Родословие Иисуса Христа, Сына Давидова, Сына Авраамова. Авраам родил Исаака; Исаак родил Иакова; Иаков родил Иуду и братьев его; Иуда родил Фареса и Зару от Фамари; Фарес родил Есрома; Есром родил Арама; Арам родил Аминадава; Аминадав родил Наассона; Наассон родил Салмона; Салмон родил Вооза от Рахавы; Вооз родил Овида от Руфи; Овид родил Иессея; Иессей родил Давида царя; Давид царь родил Соломона от бывшей за Уриею; Соломон родил Ровоама; Ровоам родил Авию; Авия родил Асу; Аса родил Иосафата; Иосафат родил Иорама; Иорам родил Озию; Озия родил Иоафама; Иоафам родил Ахаза; Ахаз родил Езекию; Езекия родил Манассию; Манассия родил Амона; Амон родил Иосию; Иосия родил Иоакима; Иоаким родил Иехонию и братьев его, перед переселением в Вавилон. По переселении же в Вавилон, Иехония родил Салафииля; Салафииль родил Зоровавеля; Зоровавель родил Авиуду; Авиуд родил Елиакима;

Елиаким родил Азора; Азор родил Садока; Садок родил Ахима; Ахим родил Елиуда; Елиуд родил Елеазара; Елеазар родил Матфана; Матфан родил Иакова; Иаков родил Иосифа, мужа Марии, от Которой родился Иисус, называемый Христос. Итак всех родов от Авраама до Давида четырнадцать родов; и от Давида до переселения в Вавилон четырнадцать родов; и от переселения в Вавилон до Христа четырнадцать родов. Рождество Иисуса Христа было так: по обручении Матери Его Марии с Иосифом, прежде нежели сочетались они, оказалось, что Она имеет во чреве от Духа Святаго. Иосиф же муж Ее, будучи праведен и не желая огласить Ее, хотел тайно отпустить Ее. Но когда он помыслил это, – се, Ангел Господень явился ему во сне и сказал: Иосиф, сын Давидов! не бойся принять Марию, жену твою, ибо родившееся в Ней есть от Духа Святаго; родит же Сына, и наречешь Ему имя Иисус, ибо Он спасет людей Своих от грехов их. А все сие произошло, да сбудется реченное Господом через пророка, который говорит: се, Дева во чреве приимет и родит Сына, и нарекут имя Ему Еммануил, что значит: с нами Бог. Встав от сна, Иосиф поступил, как повелел ему Ангел Господень, и принял жену свою, и не знал Ее, как наконец Она родила Сына Своего первенца, и он нарек Ему имя: Иисус. (Мф. 1:1-25)

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 5 января, в воскресенье.

Открывая Евангелие от Матфея, мы видим родословие Христа. И многим из нас кажется это не вполне соответствующим тем целям, которые преследует Евангелие: во-первых, родословия – это довольно скучно, ведь они представляют собой перечень каких-то имен, которые ровным счетом ничего не говорят незнакомому с Ветхим Заветом человеку, а во-вторых, какое значение может иметь родословие Христа, если Он Сам во время Своего земного служения ни разу не упомянул кого-либо из Своих предков, кроме царя и псалмопевца Давида?

Эти два недомыслия встречаются чаще прочих, а потому они нуждаются в рассмотрении. Церковь исповедует, что любой фрагмент Священного Писания имеет значение, даже такой, который на

первый взгляд кажется лишним, избыточным или попросту непонятным. Так и с родословием Спасителя: непонятные имена – всего лишь повод, чтобы попытаться с ними разобраться, и если начать это делать, то мы узнаем много любопытного, самым ярким здесь, конечно же, будет то, что Христово родословие очень честное, оно содержит в себе имена как праведников, так и отчаянных грешников, среди которых есть и те люди, которые так и не сумели принести покаяния Богу. Примерами такого рода людей могут служить ближайшие потомки царя Соломона – Ровоам, Авия и Аса, все эти цари осуждаются Библией как те, кто вел недостаточно благочестивую жизнь, уклоняясь в те или иные пороки, самым важным из которых был недостаток веры в Единого Истинного Бога. Но тем не менее, они, как и многие другие не



Комментирует  
епископ  
Переславский  
и Угличский  
Феокист

вполне благочестивые люди, стали предками Христа, и Спаситель вовсе не стеснялся такого родства, потому как личность любого человека определяется, конечно же, не поступками его предков, а им самим, ну а пороки наших отцов – это то, что нужно искоренить в самом себе, именно это и сделал Спаситель, Он уничтожил тот самый грех, который лежит в основе любого человеческого греха – грех непослушания Адама и Евы.

Фото предоставлено радио «Вера»

# КРОССВОРД

Разгадав головоломку, вы прочтаете высказывание Оскара Уайльда (55 букв).

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

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

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

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

4 8

4 7 6

5 4 4

1 5 2 6

5 7 2 6

9 5 1 5 7 5 1 6

6 5 1 4 6

2 1 4

8 4 1



Ответ на задание в № 51:  
финская пословица:  
«Жалость мы получаем  
бесплатно, а вот зависть  
нужно еще заработать».

