

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ПОЧИТАЕМ
НА ДОСУГЕ

Здоровье Красота
Кухня Саг - огород
Ответы на вопросы читателей



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Некоторые люди замерзают даже в теплом помещении, вынуждены кутаться в теплую одежду и постоянно включать обогреватели.

По статистике, каждая третья женщина — «мерзлячка», которая будет чувствовать озноб даже при вполне комфортной для многих температуре. Мужчины с такой проблемой сталкиваются реже из-за более стабильной системы терморегуляции. Почему люди все время мерзнут и как бороться с таким явлением?

Важное железо

Чувство, что вы мерзнете постоянно, появляется в том случае, если есть анемия или даже просто начал немного падать уровень гемоглобина. Ухудшается транспортировка кровью кислорода, нарушается питание тканей, а сосуды расширяются, чтобы ускорить кровоток и согреться. Из-за этого усиливается теплопередача, тело теряет запас тепла и начинает мерзнуть.

Восстановить баланс помогают некоторые продукты питания. Для этого в рацион следует включить красное мясо, печень и почки, гречневую, перловую и рисовую крупы, сухофрукты, яйца, яблоки, рыбу, сыр, капусту и укроп. Суточная норма железа должна хватать 15 мг.

Нехватка витаминов

Про то, что недостаток ви-

ПОТЕРЯТЬ ХЛАДНОКРОВИЕ.

Отчего человек все время мерзнет?

таминов плохо сказывается на состоянии здоровья человека, знают все. Но немногие догадываются, что постоянно испытывают чувство холода из-за нехватки витаминов А и Е. Именно эти два вещества отвечают за баланс биохимических процессов в печени, способствующих обогреву.

Излишняя полнота

Традиционно считается, что полным людям всегда жарко. На деле жировые отложения, накапливаясь, сдавливают сосуды и приводят к тому, что кровоток ухудшается, а дальше все происходит, как и в случае с недостатком железа.

Проблемы с щитовидкой

Щитовидная железа — крайне важный орган, работу которого часто недооценивают. Железа, несмотря на свои небольшие размеры, выполняет важную роль — распределяет запасы энергии. Если же развиваются какие-то проблемы, к примеру, гипотиреоз — она работает «вполсилы» и замедляет обмен веществ. Тогда человек начинает чувствовать, что мерзнет изнутри. Понять, что дело именно в щитовидке, можно, обратив внимание на ноги — они холодные в любое время суток. Если вы считаете, что дело в щитовидной железе — стоит ее обследовать и при наличии каких-либо отклонений обязательно их пролечить

и скорректировать.

Давление и сосуды

Гипотоники, т.е. те, кто имеет низкое давление, не понаслышке знают, что такое повышенная «мерзлявость»: снижение давления приводит к нарушению кровоснабжения, что, опять-таки, становится причиной внутреннего «холода».

Сосудистые проблемы тоже нередко приводят к тому, что человек мерзнет в любое время года и даже под теплым одеялом. В-первых, сосуды могут потерять нужный тонус, из-за чего кровь начинает медленнее «бежать» по ним. Во-вторых, причиной замерзания могут быть спазмы: при резком сжатии сосудов начинаются проблемы с кровоснабжением. В-третьих, ощущение холода может вызывать нарушение работы периферических капилляров, из-за чего кровь не «добегаёт» до кончиков пальцев.

В этом случае стоит принять курс витаминов, увеличить физическую активность, добавить прогулок на свежем воздухе, скорректировать питание (добавить овощей и фруктов, убрать рафинированную пищу).

«Холодный» диабет

При сахарном диабете че-



ловек тоже может легко почувствовать «внутренний холод». Такое заболевание становится причиной нарушения метаболизма, а также серьезных проблем с сердечно-сосудистой системой. В таких случаях пациенты обычно жалуются на постоянно холодные ноги, которые при этом периодически теряют чувствительность. Об этом надо сообщить врачу-эндокринологу, который подберет адекватное лечение.

Опасное недоедание

Заставить забыть в любое время года может банальный недостаток калорий. Так, например, люди, которые мало едят, недополучают свою норму. А значит, им серьезно не хватает энергии «для обогрева» и восполнить запасы организму неоткуда. Поэтому нередко люди худые и ведущие малоподвижный образ жизни имеют пониженную температуру тела.

ВОПРОС - ОТВЕТ

Как помочь человеку справиться с депрессией?

Мне кажется, что у моего мужа депрессия. Недавно он взял отпуск за свой счёт и две недели пролежал, отвернувшись к стене. Уговоры на него не действуют. Как ему можно помочь? **Анна**

Отвечает семейный психолог Мария Кузнецова.

— Корни депрессивного мировосприятия чаще всего можно найти в детстве. Вот довольно типичный портрет родителей ребёнка, из которого получится склонный к депрессии взрослый: самовлюблённая, заиклившая на себе мать и грубый, не интересующийся ребёнком отец. Ребёнок чувствует, что не интересен и не нужен им. Оценить объективно родителей со всеми их недостатками он, разумеется, не в состоянии. Вот примерный ход рассуждений маленького недолюбленного человека: «Меня не любят? Видимо, я сам виноват в этом, я что-то делаю не так. Если меня не любят родители, то вряд ли можно рассчитывать на любовь других людей...» И все эти ощущения постепенно «прорастают».

Но вообще-то от депрессии не застрахован никто. Любой из весёлого, успешного, самодостаточного человека может превратиться в уставшего, «проигравшего». Игнорировать депрессию, делать вид, что ничего страшного не происходит, — большая ошибка. Сочетание квалифицированной психологической помощи и тщательно подобранной лекарственной терапии обязательно поможет, и в вашем доме вновь воцарятся любовь и радость.

Как по голосу человека определить, говорит он правду или нет?

Слышала, что по голосу человека можно определить, говорит он правду или обманывает. Так ли это на самом деле? **Ольга Рыжак**

Отвечает семейный психолог Мария Кузнецова.

— Громкость, высота, тон и темп речи вполне могут выдать лжеца. Но понять это под силу только подготовленному человеку, специалисту. Очень часто люди, имеющие намерение солгать, говорят нарочито тихо — так они заставляют окружающих особенно внимательно прислушиваться к себе и каждое слово считать весьма значительным. Но не всё так просто и с громоглашными людьми. Большинство из нас кажется, что если слова произносятся громко и чётко, они правдивы. И «профессиональные» лжецы пользуются этим. Вспомните хотя бы продавцов, без зазрения совести расхваливающих низкосортный товар.

Нередко на то, что человек лжёт, указывает его нервный смех — это неконтролируемая реакция, которая маскирует обман. Но нельзя исключать, что для подобного смеха есть серьёзные основания. Лживый нервный смех, скорее всего, будет непродолжительным и периодически повторяющимся. Да и улыбки, которая обычно остаётся на лице после того как человек искренне смеялся, у лжеца вы не заметите.

Как разглядеть игромана?

Сегодня невозможно отнять у детей гаджеты. Как понять, когда формируется зависимость? **И. Радченкова**

Отвечает Виктор Ханьков, врач-психиатр НИИ психиатрии:

— Механизм развития зависимости одинаков, будь то зависимость от алкоголя, наркотиков, табака или компьютерных игр. Заподозрить, что ребёнок не может остановиться в своём увлечении, можно, если он проводит по многу часов за компьютером, забывает поесть, замыкается в себе и избегает реального (а не в соцсетях) общения со сверстниками, становится агрессивным или, наоборот, апатичным ко всему, некритично относится к своему поведению.

Чаще всего это происходит в семьях, где родители мало общаются со своими детьми. Виртуальный мир коварен. Вроде бы ребёнок чем-то занят, вроде бы даже завоевывает авторитет, вроде бы в обществе таких же подростков, но это обман. И если он затягивается, то ущерб для психики будет сравним с зависимостью от наркотиков.

■ СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

СКРАБ ДЛЯ ЛИЦА ИЗ ШИПОВНИКА?

О том, что шиповник полезен при простуде, знают все, но это далеко не единственное свойство этих ягод. Шиповник – прекрасное сырьё для домашней косметики. Попробуйте этот рецепт.

✓ **Скраб.** 1/2 стакана ягод шиповника очистите от семян, вымойте и бланшируйте 1–1,5 минуты, чтобы плоды стали мягкими. Пропустите ягоды через мясорубку, смешайте с крупной солью и добавьте немного оливкового масла. Нанесите скраб на лицо, слегка помассируйте и смойте водой. Алла, г. Майский



НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ШКУРКИ!

Домашние маски для лица из кожуры картофеля и ананаса

Не стоит выбрасывать несъедобные шкурки – они вполне годятся в качестве сырья для домашних масок для лица.

✓ **Картофельная кожура** лечит угри и избавляет от мешков под глазами. В ней содержатся полезные ферменты, поэтому картофельными очистками полезно протирать лицо или использовать их в качестве компресса до вка.

✓ Из кожуры ананаса сделайте маску для жирной кожи (перед этим стоит попробовать маску на запястье, ведь, если у вас чувствительная кожа, может произойти раздражение).

✓ Порезьте кожуру ананаса на небольшие дольки и расположите их на лице, избегая области вокруг глаз и губ. Подержите маску 10–15 минут, затем сполосните лицо минеральной водой и смажьте питательным кремом. Диана, ст. Котляревская



Читатель - читателю

Какие отвары спасут от простуды?



Хочу рассказать, как быстро справиться с простудой.

1 ст. ложку сухих измельченных листьев лопуха залейте стаканом кипятка. Подержите 15 минут на водяной бане. Остудите до комнатной температуры и процедите настой. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день после еды в качестве жаропонижающего средства. Настоем также полезно полоскать больное горло.

1/2 стакана анисовых семян залейте стаканом воды и прокипятите в течение 15 минут на слабом огне. В процеженный отвар добавьте 1 ст. ложку коньяка и 1/4 стакана липового меда и вновь доведите до кипения. Отвар настаивайте до остывания. Принимайте по 1 ст. ложке 5–6 раз в день при кашле и боли в горле.

Возьмите по 2 ст. ложки измельченных листьев мяты и зверобоя, по 1 ст. ложке измельченной травы чабреца и корня валерианы, а также пачку (250 г) чёрного чая, всё хорошо перемешайте. Заваривайте как чай и пейте в течение дня. Алина, г. Майский

■ ВОПРОС - ОТВЕТ

ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ НА ПЕНСИИ?

В этом году я стала пенсионеркой. Целыми днями сижу дома, не знаю, чем себя занять. Дети и внуки живут отдельно, моя помощь им не нужна. Чувствую, что без работы жизнь потеряла смысл. Галина Николаевна

Отвечает психолог, семейный арт-терапевт Ольга Заводилова.

Многим в такой ситуации помогает так называемый «список из 25 желаний». Вспомните, чего вы когда-то хотели добиться, но так и не смогли из-за отсутствия времени. Может, вы мечтали научиться шить и вязать или стать флористом? Посмотрите, что из этого списка можно реализовать. Не стоит хвататься за всё, начинайте воплощать по одному желанию в месяц. Выбрали шитьё или вязание? Сходите на выставку, узнайте о курсах и мастер-классах, которые проводятся в вашем городе. Посетите их. Определите для себя, какое из направлений вам по душе, и начните его осваивать. Погуляли по выставкам, мастер-классам, пошили и повязали? Стало скучно? Приступайте к следующему пункту!

Конечно, сразу же обрести смысл жизни непросто. Попробуйте начать с малого. Придумайте, чему будет посвящён хотя бы один день! Например, сегодня – день сладкого, когда вы печёте шарлотку или варите варенье. А завтра – день прогулок, значит, вы идёте в кино или в парк. Каждый из таких осмысленных дней станет кирпичиком в вашей новой жизни, полной возможностей, которых вы были когда-то лишены из-за работы. И каждый из них постепенно научит вас главному – жить ради себя, а не ради работы или денег, которые она приносила.

ЧЕМ ПЕРЕКУСИТЬ НА НОЧЬ?

Отвечает К. М. Н., врач высшей категории, диетолог Римма Мойсенко.

За пару часов до сна можно перекусить свежими овощами или сделать из них салат, добавив в него одну чайную ложку растительного масла. В качестве перекуса также подойдёт 100–150-граммовая порция творога жирностью до 5%. И лишь иногда можно позволить себе небольшой кусочек (100–200 г) нежирной рыбы, приготовленной на пару с гарниром из свежих овощей. Пить при этом уже не полагается.

КАК СПРАВИТЬСЯ С МОРЩИНАМИ?

Постоянно слышу о том, что омолаживающая косметика с коллагеном очень эффективна. Якобы она может заменить хирургическую подтяжку лица. Правда ли это? За счёт чего действуют эти средства? Алла

Отвечает врач-косметолог Елена Кобзева:

Коллаген – это структурный белок кожи, входящий в коллагено-эластиновый комплекс, он вырабатывается специальными клетками дермы фибробластами.

Коллаген поддерживает тонус кожи, не позволяет появляться морщинам и оплывать овалу лица. Одна из основных его функций – восстановительная, коллаген отвечает за клеточную регенерацию. Кроме того, он обеспечивает эластичность тканей, тормозит развитие меланом, стимулирует образование клеточных оболочек.

Мы могли бы оставаться вечно молодыми благодаря коллагену, но с возрастом его количество в организме уменьшается. Влияют на это стресс, курение, неправильный уход за кожей, излишнее увлечение солнечными ваннами, гормональные нарушения, климакс. Всё это снижает синтез коллагена, в результате чего коллагено-эластиновая сетка становится менее упругой, восстанавливается медленнее. Тогда появляются морщины, меняется овал лица, ухудшается состояние кожи, ногтей, волос. Своевременное использование косметических средств на основе коллагена позволит отсрочить серьёзные косметологические и хирургические процедуры. Или же закрепить результат после них.

СУПЕРГЕРОЙ



ПРОБЛЕМЫ ДОЛОЙ

Эта не особенно красивое растение очень полезно. Мякоть и сок используют для лечения многих болезней, в том числе* женских. Оно активизирует процессы обмена в клетках, заживляет раны, тонизирует.

Прекрасно помогает алоэ при болезненных месячных. Приготовьте себе лечебный настой. Для этого возьмите 500 г меда (лучше майского), 500 мл красного вина, 400 г листьев алоэ, предварительно пропустив их через мясорубку, чтобы получилась однородная каша. Все тщательно перемешайте и дайте настояться в прохладном месте в течение 5 дней. За неделю до месячных принимайте по 1 стол. ложке 3 раза в день за час до еды.

При порезах и ссадинах сделайте примочку с соком алоэ или просто приложите кусочек листа с мякотью к ране.

Устали? Побалуйте себя энергетическим настоем. Разведите 2 чайн. ложки сока алоэ в стакане кипяченой воды. Принимайте 3 раза в день по четверти стакана. Сразу почувствуете себя лучше.

Выжимая сок из алоэ, учтите: растение, из листьев которого вы собираетесь его сделать, должно быть не моложе 2–3 лет. Используйте нижние и средние листья, они более сочные. Лучше всего не поливайте растения примерно пару дней.