# ХРОНОЛОГИКА

Щедро накрытый праздничный стол – замечательная традиция в нашей стране. И здесь для хозяйки открывается возможность не только блеснуть кулинарным мастерством, но и воплотить в реальность свои творческие способности.

**Н** у а редакция решила помочь в этом, собрав для вас вкусные и проверенные рецепты из простых продуктов.

# Приглашаем вас

И гостей удивить, и хозяйку порадовать

## Рулетки из ветчины с сыром и огурцом

Количество порций: 8.  
Калорийность (на 100 г): 117 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г ветчины
- 100 г твердого сыра
- 2 огурца ■ 2 ст. л. майонеза
- укроп



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Нарезать с помощью овощечистки сыр и огурцы тонкими полосками.
- 2** На каждый слайс огурца выложить полосками сыр и ветчину.
- 3** Укроп измельчить и смешать с майонезом.
- 4** Растереть майонезную смесь по каждой полоске и свернуть, закрепить шпажкой.



## Салат «Шапка Мономаха»

Количество порций: 8.  
Калорийность (на 100 г): 402 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г мяса ■ 4-5 яиц
- 100-150 г твердого сыра
- 2-3 картофелины
- 1 морковь ■ 1 свекла
- 12 очищенных грецких орехов ■ 2 зубчика чеснока
- специи, зелень ■ майонез



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Мясо отварить со специями до готовности. Остудить, нарезать.
- 2** Овощи отварить, остудить, очистить, натереть по отдельности на крупной терке.
- 3** Яйца отварить, очистить, натереть на крупной терке.
- 4** Грецкие орехи раздробить.
- 5** Чеснок натереть на мелкой терке. Добавить к майонезу с орехами.
- 6** Собрать салат. Салатник выложить пищевой пленкой и выкладывать слоями по периметру: сначала свеклу, затем сыр, яйцо, морковь, картофель и мясо. Слегка промазывать каждый слой майонезной смесью. Укрыть пленкой, оставить в холодильнике на 1-2 часа.
- 7** Перед подачей аккуратно переложить на плоскую тарелку, украсить орехами и зеленью.



## Оливье «Новогодний эксперимент»

Количество порций: 6.  
Калорийность (на 100 г): 212 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- большая куриная грудка ■ 4 яйца ■ 1 банка маринованных корнисонов
- 1 банка консервированного горошка ■ 250 мл сметаны
- 6-7 средних картофелин ■ 2 моркови ■ 1 луковица
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. без горки сахара
- 0,5 ч. л. горчицы ■ майонез
- соль ■ перец, специи



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Отварить овощи (картофель и морковь).
- 2** Куриное филе нарезать на полоски шириной 0,5 см. Посолить, поперчить, добавить специи. Жарить на разогретой сковороде в один слой до готовности. Затем остывшее филе порезать кубиками.
- 3** Яйца отварить, очистить, нарезать кубиками.
- 4** Овощи очистить, нарезать кубиками.
- 5** Маринованные корнисоны и лук тоже мелко нарезать. Все нарезанные ингредиенты перемешать.
- 6** Приготовить заправку: в сметану выдавить 1 ст. л. лимонного сока, добавить горчицу и сахар, тщательно перемешать и добавить майонез.
- 7** Перед подачей добавить горошек и заправку, перемешать.

## Мини-капкейки с курицей и грибами

Количество порций: 12.  
Калорийность (на 100 г): 167 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г слоеного теста
- 200 г куриного филе
- 150 г шампиньонов
- 100 г твердого сыра
- 1 луковица ■ 2 ст. л. сметаны
- 2 ст. л. растительного масла
- молотый черный перец
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Нарезать куриное филе, грибы и лук мелкими кубиками.
- 2** Обжарить лук до золотистого цвета. Добавить курицу и грибы и обжарить до готовности 10-15 минут. Добавить сметану, соль, перец. Тушить под закрытой крышкой 5-7 минут.
- 3** Слоеное тесто нарезать на квадраты (разморозить, если было замороженным), чтобы оно помещалась в форму для маффинов. Выложить начинку, посыпать предварительно натертым сыром.
- 4** Выпекать в разогретой духовке при 180 градусах около 15 минут до золотистой корочки.

## Римский простой салат

Количество порций: 6.  
Калорийность (на 100 г): 271 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г куриной грудки
- 3 яйца ■ 1 огурец
- 1 красная луковица
- 3 зубчика чеснока
- 2 ст. л. измельченных грецких орехов
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. сока лимона
- молотый черный перец
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Курицу отварить, остудить, нарезать тонкими полосками.
- 2** Взбить 1 яйцо с перцем и солью, обжарить смесь на предварительно разогретой сковороде, смазанной маслом, с обеих сторон. Полученный блинчик свернуть рулетом и оставить остывать. Так же запечь из оставшегося теста блинчики.
- 3** Подготовить овощи, очистить. Огурец и красный лук нарезать полукольцами, яичные блинчики – тонкими кольцами, зубчики чеснока очистить, орехи измельчить в ступке.
- 4** В салатницу выложить ингредиенты и выдавить через пресс чеснок.
- 5** Подсолнечное масло смешать с соком лимона. Перемешать. Добавить в салат.



# К НОВОГОДНЕМУ СТОЛУ



## Мясо в фольге по-итальянски

Количество порций: 4.  
Калорийность (на 100 г): 180 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 куриные грудки
- 500 г помидоров
- 1 кабачок
- 3 зубчика чеснока
- по 1 ст. л. оливкового масла, майонеза и сметаны
- сухие приправы «Итальянские травы», «Прованские травы»
- молотый черный перец
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В каждой куриной грудке сделать надрезы. В надрезы вставить чеснок, кабачок и помидор, нарезанные кружочками.
- 2 Из майонеза и сметаны сделать соус, смешав их.
- 3 Смазать фольгу маслом, посыпать пряностями и солью, выложить грудки.
- 4 Все упаковать в фольгу и запекать в духовке 40 минут при температуре 180-190 градусов. За 10 минут до готовности открыть фольгу, полить соусом из майонеза и сметаны, подрумянить мясо.

## Свинная рулька «Медвежье ушко»

Количество порций: 16.  
Калорийность (на 100 г): 295 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 700 г свиной рульки
- 10 зубчиков чеснока
- 2 ст. л. приправы для мяса
- молотый черный перец
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смазать свиную рульку солью, молотым черным перцем, измельченным чесноком (6 зубчиков). Положить в рукав для запекания.
- 2 Рукав с рулькой выложить на противень и поставить в разогретую до 160 градусов духовку. Запекать 1,5 часа. Затем вынуть рульку из рукава, смазать растительным маслом и запекать еще 1 час, периодически поливая вытапливающимся жиром. Запеченную рульку охладить.
- 3 Вынуть из охлажденной рульки косточку, развернуть, натереть изнутри чесноком (4 зубчика), приправой для мяса, перцем.
- 4 Плотнo свернуть мясо, положить в тесную форму и придавить сверху прессом до полного остывания.

## Скумбрия с овощами

Количество порций: 4.  
Калорийность (на 100 г): 135 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 свежемороженых скумбрии
- 4 картофелины
- 2 баклажана
- 2 сладких перца
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. хмели-сунели
- зелень
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Скумбрию почистить, промыть холодной водой. Разделить на два филе без хребта и костей. Обсушить. Натереть рыбу солью и молотым перцем.
- 2 Перцы нарезать соломкой, баклажаны – брусочками. Примерно так же, как баклажаны, нарезать картофель. Картофель опустить на 5 минут в кипящую воду. Остудить.
- 3 Сложить овощи в миску, добавить рубленый чеснок, соль и хмели-сунели. Добавить масло, перемешать.
- 4 На противень положить лист фольги, накрыть его бумагой для выпечки. Распределить на нем овощи, сверху уложить скумбрию. Приподнять края бумаги и фольги, соединив их, чтобы получилось подобие конверта.
- 5 Готовить в духовке при 180 градусах 40 минут. Налить в конверт 2 ст. л. воды. Скумбрия приготовится быстрее овощей, поэтому, прежде чем достать блюдо из духовки, проверьте готовность картофеля и баклажанов.

## Десерт «Без лишних калорий»

Количество порций: 4.  
Калорийность (на 100 г): 70 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 мл воды
- 180 г черешни (без косточки)
- 2 ч. л. каркаде
- 1 ч. л. ванильного экстракта
- 3-5 г желатина
- сахар по вкусу



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Заварить кипятком каркаде. Процедить. Добавить сахар, ванильный экстракт. Остудить до чуть теплого.
- 2 Добавить желатин по инструкции. Количество желатина можно изменять по своему вкусу – 2,5-5 г в зависимости от того, какое по плотности желе хотите получить.
- 3 Черешню разрезать на половинки.
- 4 Выложить в каждую кремманку половинки черешен. Залить каркаде с желатином. Убрать в холодильник на несколько часов до полного застывания.

## Апельсиновые маффины

Количество порций: 6.  
Калорийность (на 100 г): 262 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан муки
- 1 апельсин
- 150 г сахара
- 150 г сливочного масла или маргарина
- 3 яйца
- 2 ч. л. ванильного сахара
- 2 ч. л. разрыхлителя



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С апельсина снять цедру. Затем разрезать фрукт пополам и выжать сок.
- 2 Масло растереть с сахаром и ванильным сахаром.
- 3 Перемешать масло и яйца, добавить сок и цедру апельсина, размешать.
- 4 Добавить муку, разрыхлитель, замесить тесто.
- 5 Формочки смазать маслом, выложить в каждую на 2/3 теста.
- 6 Выпекать в духовке при 180 градусах 20-25 минут.



# ГОРОСКОП НА

# 2025

## ОВЕН

Год Зеленой Деревянной Змеи обещает стать для Овнов периодом значительных достижений и личных трансформаций. Умение мыслить стратегически и предвидеть возможные последствия своих действий станет ключом к достижению поставленных целей. При должном усердии и трудолюбии практически все ваши замыслы имеют шанс воплотиться в жизнь. Если же вы решите занять пассивную позицию и просто плыть по течению, то итог года может оказаться менее благоприятным, чем ожидалось изначально. В личной жизни стоит обратить внимание на отношения внутри семьи: открытость и честность помогут укрепить чувства. В этом году Змея потребует от Овнов развивать навыки коммуникации, особенно в части передачи своих мыслей простым и понятным языком. Также вам предстоит обрести баланс между некими абстрактными философскими идеями и практической их реализацией в жизни.