МАЛЕНЬКАЯ ХИТРОСТЬ

Выбираем спелую тыкву бабшкиным способом

Если собрались за тыквой – возьмите с собой шпильку. Если продавец разрешит, ею можно проверить тыкву на спелость: входит в тыкву тяжело, но плавно – значит плод спелый. Легко – тыква не дозрела.



Попробуем?!

Запеканка из свёклы с куриными потрошками

Ингредиенты: куриные потроха – 400 г, лук – 2 шт., масло растительное – по вкусу, перец – по вкусу, сметана – 2 ст.л., соль – по вкусу, яйцо – 3 шт., свекла – 4 шт.

Способ приготовления: Потрошки отварить до мягкости и измельчить в мясорубке. Мелко нарезанный лук слегка обжарить. Смешать потрошки с луком и двумя крутыми рублеными яйцами.

Отварную свеклу натереть на крупной тёрке. Выложить половину в форму. Разложить фарш, накрыть оставшейся свёклой, залить смесью сметаны с сырым яйцом, запечь до золотистой корочки.

На ваших телеэкранах

16-22 ноября

ПОНЕДЕЛЬНИК, 16 ноября

Первый

5.00 "Доброе утро"
9.00 Новости
9.20 "Контрольная закупка"
9.50 "Жить здорово!"
10.55 "Модный приговор"
12.00 Новости
12.15 "Сегодня вечером" с Андреем Малаховым (16+)
14.25 "Время покажет" (16+)
15.00 Новости
15.15 "Время покажет" (16+)
16.00 "Мужское / Женское" (16+)
17.00 "Наедине со всеми". Программа Юлии Меньшовой (16+)
18.00 Вечерние новости
18.45 "Давай поженимся!"
19.50 "Пусть говорят" (16+)
21.00 "Время"
21.30 Т/с "Влюбленные женщины" (16+)
23.30 "Вечерний Ургант" (16+)
0.00 "Познер" (16+)
1.00 Ночные новости
1.20 Х/ф "Оптом дешевле"
3.00 Новости
3.05 Х/ф "Оптом дешевле".
3.15 Т/с "Вегас" (16+)
4.05 "Контрольная закупка"

Россия

5.00 "Утро России".
9.00 Вести.
9.15 "Утро России".
9.55 "О самом главном".
11.00 Вести.
11.55 "Тайны следствия".
14.00 Вести.
14.50 Дежурная часть.

15.00 "Наш человек".
16.00 "Земский доктор".
17.00 Вести.
17.50 Вести.
18.15 "Прямой эфир". (16+)
20.00 Вести.
20.50 "Спокойной ночи, малыши!".
21.00 "Людмила Гурченко".
23.00 "Честный детектив".
0.00 "Частные армии. Бизнес на войне". "Следственный эксперимент. Смертельный автограф".
1.30 "Дорога, ведущая к счастью". Х/ф
3.25 "Сын за отца". Т/с (16+)
4.25 "Комната смеха".

НТВ

5.00 Т/с "Адвокат" (16+).
6.00 Сегодня.
6.05 Т/с "Адвокат" (16+).
7.00 "НТВ утром".
8.10 "Утро с Юлией Высоцкой"
9.00 Т/с "Возвращение Мухтара" (16+).
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с "Лесник" (16+).
12.00 Суд присяжных (16+).
13.00 Сегодня.
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.00 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+).
16.00 Сегодня.
16.20 Т/с "Литейный" (16+).
18.00 "Говорим и показываем". Ток-шоу с Леонидом Закошанским (16+).
19.00 Сегодня.
19.40 Премьера. Т/с "Высо-

кие ставки" (16+).
21.35 Т/с "Неподсудные" (16+).
23.30 "Анатомия дня".
0.10 Т/с "Шаман" (16+).
2.05 "Битва за север" (16+).
3.00 Т/с "Под прицелом" (16+).

ТВ5

6.00 "Сейчас"
6.10 "Утро на 5" (6+)
9.30 "Место происшествия"
10.00 "Сейчас"
10.30 "Дачная поездка сержанта Цыбули". Х/ф
12.00 "Сейчас"
12.30 "Крик совы". Т/с (16+)
15.30 "Сейчас"
16.00 "Крик совы". Т/с (16+)
18.30 "Сейчас"
19.00 "Детективы". Т/с (16+)
20.25 "След". Т/с (16+)
22.00 "Сейчас"
22.25 "Последний мент".
23.15 "Момент истины". Авторская программа А.Караулова (16+)
0.10 "Место происшествия. О главном" (16+)
1.10 "Днев ангела".
1.35 "Детективы". Т/с (16+)

РЕН-ТВ

5.00 "Семейные драмы". (16+).
6.00 "Самые шокирующие гипотезы". (16+).
7.00 "С бодрым утром!" (16+).
8.30 "Новости". (16+).
9.00 "Военная тайна" с Игорем Прокопенко. (16+).
11.00 "Документальный проект". "Вся правда о Марсе". (16+).

12.00 "Информационная программа 112". (16+).
12.30 "Новости". (16+).
13.00 Званый ужин. (16+).
14.00 Х/ф "Подарок" (16+).
16.00 "Информационная программа 112". (16+).
16.30 "Новости". (16+).
17.00 "Тайны Чапман". (16+).
18.00 "Самые шокирующие гипотезы". (16+).
19.00 "Информационная программа 112". (16+).
19.30 "Новости". (16+).
20.00 Х/ф "Беглец" (16+).
22.30 "Водить по-русски". (16+).
23.00 "Новости". (16+).
23.25 "От заката до рассвета". Т/с (16+).
3.00 "Семейные драмы". (16+).

ТНТ

7.00 Мультсериал
9.00 "Дом-2. Lite" (16+)
10.30 "Битва экстрасенсов" (16+)
11.30 "Орлеан". Х/ф (16+)
14.30 "Интерны". Т/с (16+)
19.30 Местное время
20.00 "Деффчонки". (16+)
20.30 "Озабоченные, или Любовь зла". Т/с (16+)
21.00 "Без ансамбля". Х/ф (16+)
22.35 "Комеди Клуб. Лучшее" (16+)
23.00 "Дом 2" (16+)
1.00 "Полицейская академия 5". Х/ф (16+)
2.45 "Терминатор. Битва за будущее 2". Т/с (16+)
3.40 "Холостяк. Пост-шоу "Чего хотят мужчины" (16+)

ВТОРНИК, 17 ноября

Первый

5.00 "Доброе утро"
9.00 Новости
9.20 "Контрольная закупка"
9.50 "Жить здорово!"
10.55 "Модный приговор"
12.00 Новости
12.15 "Влюбленные женщины". Т/с (16+)
14.25 "Время покажет" (16+)
15.00 Новости
15.15 "Время покажет" (16+)
16.00 "Мужское / Женское" (16+)
17.00 "Наедине со всеми". Программа Юлии Меньшовой (16+)
18.00 Вечерние новости
19.00 Футбол.
21.00 "Время"
21.35 Т/с "Влюбленные женщины" (16+)
23.40 "Вечерний Ургант" (16+)
0.15 Ночные новости
0.30 "Структура момента" (16+)
1.35 Х/ф "Брубейкер"
3.00 Новости
3.05 Х/ф "Брубейкер".
4.10 "Контрольная закупка"

Россия

5.00 "Утро России".
9.00 Вести.
9.15 "Утро России".
9.55 "О самом главном".
11.00 Вести.
11.35 Местное время.
11.55 "Тайны следствия".
14.00 Вести.
14.50 Дежурная часть.
15.00 "Наш человек".

16.00 "Земский доктор".
17.00 Вести.
17.30 Местное время.
17.50 Вести.
18.15 "Прямой эфир". (16+)
19.35 Местное время.
20.00 Вести.
20.50 "Спокойной ночи, малыши!".
21.00 "Людмила Гурченко".
23.00 Вести.doc (16+)
0.40 "Четвёртое измерение". "За гранью. Напечатать мир".
2.15 "Сын за отца". Т/с (16+)
3.15 "Диктор Иванович Солдат телевидения".
4.10 "Комната смеха".

НТВ

5.00 Т/с "Адвокат" (16+).
6.00 Сегодня.
6.05 Т/с "Адвокат" (16+).
7.00 "НТВ утром".
8.10 "Утро с Юлией Высоцкой"
9.00 Т/с "Возвращение Мухтара" (16+).
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с "Лесник" (16+).
12.00 Суд присяжных (16+).
13.00 Сегодня.
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.00 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+).
16.00 Сегодня.
16.20 Т/с "Литейный" (16+).
18.00 "Говорим и показываем". Ток-шоу с Леонидом Закошанским (16+).
19.00 Сегодня.
19.40 Премьера. Т/с "Высо-

кис подсудные" (16+).
23.30 "Анатомия дня".
0.10 Детективный Т/с "Шаман" (16+).
2.00 Главная дорога (16+).
2.40 Дикая жизнь
3.05 Т/с "Под прицелом" (16+).

ТВ5

6.00 "Сейчас"
6.10 "Утро на 5" (6+)
9.30 "Место происшествия"
10.00 "Сейчас"
10.30 "Крик совы". Т/с (16+)
12.00 "Сейчас"
12.30 "Крик совы". Т/с (16+)
15.30 "Сейчас"
16.00 "Открытая студия"
16.50 "Детективы". Т/с (16+)
18.30 "Сейчас"
19.00 "Детективы". Т/с (16+)
20.25 "След". Т/с (16+)
22.00 "Сейчас"
22.25 "Последний мент".
23.15 "След". Т/с (16+)
0.00 "Секс-миссия". Х/ф (16+)
2.20 "Дачная поездка сержанта Цыбули". Х/ф
3.45 Живая история. "Виртуозы политического сыска" (16+)

РЕН-ТВ

5.00 "Засуди меня". (16+).
6.00 "Самые шокирующие гипотезы". (16+).
7.00 "С бодрым утром!" (16+).
8.30 "Новости". (16+).
9.00 "Военная тайна" с Игорем Прокопенко. (16+).
11.00 "Документальный проект". "Древнекитайская Русь" (16+).
12.00 "Информационная программа 112". (16+).

12.30 "Новости". (16+).
13.00 Званый ужин. (16+).
14.00 Х/ф "Беглец" (16+).
16.10 "Информационная программа 112". (16+).
16.30 "Новости". (16+).
17.00 "Тайны Чапман". (16+).
18.00 "Самые шокирующие гипотезы". (16+).
19.00 "Информационная программа 112". (16+).
19.30 "Новости". (16+).
20.00 Х/ф "Служители закона" (16+).
22.30 "Знай наших!" (16+).
23.00 "Новости". (16+).
23.25 "От заката до рассвета". Т/с (16+).
3.00 "Семейные драмы". (16+).

ТНТ

7.00 Мультсериал
9.00 "Дом-2. Lite" (16+)
10.30 "Битва экстрасенсов" (16+)
11.30 "Без ансамбля". Х/ф (16+)
13.05 "Комеди Клуб. Лучшее" (16+)
13.25 "Реальные пацаны". Т/с (16+)
14.00 Местное время
14.30 "Универ. Новая общага". Т/с (16+)
19.30 Местное время
20.00 "Деффчонки". (16+)
20.30 "Озабоченные, или Любовь зла". Т/с (16+)
21.00 "Очень голодные игры". Х/ф (16+)
23.00 "Дом 2" (16+)
1.00 "Полицейская академия 6". Х/ф (16+)
2.40 "Терминатор. Битва за будущее 2". Т/с (16+)
3.35 "Холостяк. Пост-шоу

4.10 "Холостяк. Пост-шоу "Чего хотят мужчины" (16+)

Культура

10.00 Новости культуры
10.15 "Наблюдатель".
11.15 "Отверженные".
12.15 "Ускорение. Пулковская обсерватория".
12.45 Линия жизни. Дмитрий Крымов.
13.40 "Россия молодая".
14.50 "Томас Кук".
15.00 Новости культуры
15.10 "Твербуль, 25. Литературный институт имени А.М.Горького".
15.50 "Хирург Валерий Шумаков - звезда в со-звездии Скорпиона".
16.15 "Печки-лавочки".
17.55 Мировые звезды скрипичного искусства. Леонидас Кавакос.
18.45 Живая вселенная. "Луна. Возвращение".
19.15 "Спокойной ночи, малыши!"
19.30 Новости культуры
19.45 Главная роль
20.05 Майе Плисецкой посвящается...
20.45 "Живое слово".
21.30 Ступени цивилизации. "Карл Великий".
22.25 "Фидий".
22.30 "Тем временем"
23.20 Новости культуры
23.35 Худсовет
23.40 Никита Михалков читает рассказ Ивана Бунина
0.10 "Отверженные".
1.00 "Орсон Уэллс. столетний поединок со временем".

Культура

4.35 "Люди будущего". Т/с
5.25 "Пригород 3" (16+)
5.50 "Саша + Маша". Т/с
10.00 Новости культуры
10.15 "Наблюдатель".
11.15 "Отверженные".
12.15 "Эрмитаж".
12.40 "Высота. Георгий Штиль".
13.15 "Солнечный удар".
13.40 "Россия молодая".
14.50 "Томас Алва Эдисон".
15.00 Новости культуры
15.10 "Живое слово".
15.50 "Александр Вишне-вский. Осколок в сердце".
16.15 "Орсон Уэллс. столетний поединок со временем".
16.55 "Карл Великий".
17.55 Мировые звезды скрипичного искусства. Юлиан Рахлин.
18.45 Живая вселенная. "Поиски жизни".
19.15 "Спокойной ночи, малыши!"
19.30 Новости культуры
19.45 Главная роль
20.05 Искусственный отбор.
20.45 "Живое слово".
21.30 Ступени цивилизации.
22.20 "Игра в бисер"
23.00 Мировые сокровища культуры.
23.20 Новости культуры
23.35 Худсовет
23.40 "Солнечный удар".
0.10 "Отверженные".
1.00 "Твербуль, 25. Литературный институт имени А.М.Горького".
1.40 Мировые сокровища культуры.

СРЕДА, 18 ноября

Первый

5.00 "Доброе утро"
9.00 Новости
9.20 "Контрольная закупка"
9.50 "Жить здорово!"
10.55 "Модный приговор"
12.00 Новости
12.15 "Влюбленные женщины". Т/с (16+)
14.25 "Время покажет" (16+)
15.00 Новости
15.15 "Время покажет".
16.00 "Мужское / Женское" (16+)
17.00 "Наедине со всеми". (16+)
18.00 Вечерние новости
18.45 "Давай поженимся!" (16+)
19.50 "Пусть говорят" (16+)
21.00 "Время"
21.35 Т/с "Влюбленные женщины" (16+)
23.40 "Вечерний Ургант" (16+)
0.15 Ночные новости
0.30 "Политика" (16+)
1.35 Х/ф "Огненные колесницы"
3.00 Новости
3.05 Х/ф "Огненные колесницы"
4.05 Т/с "Измена" (16+)

Россия

5.00 "Утро России".
9.00 Вести.
9.15 "Утро России".
9.55 "О самом главном".
11.00 Вести.
11.35 Местное время.
11.55 "Тайны следствия".
14.00 Вести.
14.50 Дежурная часть.