## ТЕЛЕЦ

Для Тельцов новый, 2025 год обещает быть интригующим и насыщенным различными интересными позитивными событиями. Мудрая Змея рекомендует использовать этот период в своей жизни для расширения кругозора и получения новых ярких впечатлений. Это поможет Тельцам не только обогатить свой внутренний мир, но и получить хороший опыт. У вас появится возможность достичь значительных успехов в работе, в личных отношениях и саморазвитии, что принесет в жизнь новые эмоции, желанную стабильность и счастье. В сфере межличностных отношений Тельцам более всего пригодятся врожденные надежность и практичность, а также умение создавать комфорт. Именно благодаря этим чертам вы укрепите свои позиции в личных и деловых отношениях. В то же время излишний перфекционизм и склонность к прокрастинации могут стать препятствием на пути к достижению целей.



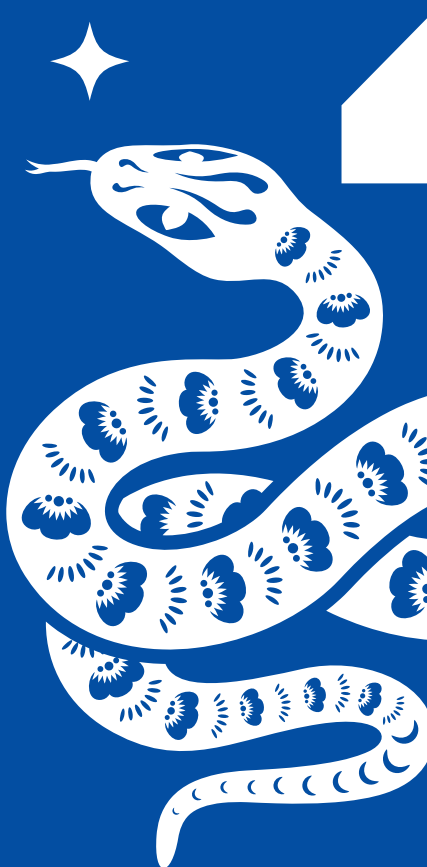
## БЛИЗНЕЦЫ

Для Близнецов год Змеи может стать особым жизненным периодом стремительного подъема. Для этого Близнецам подобно змее нужно «сбросить старую кожу», то есть убрать из жизни токсичных людей, избавиться от застарелых обид, пустого надуманного беспокойства и неуверенности в себе. Ну и, конечно, объявить войну своим личным комплексам. Ведь только сбросив ненужное и напускное, вы сможете стать лучшей версией себя. Вы ощутите прилив энергии и вдохновения. Также у Близнецов появится редкая возможность реализовать свои амбиции и мечты, ведь звезды будут благоприятно начинаниям. А остроумие и легкость в общении помогут преодолеть многие сложные ситуации и найти выход даже из самых запутанных жизненных лабиринтов. Покровительница года призывает проявить внимание к тем, кто находится в близком окружении – среди них могут оказаться люди, которые сыграют позитивную роль в вашем будущем.



## РАК

Год Деревянной Змеи сулит Ракам интереснейшее путешествие «по волнам жизни», настоящий калейдоскоп ярких и интересных событий. Часть из них вам подарит искреннюю душевную радость и зарядит энергией. Многим представителям этого знака предстоит погрузиться в увлекательный процесс самопознания и развития. Причем звезды будут благоприятно тем, кто стремится к профессиональному росту, но при этом не забывает о важности семьи. Хотя этот путь не будет простым, природная интуиция и врожденная мудрость помогут Ракам преодолеть возникающие преграды. Смело двигайтесь вперед к своей цели. Не позволяйте страхам и надуманным сомнениям сдерживать ваши возможности. Помните, что для достижения настоящего прогресса вам, так или иначе, придется покинуть привычную зону комфорта. Это поможет расширить сознание, раскрыть свои таланты и реализовать мечты.



**Хотите – верьте, хотите – нет**

## ЛЕВ

В 2025 году Львы будут находиться в центре внимания. Это время принесет представителям знака множество возможностей для личного развития и карьерного роста. Стремление Львов к лидерству и врожденная харизма помогут им завоевать авторитет в профессиональной сфере. Вы сможете в полной мере проявить свои яркие организаторские способности и сильные качества. И вдохновить окружающих на взятие новых высот. Однако помните, что истинное уважение коллег и партнеров основывается не только на внешнем блеске, но и на глубоких знаниях и профессиональном опыте. Возможно, вы откроете в себе некие новые таланты. Смело экспериментируйте и творите – звезды благоволят вашим начинаниям. Год Зеленой Змеи принесет Львам и ряд сложностей. Отношения с некоторыми коллегами и партнерами подвергнутся серьезной проверке на прочность.