15.00 "Наш человек".
16.00 "Земский доктор".
17.00 Вести.
18.15 "Прямой эфир". (16+)
19.35 Местное время.
20.00 Вести.
20.50 "Спокойной ночи, малыши!".
21.00 "Людмила Гурченко".
23.00 "Специальный корреспондент". (16+)
0.40 К 70-летию Нюрнбергского процесса.
2.40 "Сын за отца". Т/с (16+)
3.40 "Комната смеха".
4.45 Дежурная часть.

НТВ

5.00 Т/с "Адвокат" (16+).
6.00 Сегодня.
6.05 Т/с "Адвокат" (16+).
7.00 "НТВ утром".
8.10 "Утро с Юлией Высоцкой"
9.00 Т/с "Возвращение Мухтара" (16+).
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с "Лесник" (16+).
12.00 Суд присяжных (16+).
13.00 Сегодня.
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.00 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+).
16.00 Сегодня.
16.20 Т/с "Литейный" (16+).
18.00 "Говорим и показываем". Ток-шоу с Леонидом Закошанским (16+).
19.00 Сегодня.
19.40 Премьера. Т/с "Высокие ставки" (16+).
21.35 Премьера. Т/с "Неподсудные" (16+).

23.30 "Анатомия дня".
0.10 Детективный Т/с "Шаман" (16+).
2.00 Квартирный вопрос
3.00 Т/с "Следственный комитет" (16+).

ТВ5

6.00 "Сейчас"
6.10 "Утро на 5" (6+)
9.30 "Место происшествия"
10.00 "Сейчас"
10.30 "Деревенский детектив". Х/ф (12+)
12.00 "Сейчас"
12.30 "Деревенский детектив". Х/ф (12+)
13.20 "Ночной патруль".
15.30 "Сейчас"
16.00 "Открытая студия"
16.50 "Детективы". Т/с (16+)
18.30 "Сейчас"
19.00 "Детективы". Т/с (16+)
20.25 "След". Т/с (16+)
22.00 "Сейчас"
22.25 "Последний мент". Т/с (16+)
23.15 "След". Т/с (16+)
0.00 "Сверстницы". Х/ф
1.40 "Деревенский детектив". Х/ф (12+)
3.20 "Ночной патруль". Х/ф (12+)

Рен-ТВ

5.00 "Засуди меня". (16+).
6.00 "Самые шокирующие гипотезы". (16+).
7.00 "С бодрым утром!" (16+).
8.30 "Новости". (16+).
9.00 "Территория заблуждений" с Игорем Прокопенко. (16+).
11.00 "Документальный проект". "Астрономы древних миров". (16+).
12.00 "Информационная

программа 112". (16+).
12.30 "Новости". (16+).
13.00 Званный ужин. (16+).
14.00 Х/ф "Служители закона" (16+).
16.10 "Информационная программа 112". (16+).
16.30 "Новости". (16+).
17.00 "Тайны Чапман". (16+).
18.00 "Самые шокирующие гипотезы". (16+).
19.00 "Информационная программа 112". (16+).
19.30 "Новости". (16+).
20.00 Х/ф "Стиратель" (16+).
22.10 "М и Ж". (16+).
23.00 "Новости". (16+).
23.25 "От заката до рассвета". Т/с (16+).
3.00 "Семейные драмы". (16+).

ТНТ

7.00 Мультсериал
9.00 "Дом-2. Lite" (16+)
10.30 "Битва экстрасенсов" (16+)
11.30 "Очень голодные игры". Х/ф (16+)
13.25 "Реальные пацаны".
14.30 "Физрук". Т/с (16+)
20.00 "Деффчонки". (16+)
20.30 "Озабоченные, или Любовь зла". Т/с (16+)
21.00 "Супергеройское кино". Х/ф (16+)
22.25 "Комеди Клуб. Лучшее" (16+)
23.00 "Дом 2" (16+)
1.00 "Полицейская академия 7". Х/ф (16+)
2.40 "Терминатор. Битва за будущее 2". Т/с (16+)
3.35 "Холостяк. Пост-шоу "Чего хотят мужчины" (16+)
4.30 "Люди будущего". Т/с

Культура

10.00 Новости культуры
10.15 "Наблюдатель".
11.15 "Отверженные". Телесериал
12.20 Красуйся, град Петров! "Гатчинский дворец".
12.45 "Андреич".
13.15 "Солнечный удар".
13.40 "Россия молодая".
14.45 Каргопольская глиняная игрушка.
15.00 Новости культуры
15.10 "Живое слово".
15.50 "Сергей Корсаков. Наш профессор".
16.15 Больше, чем любовь. Ван Гог.
16.55 "Карл Великий".
17.55 Мировые звезды скрипичного искусства.
18.45 "Земля и Венера. Соседки".
19.15 "Спокойной ночи, малыши!"
19.30 Новости культуры
19.45 Главная роль
20.05 Абсолютный слух.
20.45 "Живое слово".
21.30 Ступени цивилизации.
22.20 "Двадцать судеб и одна жизнь".
23.00 Мировые сокровища культуры.
23.20 Новости культуры
23.35 Худсовет
23.40 "Облако, озеро, башня".
0.10 "Отверженные".
1.10 "Сергей Корсаков. Наш профессор".
1.40 Мировые сокровища культуры.
1.55 "Наблюдатель".

ЧЕТВЕРГ, 19 ноября

Первый

5.00 "Доброе утро"
9.00 Новости
9.20 "Контрольная закупка"
9.50 "Жить здорово!"
10.55 "Модный приговор"
12.00 Новости
12.15 "Влюбленные женщины". Т/с (16+)
14.25 "Время покажет" (16+)
15.00 Новости
15.15 "Время покажет".
16.00 "Мужское / Женское"
17.00 "Наедине со всеми". Программа Юлии Меньшовой (16+)
18.00 Вечерние новости
18.45 "Давай поженимся!" (16+)
19.50 "Пусть говорят" (16+)
21.00 "Время"
21.35 Т/с "Влюбленные женщины" (16+)
23.40 "Вечерний Ургант" (16+)
0.15 Ночные новости
0.30 "На ночь глядя" (16+)
1.30 Х/ф "Коллективный иск" (16+)
3.00 Новости
3.05 Х/ф "Коллективный иск".

Россия

5.00 "Утро России".
9.00 Вести.
9.15 "Утро России".
9.55 "О самом главном".
11.00 Вести.
11.55 "Тайны следствия".
14.00 Вести.
14.50 Дежурная часть.
15.00 "Наш человек".
16.00 "Земский доктор".
17.00 Вести.
18.15 "Прямой эфир". (16+)
19.35 Местное время.

20.00 Вести.
20.50 "Спокойной ночи, малыши!".
21.00 "Людмила Гурченко".
23.00 "Поединок". Программа Владимира Соловьёва.
0.40 К 70-летию Нюрнбергского процесса. "Душ". Фильм Николая Сванидзе. "Трагедия Галицкой Руси". Фильм Алексея Денисова. (16+)
2.50 "Сын за отца". Т/с (16+)
3.45 "Комната смеха".
4.45 Вести. Дежурная часть.

НТВ

5.00 Т/с "Адвокат" (16+).
6.00 Сегодня.
6.05 Т/с "Адвокат" (16+).
7.00 "НТВ утром".
8.10 "Утро с Юлией Высоцкой"
9.00 Т/с "Возвращение Мухтара" (16+).
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с "Лесник" (16+).
12.00 Суд присяжных (16+).
13.00 Сегодня.
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.00 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+).
16.00 Сегодня.
16.20 Т/с "Литейный" (16+).
18.00 "Говорим и показываем". Ток-шоу с Леонидом Закошанским (16+).
19.00 Сегодня.
19.40 Премьера. Т/с "Высокие ставки" (16+).
21.35 Премьера. Т/с "Неподсудные" (16+).
23.30 "Анатомия дня".
0.10 Детективный Т/с "Шаман" (16+).