## ДЕВА

Этот год обещает быть для Дев весьма насыщенным как на события, так и на новые чувства. Покровительница года весьма благосклонна к рассудительным и настойчивым Девам. Однако мудрая Змея не терпит лени и пассивности, поэтому и поработать Девам придется изрядно. Впрочем, такой подход к выполнению дел и обязательств заметно укрепит ваш характер и позволит добиться немалого успеха. При этом природная скромность Дев может помешать получить заслуженное признание. Не стесняйтесь говорить о своих достижениях, делайте это тактично и с достоинством. Активное участие в общественной жизни, общение и новые знакомства могут преподнести вам встречу с тем, кто принесет в вашу жизнь новые позитивные моменты. У вас появится возможность полностью раскрыть имеющиеся таланты и развить способности, о которых вы, возможно, даже не подозревали.



# ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

## ВЕСЫ

Грядущий год обещает стать для Весов весьма удачным, полным благоприятных событий и значимых достижений. Однако некоторые моменты и возникшие ситуации заставят вас совершенно по-новому взглянуть на привычные вещи.

Будьте к этому готовы и не думая обходите острые углы. Хозяйка года – мудрая Змея будет всячески содействовать вашему совершенствованию и приобретению нового позитивного опыта. А он вам потребуется. Вам предстоит продемонстрировать незаурядную гибкость и научиться находить баланс между желаемым и обязательным. Также Весам следует помнить, что любые перемены – это возможность для развития. Будьте открыты новому опыту, но не забывайте о своих ценностях и приоритетах. Поддержка близких людей и вера в собственные силы помогут вам ловить ветер удачи в свои паруса.



## ВОДОЛЕЙ

В год Деревянной Змеи многим Водолеям придется столкнуться с людьми, чьи взгляды кардинально отличаются от их собственных. Сохраняйте хладнокровие и помните, что мудрость заключается в умении слышать и понимать других, даже если вы не разделяете их точку зрения. Все это укрепит характер и мысли Водолеев, а самих их сделает сильнее. Так что поставленные вами цели скорее всего будут осуществлены. Мудрая Змея верит в ваши приобретенные знания, знает о вашем врожденном упорстве и природных талантах и склонна помогать вам. Так что смело идите навстречу своей мечте. Но при этом обязательно помните, что ваша ключевая задача – сохранять строгий баланс между своими желаниями, реальными возможностями и необходимыми потребностями. Наступающий год для Водолеев обещает быть насыщенным и интересным, особенно вторая его половина.



## СКОРПИОН

Год Зеленой Змеи сулит Скорпионам череду увлекательных путешествий, встреч, приключений и многообещающих перспектив. Природная целеустремленность Скорпионов, их умение сконцентрироваться на главном в непростых ситуациях позволит им добиться в наступающем 2025 году впечатляющих результатов практически во всех делах. Будь то дела сердечные или дела рабочие. Единственное условие: старайтесь сохранять позитив и всеми силами избегайте конфронтаций с руководством и членами семьи. Постарайтесь гармонично сочетать свои желания и цели с потребностями окружающих. Будьте терпимыми к недостаткам других и умерьте свою вспыльчивость. Имейте в виду, что в этом году неожиданную поддержку в профессиональной сфере вам может оказать давний знакомый. Щедрая Змея по достоинству оценит ваше трудолюбие и оптимизм, непременно вознаградив за усердие и настойчивость.



## РЫБЫ

Год Зеленой Деревянной Змеи сулит Рыбам период спокойного неспешного движения к намеченным целям. Возникающие сложности будут умеренными и легко преодолимыми. В конечном счете события будут разворачиваться примерно так, как вы и планировали. Вместе с тем не давайте спокойным волнам жизни убаюкать себя. Чтобы цели достигались, а мечты сбывались, надо обязательно двигаться вперед. Тем более звезды на стороне Рыб и готовы им помочь. Сосредоточьтесь на главном. Не распыляйтесь. Внутренняя гармония – залог успеха во всех сферах жизни. Проявляйте доброту и внимание к своим близким. Цените тех, кто принимает вас такими, какие вы есть, без прикрас и условностей. Эмоциональная поддержка семьи играет ключевую роль для чувствительных Рыб, поэтому важно осознать ценность каждой минуты, проведенной с любимыми.



## СТРЕЛЕЦ

Наступающий год Зеленой Деревянной Змеи готовит Стрельцам уникальную возможность для реализации многих планов. Так что самое время произвести ревизию своих целей и задач на ближайшее время. Убрав второстепенное и сосредоточиться на главном. И обязательно будьте готовы, что в течение года в процессе реализации своих планов вам предстоит научиться змеиной гибкости. А иногда ставить жизнь на паузу, чтобы для принятия решения поднабраться змеиной мудрости. И, конечно, умейте слышать и учиться у других. При достижении промежуточной цели не засиживайтесь на лаврах. Змея не любит как поспешных, так и ленивых. В наступающем году Стрельцам следует научиться более эффективно распределять время и энергию между работой и личными интересами. Это важно, так как 2025 год обещает быть насыщенным и плодотворным.



## КОЗЕРОГ

Козероги в наступающем году могут столкнуться с непростыми вызовами, но зато при этом они получат немало новых возможностей. Решительная и хитрая Змея потребует от Козерогов концентрации душевных и физических сил, необходимых для выбора приоритетов. Гоните из жизни суету – звезды на вашей стороне. Работа, семья, отдых, творчество – уделить внимание каждому направлению, конечно, будет непросто. Но вы справитесь. К тому же значительную часть времени придется посвятить решению не только собственных задач, но и проблем близких. Козероги станут для них настоящей опорой, демонстрируя лучшие качества – надежность и ответственность. Врожденная способность Козерогов справляться со сложностями и находить позитивные моменты в любой ситуации поможет им достигать намеченных целей. В новом году вы найдете единомышленников и ресурсы для воплощения ваших идей в реальность.



# Счастливого Нового года!



# 2025



Word search grid with clues and a central image of a colorful ribbon.

TELEK logo and a letter grid for solving words.

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



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс П9645
Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость подписки на 1-е полугодие 2025 года\*

Subscription price table with columns for duration (1 to 6 months) and prices in rubles.

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

Subscription process instructions: online via pochta.ru, via mobile app, or by mail. Includes QR code and contact info.

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

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.

# Петрович и злодей в маске



**М**айор Петрович нахмурился: пришел вызов на вооруженный грабёж – уже четвертый за месяц. Раз в неделю, под вечер, злодей грабил небольшие магазинчики, наставляя на продавцов пистолет, и буквально растворялся в пространстве. Все, что было про него известно, это средний рост, нормальное телосложение, руки в перчатках. Лицо грабителя никто никогда не видел, потому что на лице была маска. Причем маски каждый раз были разные: заяц, клоун, медведь, ежик. Добыча преступника была невелика – много ли возьмешь в торговой точке на один прилавок? – но опасность возрастала с каждым новым эпизодом: следующий продавец мог заартачиться, а пистолет – оказаться боевым. Потому и хмурился Петрович, получив вызов на очередной грабёж.

На месте происшествия Петровича уже ждал участковый.



– Тут один свидетель показал, что злодей побежал в ту сторону, – он махнул рукой в направлении улицы, заканчивающейся тупиком. – Опера ваши, которые раньше приехали, сбегали, конечно, но его и след простыл. Там пара жилых домов и офисный центр, но он закрыт на ремонт.

– А кроме офисного центра ничего нет? – спросил Петрович. – Первые этажи жилых домов обычно под разные конторы сдаются – магазинчики, парикмахерские.

– Есть конторы: парикмахерская, стоматология, фотоателье, сауна, магазин канцтоваров. Мы их обошли – никто ничего не видел. В магазине и фотоателье вообще никого, кроме продавщицы и старичка-фотографа, в парикмахерской – три девицы скучают.

– А в сауне?

– А в сауне, – ответил подошедший со стороны жилых домов опер, – уже с час как парятся четверо мужчин. Мы посмотрели документы – так и есть, это время заброниро-

вано на четверых. Потому и не стали в парную заходить. А надо было?

– Надо, – ответил Петрович. – Вы хоть вещи их осмотрели?

**Н**а каком основании? Да и смысла никакого: ни потерпевший, ни свидетель не помнят, как был одет злодей. Твердят: во что-то серое. Только маску и запомнили. Но маску мы в урне по дороге нашли, выбросил ее злодей. И пистолет, кстати, тоже, – опер вынул из заднего кармана джинсов ПМ.

– Видал?

Петровичу хватило одного взгляда: – Игрушечный.

– Угу, – кивнул тот. – Так что осматривать вещи этих мужиков бессмысленно.

– Резонно, – кивнул Петрович. – Но давай-ка все-таки зайдём в эту сауну. Давно вы там были?

– Да минут десять назад.

– Пошли. Далеко тут?

– Два шага.

**А**дминистратор сауны, дама неопределённого возраста в пергидрольных кудрях, встретила их неласково:

– Сколько можно? Я вам все уже рассказала, все показала, чего вы еще хотите? Вы мне всех клиентов так распугаете!

– Что ж за клиенты у вас такие, что полиции боятся? – поинтересовался Петрович.

– Обычные клиенты, нормальные, – надулась дама. – Но кому ж охота с вами лишний раз связываться?

Это правда, никому не охота, – согласился Петрович. – А теперь к делу. Те четверо, что парились, когда приходил мой коллега, вышли из парилки?

– Почем я знаю? – пожалась объемными плечами дама. – Я за ними не слежу. Закончится сеанс, сами выйдут.

– Хорошо, – сказал Петрович и направился к предбаннику.

Там у большого прямоугольного стола сидели, завернувшись в простыни, четверо мужчин. Один – лысый толстячок – потягивал пиво, жмурясь от удовольствия; второй – худощавый блондин – томно обмахивался газетой; третий – бледный как смерть – уставился в телефон; четвертый – сонный бородач – сосредоточенно ковырялся в ухе.

**С**легким паром! – поприветствовал компанию Петрович и дотронулся до плеча мужчины с телефоном, тот вздрогнул. – А вас, гражданин, я попрошу одеться и пройти со мной.

Гражданин выронил от неожиданности телефон, а Петрович ухмыльнулся в усы:

– Давайте, давайте, соберитесь поскорее. Давно нам с вами пора познакомиться.