2.00 "Дачный ответ"
3.05 Т/с "Следственный комитет" (16+).

ТВ5

6.00 "Сейчас"
6.10 "Утро на 5" (6+)
9.30 "Место происшествия"
10.00 "Сейчас"
10.40 "Кодекс чести-2". Т/с (16+)
12.00 "Сейчас"
12.40 "Кодекс чести-2". Т/с (16+)
13.40 "Кодекс чести-2". Т/с (16+)
14.40 "Кодекс чести-2". Т/с (16+)
15.30 "Сейчас"
16.00 "Открытая студия"
16.50 "Детективы". Т/с (16+)
18.30 "Сейчас"
19.00 "Детективы". Т/с (16+)
20.25 "След". Т/с (16+)
22.00 "Сейчас"
22.25 "Последний мент". Т/с (16+)
23.15 "След". Т/с (16+)
0.00 "Евдокия". Х/ф (12+)
2.05 "Кодекс чести-2". Т/с (16+)
3.05 "Кодекс чести-2". Т/с (16+)

Рен-ТВ

5.00 "Засуди меня". (16+).
6.00 "Самые шокирующие гипотезы". (16+).
7.00 "С бодрым утром!" (16+).
8.30 "Новости". (16+).
9.00 "Документальный проект". "Великие тайны древности". (16+).
12.00 "Информационная программа 112". (16+).
12.30 "Новости". (16+).
13.00 Званный ужин. (16+).

14.00 Х/ф "Стиратель" (16+).
16.10 "Информационная программа 112". (16+).
16.30 "Новости". (16+).
17.00 "Тайны Чапман".
18.00 "Самые шокирующие гипотезы". (16+).
19.00 "Информационная программа 112". (16+).
19.30 "Новости". (16+).
20.00 Х/ф "Универсальный солдат" (16+).
22.00 "Смотреть всем!" (16+).
23.00 "Новости". (16+).
23.25 "От заката до рассвета". Т/с (16+).
3.00 "Семейные драмы". (16+).

ТНТ

7.00 Мультсериал
9.00 "Дом-2. Lite" (16+)
10.30 "Битва экстрасенсов" (16+)
11.30 "Супергеройское кино". Х/ф (16+)
13.00 "Комеди Клуб. Лучшее" (16+)
13.25 "Реальные пацаны". Т/с (16+)
14.00 Местное время
14.30 "Сашатаня". Т/с (16+)
19.30 Местное время
20.00 "Деффчонки". Т/с (16+)
20.30 "Озабоченные, или Любовь зла". Т/с (16+)
21.00 "Суперфорсаж". Х/ф (16+)
23.00 "Дом 2. Город любви" (16+)
0.00 "ДОМ-2. После заката" (16+)
01.00 "Мгновения Нью-Йорка". Х/ф
2.50 "ТНТ-Club" (16+)
3.05 "Терминатор. Битва за

будущее 2". Т/с (16+)
3.45 "Холостяк. Пост-шоу"
4.45 "Люди будущего". Т/с
5.35 "Пригород 3" (16+)
6.00 "Саша + Маша". Т/с

Культура

10.00 Новости культуры
10.15 "Наблюдатель".
11.15 "Отверженные".
12.15 "Россия, любовь моя!"
12.45 "Огюст Монферран".
13.15 Владимир Хотиненко читает рассказ Владимира Набокова "Облако, озеро, башня".
13.40 "Россия молодая".
15.00 Новости культуры
15.10 "Живое слово".
15.50 "Николай Бурденко. Падение вверх".
16.15 "Двадцать судеб и одна жизнь".
16.55 "Карл Великий". 3-я серия
17.55 Мировые звезды скрипичного искусства. Николай Цнайдер.
18.30 Мировые сокровища культуры.
18.45 "Солнце и Земля. Вспышка".
19.15 "Спокойной ночи, малыши!"
19.30 Новости культуры
19.45 Главная роль
20.05 Черные дыры. Белые пятна.
20.45 "Живое слово".
21.30 "Нюрнберг. Нацисты перед лицом своих преступлений".
23.00 Мировые сокровища культуры.
23.20 Новости культуры
23.35 Худсовет
23.40 "Миллион разлук".
0.10 "Отверженные".
1.10 "Академик Николай Дубинин. Ген призна-

ПЯТНИЦА, 20 ноября**Первый**

5.00 "Доброе утро"
 9.00 Новости
 9.20 "Контрольная закупка"
 9.50 "Жить здорово!"
 10.55 "Модный приговор"
 12.00 Новости
 12.15 "Влюбленные женщины". Т/с (16+)
 14.25 "Время покажет" (16+)
 15.00 Новости
 15.15 "Время покажет". (16+)
 16.00 "Мужское / Женское" (16+)
 17.00 "Жди меня"
 18.00 Вечерние новости
 18.45 "Человек и закон" (16+)
 19.50 "Поле чудес" (16+)
 21.00 "Время"
 21.30 "Голос"
 23.40 "Вечерний Ургант" (16+)
 0.40 "Городские пизжоны". "Фарго". Новый сезон (18+)
 1.35 "Городские пизжоны". "Сэлинджер" (16+)
 4.00 Т/с "Измена" (16+)
 4.50 "Модный приговор"

Россия

5.00 "Утро России".
 9.00 Вести.
 9.15 "Утро России".
 9.55 "О самом главном". Ток-шоу.
 11.00 Вести.
 11.35 Местное время.
 11.55 "Тайны следствия".
 14.00 Вести.
 14.30 Местное время.
 14.50 Вести. Дежурная часть.
 15.00 "Наш человек".
 16.00 "Земский доктор".
 17.00 Вести.
 17.30 Местное время.
 17.50 Вести.

18.15 "Прямой эфир". (16+)
 19.35 Местное время.
 20.00 Вести.
 21.00 Юбилейная программа Евгения Петросяна. "70 лет уже не в обед". Вечер второй. (16+)
 23.00 "Одинокие сердца". Х/ф
 3.00 "Горячая десятка".
 4.05 "Комната смеха".

НТВ

5.00 Т/с "Адвокат" (16+).
 6.00 Сегодня.
 6.05 Т/с "Адвокат" (16+).
 7.00 "НТВ утром".
 8.10 "Утро с Юлией Высоцкой"
 9.00 Т/с "Возвращение Мухтара" (16+).
 10.00 Сегодня.
 10.20 Т/с "Лесник" (16+).
 12.00 Суд присяжных (16+).
 13.00 Сегодня.
 13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
 14.00 Т/с "Улицы разбитых фонарей" (16+).
 16.00 Сегодня.
 16.20 Т/с "Литейный" (16+).
 18.00 "Говорим и показываем". (16+).
 19.00 Сегодня.
 19.40 "Большинство". Общественно-политическое ток-шоу с Сергеем Минаевым.
 20.35 Х/ф "Мужские каникулы" (16+).
 0.30 Х/ф "Вторая любовь" (16+).
 2.25 Дикий мир
 2.45 Т/с "Следственный комитет" (16+).
 3.45 Т/с "Следственный комитет" (16+).
 4.45 Т/с "Следственный комитет" (16+).