**Виктория АНДРЕЕВА**



**Как Петрович догадался, кто из четверых грабитель?**

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 51: преступник напал на хозяина ломбарда у стола, над которым висело большое зеркало, и тот не мог не видеть нападавшего.

Рис. Ирины Светловой

## ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

### ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

**Городская служба вывоза и утилизации №1**  
Избавим от мебели и ненужных вещей за 10–15 мин в день обращения!  
• Диваны • Кровати  
• Шкафы • Пианино  
• Мебель с насекомыми  
• Освободим балкон от хлама  
• Уничтожение клопов  
**ВЫВОЗИМ ВСЁ!**  
**РЕМОНТ КВАРТИР**  
Подача машины в удобное время  
**Тел.: 903-50-73**

### РАБОТА

**ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**  
**Мы предлагаем:**  
✓ Работу в крупной, стабильной и развивающейся компании!  
✓ Стабильный оклад **40 000 РУБЛЕЙ** + бонусы по результатам работы;  
✓ Выдача заработной платы **БЕЗ ЗАДЕРЖЕК**;  
✓ Подходящий вам график работы: 2/2 и 6/1;  
✓ Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);  
✓ Вакансия подходит для **КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА**  
**Телефоны для связи:**  
**8 (965) 065-73-80, 8 (925) 507-46-48**

### КУПЛЮ

■ **8 (999) 715-35-60** Куплю вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны и другие. Военный антиквариат, старинные награды, значки, иконы, картины, книги (домашние библиотеки целиком), фарфор, янтарь, портсигары, литые фигуры, часы, ювелирные изделия. Тел.: 8 (999) 715-35-60  
■ **984-20-55** Радиодетали СССР, новые и б/у. Измерит., вычислительные приборы. Выезд. Тел.: 984-20-55

### УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ

■ **8 (965) 386-47-09** СЭС. 100% ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УНИЧТОЖЕНИЕ любой сложности – КЛОПОВ, ТАРАКАНОВ, КЛЕЩЕЙ НА УЧАСТКЕ, ПЛЕСЕНИ И т.д. Пар холодного и горячего туманов. Безопасные препараты для людей, животных, растений. ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА – официальный договор. Работаем 24/7. Система скидок. Тел.: 8 (965) 386-47-09

### ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

КУПЛЮ ДОРОГО. Сервизы. Вазы. Статуэтки. Серебро. Хрусталь. Часы. Подстаканники. Значки. Монеты. Банкноты. Старые открытки. Фотографии. Ёлочные игрушки. Модельки машин. Кукол. Бижутерию. Фотоаппараты. Самовары. Бронзу. Мебель. Картины. Книги. Пластинки. И МНОГОЕ ДРУГОЕ. Тел.: **8 (911) 929-92-55**, Александр.  
■ **8 (905) 286-44-68** СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8 (905) 286-44-68  
■ **8 (931) 337-91-68** Купим книги. Выезд. Оплата сразу. Тел.: 8 (931) 337-91-68

**ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»:**  
**8 (962) 724-29-44**

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

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

## КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

**8 (962) 724-29-44**

ПО ПОЧТЕ

**reklama@kardos.ru**

ЦЕНА

Стоимость строчного объявления от **400** рублей за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

- Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте [kardos.media](http://kardos.media), в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
- В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 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.

Скидки уточняйте у менеджера

Реклама 6+

**LEOMAX**

Оформи заказ по телефону:  
**8 (800) 500-77-11** и получи **ПОДАРОК\***!

Скидки на ТВ-ХИТЫ до **-60%**

**Ультразвуковой отпугиватель насекомых и грызунов «Защитник»**

До 200 м<sup>2</sup> Зона влияния

Работает от сети

Грызуны

Насекомые

лот 10035-05 ~~1499 р.~~ **999 р.**

**Женская меховая шапка «Герда»** Коричневый

Мех кролика породы рекс на вязаной основе

Размер универсальный (ОГ: 54-60 см)

Серый

Темно-серый

лот 300105 ~~2999 р.~~ **999 р.**

**Прибор для чистки ушей «Чистые ушки»**

Работает от батареек AA

Насадки в комплекте

Светодиодная подсветка

Размер: 11x5x13 см

3 шт.

лот 41984-02 ~~1299 р.~~ **999 р.**

**Усилитель звука «Чуткий слух»**

Может усиливать звуки до 40 дБ

6 уровней громкости

лот 402930 ~~1499 р.~~ **999 р.**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

**Жидкая резина «Фикс Про 3 в 1»**

Герметик Резина Клей

3 шт. по 450 мл

Цвет на выбор:  
○ Белый  
○ Прозрачный  
● Черный

Подходит для разных поверхностей

лот 102640 ~~1299 р.~~ **999 р.**

**Мини-печь «Чудо-жар»** 9 л

Компактная

Режим работы, Т: 100-250°C

лот 203839 ~~5999 р.~~ **4999 р.**

Черный «Темная вишня»

**Складные очки «Фокус Плюс»**

160% Увеличение

лот 43063-04 ~~1499 р.~~ **599 р.**

Складная конструкция Футляр в комплекте

**Жилет из шерсти «Ласковое тепло»**

до 64-го размера Бордовый

Содержит шерсть

Черный Бежевый Синий Серый

лот 305659 ~~2999 р.~~ **1499 р.**

**Универсальная чистящая паста «Просто блеск»**

Работает на разных поверхностях

3 шт. по 500 г

Чистит до блеска, без разводов

лот 103628-01 ~~1499 р.~~ **999 р.**

**Набор термокастрюль «Магия вкуса», 8 пр.**

Поддерживают температуру пищи несколько часов

Чаша из нержавеющей стали

2,3 л 0,7 л 1,4 л 0,4 л

лот 28623 ~~5499 р.~~ **2999 р.**

Материал: пластик, нержавеющая сталь

**Умный браслет «Здоровье»**

Давление, пульс Кислород в крови Шагомер Счетчик калорий

лот 402115-02 ~~2999 р.~~ **1299 р.**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

**Бритва 3 в 1 «Леомакс Рейзер» + Лосьон в ПОДАРОК!**

5 Вт Мощность

3 в 1: 1. Бритва 2. Триммер для бороды 3. Триммер для носа

Работает от аккумулятора

В ПОДАРОК: Лосьон после бритья

лот 402968-03 ~~1999 р.~~ **1499 р.**

**Стул «Титан» для купания в ванной и душе**

до 120 кг

В ПОДАРОК: Самоклеющаяся наклейка

Отверстия для слива воды

Нескользящие ножки регулируются по высоте (39-52 см)

лот 28594-06 ~~3999 р.~~ **2999 р.**

**Электрическая ножеточка LEOMAX «Острые грани» (беспроводная)**

Для ножей, ножниц и отверток

Работает от батареек AA

лот 21703-04 ~~999 р.~~ **799 р.**

Размер: 6x8,5x14 см

**Костюм спортивный «Амазонка»** Синий

до 70-го размера

Комфортный, не сковывает движений

СУПЕР АКЦИЯ!!!

Материал: 100% ПЭ. Размер: с 48 по 70. Цвет укажите при заказе.

Черный Терракотовый

лот 301542 ~~4999 р.~~ **1999 р.**

**Корректор осанки «Здоровая спина»**

Красивая осанка Встроенные магниты

Размеры: 42-56, 56-72.

лот 405139 ~~1999 р.~~ **799 р.**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

**Складная стиральная машина «Лотос»**

3 программы стирки + отжим

Работает от сети 220 В

7,5 л Зеленый

1,2 кг маленький вес

Размер: 29x29x30 см

лот 104006 ~~3999 р.~~ **2999 р.**

Бежевый

Удобное хранение в сложенном виде

**Лимонадница «Муза»** 2 л

Качественное стекло

Удобный краник

«Лучи» «Ромбы»

Красивое оформление вашего стола

лот 28463 ~~2999 р.~~ **2499 р.**

**Ножницы для педикюра**

3,5 см Длина лезвия

Размер: 20x5,9 см

Для тех, кому сложно нагибаться

Для стрижки жестких ногтей

лот 402091 ~~899 р.~~ **599 р.**

**Наколенник «Двигайся легко»** 2 шт.

Фиксирует сустав при сгибании

Уменьшает нагрузку на сустав

Размер универсальный

Высота: 28 см Обхват ноги до 50 см

лот 45295 ~~1999 р.~~ **999 р.**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

**Вертикальный пылесос 2 в 1 «Мастер»**

2 в 1 Вертикальная и ручная модель

0,8 л Объем контейнера для пыли

600 Вт Максимальная мощность

Фильтр тонкой очистки HEPA

Работает от сети

лот 104354-01 ~~6999 р.~~ **4999 р.**

**Кадка с гнетом «Разносолы»** 10 л

Ароматные заготовки квашеной капусты, соленых огурцов и моченых яблок в липовых кадках!

Древесина липы

лот 28938-02 ~~3699 р.~~ **3299 р.**

**Термоноски «Аляска»** 2 пары

Согреют ваши ноги в любую погоду!

хлопок

Материал: 70% хлопок, 27% ПЭ, 3% спандекс. Размер единый: 34-41 (ж.), 40-46 (м.).

лот 45368 ~~999 р.~~ **599 р.**

**Велотренажер «Кардио»**

Укрепляет сердце и сосуды

Уровень нагрузки регулируется

Для тренировки рук и ног

Для реабилитации

Размер: 40x53,5x25,5 см

лот 401808 ~~3999 р.~~ **1999 р.**

**ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК! ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ ТЕРРИТОРИИ РОССИИ!**

\* При одновременном заказе на сумму от 2999 рублей без почтового сбора. Все цены указаны в рублях. Бесплатная доставка при оплате картой. Информацию об организаторе, правилах, сроках проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора по тел.: 8 (800) 500-77-11. Предложение действительно с 01.12.24 по 28.02.25 г. Продавец: ООО «ШОП ТВ» ОГРН 5117746036128, 115432, г. Москва, ул. Трофимова, дом 2А. Сайт: leomax.ru. E-mail: catalog@leomax.ru. Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по телефону (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ):

**8 (800) 500-77-11**

**\*ВАШ ПОДАРОК:**

\*при заказе от **2999 р.:**

Наколенник «Двигайся легко»