ТВ5

6.00 "Сейчас"
 6.10 "Момент истины". Авторская программа А.Караулова (16+)
 7.00 "Утро на 5" (6+)
 9.30 "Место происхождения"
 10.00 "Сейчас"
 10.30 "Кодекс чести-2". Т/с (16+)
 12.00 "Сейчас"
 12.30 "Кодекс чести-2". Т/с (16+)
 15.30 "Сейчас"
 16.00 "Кодекс чести-2". Т/с (16+)
 18.30 "Сейчас"
 19.00 "След". Т/с (16+)
 20.00 "След". Т/с (16+)
 21.00 "След". Т/с (16+)
 22.00 "След". Т/с (16+)
 1.35 "Детективы". Т/с (16+)

РЕН-ТВ

5.00 "Засуди меня". (16+).
 6.00 "Самые шокирующие гипотезы". (16+).
 7.00 "С бодрым утром!" (16+).
 8.30 "Новости". (16+).
 9.00 "Документальный проект". "Великие тайны времени". (16+).
 12.00 "Информационная программа 112". (16+).
 12.30 "Новости". (16+).
 13.00 Званный ужин. (16+).
 14.00 Х/ф "Универсальный солдат" (16+).
 16.00 "Информационная программа 112". (16+).
 16.30 "Новости". (16+).
 17.00 Документальный спецпроект. "Мы живем, под собою не чуя Земли". (16+).
 19.00 "Информационная программа 112". (16+).
 19.30 "Новости". (16+).
 20.00 Х/ф "Последний самурай" (16+).

23.00 "От заката до рассвета". Т/с (16+).
 0.00 "От заката до рассвета". Т/с (16+).
 1.00 "От заката до рассвета". Т/с (16+).
 2.30 Х/ф "Заражение" (16+).
 4.30 Х/ф "Город ангелов" (16+).

ТНТ

7.00 Мультсериал
 7.55 Местное время
 8.25 Мультсериал
 9.00 "Дом-2. Lite" (16+)
 10.30 "Школа ремонта"
 11.30 "Суперфорсаж". Х/ф (16+)
 13.25 "Реальные пацаны". Т/с (16+)
 14.00 Местное время
 14.30 "Comedy баттл. Последний сезон" (16+)
 15.30 "Comedy баттл. Последний сезон" (16+)
 16.30 "Comedy баттл. Последний сезон" (16+)
 17.30 "Comedy баттл. Последний сезон" (16+)
 18.30 "Comedy баттл. Последний сезон" (16+)
 19.30 Местное время
 20.00 "Comedy Woman" (16+)
 21.00 "Комеди Клуб" (16+)
 22.00 "Comedy баттл. Последний сезон" (16+)
 23.00 "Дом 2. Город любви" (16+)
 0.00 "ДОМ-2. После заката" (16+)
 1.00 "Не спать!" (16+)
 2.00 "Кровавый алмаз". Х/ф (16+)
 4.50 "Бэтмен. Под колпаком" Мультпликационный фильм
 6.20 "Женская лига. Парни, деньги и любовь". Т/с (16+)

Культура

6.30 Евроньюс
 10.00 Новости культуры
 10.20 "Высокая награда". Художественный фильм
 11.55 "Академик Николай Дубинин. Ген признания".
 12.35 Письма из провинции. Буинский район (Татарстан).
 13.05 Дмитрий и Марина Брусникины читают рассказ Василия Аксенова "Миллион разлук".
 13.35 "Россия молодая". Художественный фильм. 9-я серия.
 15.00 Новости культуры
 15.10 "Живое слово".
 15.50 Мировые сокровища культуры.
 16.05 "Билет в Большой".
 16.45 "Ожившее прошлое Стоунхенджа".
 17.45 "Бродячий автобус". Художественный фильм
 19.30 Новости культуры
 19.45 "Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов "Синяя Птица".
 21.20 Майя Плисецкая в балете "Болеро".
 21.40 Линия жизни. Майя Плисецкая.
 22.30 Майя Плисецкой посвящается... Гала-концерт "Ave Майя" в Большом театре России.
 1.30 Мультфильм для взрослых.
 1.55 "Ожившее прошлое Стоунхенджа".
 2.50 "Оноре де Бальзак".

СУББОТА, 21 ноября**Первый**

6.00 Новости
 6.10 Х/ф "Женщины".
 8.00 "Играй, гармонь любимая!"
 8.45 "Смешарики. Новые приключения"
 9.00 "Умницы и умники"
 9.45 "Слово пастыря"
 10.00 Новости
 10.15 "Смак"
 10.55 К юбилею М. Плисецкой. "Майя. Великолепная"
 12.00 Новости
 12.10 "Идеальный ремонт"
 13.10 "На 10 лет моложе"
 14.00 "Теория заговора"
 15.00 "Голос"
 17.10 "Следствие покажет" с Владимиром Маркиным (16+)
 18.00 Вечерние новости
 18.10 "Кто хочет стать миллионером?"
 19.10 "Достоинство РЕСпублики. Александр Розенбаум"
 21.00 "Время"
 21.20 "Сегодня вечером"
 23.00 Х/ф "Копы в юбках"
 1.10 Х/ф "Пляж" (16+)
 3.25 Х/ф "Приятели из Беверли Хиллз" (16+)

Россия

4.45 "Срок давности". Х/ф
 6.35 "Сельское утро".
 7.05 "Диалоги о животных".
 8.00 Вести.
 8.10 Местное время.
 8.20 МУЛЬТ утро.
 9.30 "Правила движения".
 10.25 "Личное. Валентин Гафт".

11.00 Вести.
 11.10 Местное время.
 11.20 "Две жены".
 12.20 "Слепое счастье". Х/ф
 14.00 Вести.
 14.30 "Слепое счастье". Х/ф
 16.45 "Знание - сила".
 17.30 Большой праздничный концерт, посвященный Дню работника налоговых органов.
 20.00 Вести в субботу.
 21.00 "Сломанные судьбы".
 0.50 "Я подарю тебе любовь". Х/ф
 2.50 "Осенние заботы". Х/ф
 4.35 "Комната смеха".

НТВ

4.40 Т/с "Адвокат" (16+).
 5.35 Т/с "Петрович" (16+).
 7.25 Смотр
 8.00 Сегодня.
 8.15 "Жилищная лотерея Плюс"
 8.45 "Медицинские тайны" (16+).
 9.20 "Готовим с Алексеем Зиминим"
 10.00 Сегодня.
 10.20 Главная дорога (16+).
 11.00 Кулинарный поединок
 11.55 Квартирный вопрос
 13.00 Сегодня.
 13.20 "Я хуею!" (16+).
 14.20 Своя игра
 15.05 Премьера. "Хлеб".
 16.00 Т/с "Литейный" (16+).
 18.00 Следствие вели... (16+).
 19.00 "Центральное телевидение"
 20.00 "Новые русские сенсации" (16+).
 21.00 Ты не поверишь! (16+).

22.00 "50 оттенков. Белова". Информационное шоу (16+).
 23.00 "Время Г" с Вадимом Гальгигиным (18+).
 23.35 Х/ф "Укради мою жену" (16+).
 1.35 "СССР. Крах империи".

ТВ5

6.10 Мультфильмы.
 9.35 "День ангела".
 10.00 "Сейчас"
 10.10 "След". Т/с (16+)
 11.10 "След". Т/с (16+)
 12.10 "След". Т/с (16+)
 13.10 "След". Т/с (16+)
 14.10 "След". Т/с (16+)
 15.10 "След". Т/с (16+)
 16.10 "След". Т/с (16+)
 17.10 "След". Т/с (16+)
 18.30 "Сейчас"
 19.00 "Охота на пиранию". Х/ф (16+)
 22.30 "Смертельная схватка". Т/с (16+)
 2.10 "Кодекс чести-2". Т/с (16+)

РЕН-ТВ

5.00 Х/ф "Город ангелов" (16+).
 6.45 Х/ф "Последний самурай" (16+).
 9.40 Х/ф "Лего. Фильм" 6+.
 11.30 "Самая полезная программа". (16+).
 12.30 "Новости". (16+).
 13.00 "Военная тайна" с Игорем Прокопенко. (16+).
 17.00 "Территория заблуждений" с Игорем Прокопенко. (16+).
 19.00 Х/ф "Конан-варвар" (16+).
 21.00 Х/ф "Война богов".

Бессмертные" (16+).
 23.00 Х/ф "Блэйд" (16+).
 1.20 Х/ф "Блэйд-2" (16+).
 3.30 Х/ф Х/ф "Блэйд-3. Троица" (16+)

ТНТ

7.00 "Comedy Club. Exclusive" (16+)
 7.35 Мультсериал
 8.30 Местное время
 9.00 "Деффчонки". Т/с (16+)
 9.30 "Деффчонки". Т/с (16+)
 10.00 "Дом-2. Lite" (16+)
 11.00 "Школа ремонта"
 12.00 "Комеди Клуб. Лучшее" (16+)
 12.30 "Такое Кино!" (16+)
 13.00 "Битва экстрасенсов" (16+)
 14.30 "Comedy Woman. Дайджест" (16+)
 15.00 "Comedy Woman" (16+)
 16.00 "Comedy баттл. Последний сезон" (16+)
 17.00 "Росомаха. Бессмертный". Х/ф (16+)
 19.30 Местное время
 20.00 "Битва экстрасенсов" (16+)
 21.30 "Танцы" (16+)
 23.30 "Дом 2. Город любви" (16+)
 0.30 "ДОМ-2. После заката" (16+)
 1.00 "Такое Кино!" (16+)
 1.30 "Отпетые мошенники". Х/ф (16+)
 3.35 "Волшебный меч" Мультпликационный фильм
 5.15 "Женская лига. Парни, деньги и любовь". Т/с (16+)

Культура

6.30 Евроньюс
 10.00 Библейский сюжет.
 10.35 "Бродячий автобус". Художественный фильм
 12.10 Большая семья. Римма Солнцева.
 13.05 "На этой неделе... 100 лет назад. Нефронтовые заметки".
 13.35 "Я, Майя Плисецкая...". Легендарные выступления.
 14.55 "Ошибка инженера Кочина". Художественный фильм
 16.45 Мировые сокровища культуры.
 17.00 Новости культуры с Владиславом Флярковским.
 17.30 "Романтика романса".
 18.30 "Последний дюйм". Художественный фильм
 19.55 Майя Плисецкая в фильме-балете "Кармен-сюита".
 20.40 "Стихия по имени Майя".
 22.00 "Белая студия". Вячеслав Полунин.
 22.40 "Кордебалет". Художественный фильм
 0.45 "Уникальные Галапагосские острова. Южная Америка".
 1.40 Мультфильм для взрослых.
 1.55 Искатели. "Тайна железного монстра".
 2.40 Мировые сокровища культуры.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 22 ноября

Первый

6.00 Новости
6.10 X/ф "Рататуй"
8.10 "Армейский магазин" (16+)
8.45 "Смешарики. ПИН-код"
8.55 "Здоровье" (16+)
10.00 Новости
10.15 "Непутевые заметки" с Дм. Крыловым
10.35 "Пока все дома"
11.25 "Фазенда"
12.00 Новости
12.15 К юбилею Нонны Мордюковой. "Душа нарастает"
13.25 X/ф "Дело было в Пенькове"
15.20 "Три плюс два". "Версия курортного романа"
16.25 X/ф "Три плюс два"
18.25 "КВН-2015". Кубок мэра Москвы (16+)
21.00 Воскресное "Время". Информационно-аналитическая программа
23.00 X/ф "Метод". Сеанс шестой (18+)
0.00 X/ф Джузеппе Торнаторе "Лучшее предложение" (16+)
2.30 X/ф "Келли от Джастина"
4.00 "Контрольная закупка"

Россия

5.50 "Тревожное воскресенье". X/ф
7.30 "Сам себе режиссер".
8.20 "Смехопанорама Евгения Петросяна".
8.50 "Утренняя почта".
9.30 "Сто к одному".
11.00 Вести.
11.10 "Смеяться разрешается".
12.10 "Кривое зеркало души". X/ф

14.00 Вести.
14.20 "Кривое зеркало души". X/ф
16.00 "Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов "Синяя Птица"
18.00 "Алла в поисках Аллы". X/ф
20.00 Вести недели.
22.00 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым".
0.30 "Влюблен и безоружен". X/ф
2.30 "Шарль де Голль. Его Величество Президент".
3.30 "Смехопанорама Евгения Петросяна".
4.00 "Комната смеха".

НТВ

5.10 Т/с "Адвокат" (16+).
6.05 Т/с "Петрович" (16+).
8.00 Сегодня.
8.15 Лотерея "Русское лото плюс"
8.50 Их нравы
9.25 Едим дома
10.00 Сегодня.
10.20 "Первая передача" (16+).
11.00 "Чудо техники"
11.50 "Дачный ответ"
13.00 Сегодня.
13.20 "Поедем, поедим!"
14.10 Своя игра
15.00 Премьера. "НашПотребНазор". (16+).
16.00 Т/с "Литейный" (16+).
18.00 "Акценты недели". Информационная программа.
19.00 "Точка" с Максимом Шевченко.
19.45 Т/с "Паутина" (16+).
23.40 "Пропаганда". Авторское информационное шоу с Еленой Милин-

чич (16+).
0.15 "Генерал". Фильм Вадима Глускера (16+).
1.15 Т/с "Петрович" (16+).
3.05 Т/с "Следственный комитет" (16+)

ТВ5

5.40 Мультфильмы.
10.00 "Сейчас"
10.10 "Истории из будущего" с Михаилом Ковальчуком.
11.00 "Евдокия". X/ф (12+)
13.10 "Сверстницы". X/ф (12+)
14.55 "Дело Румянцева". X/ф (12+)
17.00 "Место происшествия. О главном"
18.00 "Главное". Информационно-аналитическая программа
19.30 "Шпион". X/ф 1-4 серии (16+)
22.45 "Непобедимый". X/ф 1-4 серии (16+)
2.20 "Кодекс чести-2". Т/с (16+)

РЕН-ТВ

6.40 X/ф "Война богов. Бессмертные" (16+).
8.40 X/ф "Конан-варвар" (16+).
10.45 X/ф "Проклятие гробницы Тутанхамона" (16+).
14.00 X/ф "Блэйд" (16+).
16.20 X/ф "Блэйд-2" (16+).
18.30 X/ф "Блэйд-3. Троица" (16+).
20.30 X/ф "Шерлок Холмс. Игра теней" (16+).
23.00 "Добров в эфире". (16+).
0.00 "Соль". (16+).
1.30 "Военная тайна" с Игорем Прокопенко. (16+).

ТНТ

7.00 "ТНТ. MIX" (16+)
7.35 Мультсериал
9.00 "ДефФонки". Т/с (16+)
10.00 "Дом-2. Lite" (16+)
11.00 "Перезагрузка" (16+)
12.00 "Танцы" (16+)
14.00 "Комеди Клуб" (16+)
15.00 "Росомаха. Бессмертный". X/ф (16+)
17.30 "Фантастическая четверка 2".
19.30 Местное время
20.00 "Комеди Клуб" (16+)
21.00 "Однажды в России" (16+)
22.00 "Stand up" (16+)
23.00 "Дом 2" (16+)
1.00 "Еще один год". X/ф (16+)

Культура

10.00 "Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириковым".
10.35 "Последний дюйм".
12.05 Легенды мирового кино. Дэвид Гриффит.
12.30 Россия, любовь моя!
13.00 "Уникальные Галапагосские острова. Южная Америка".
13.55 Гении и злодеи. Гай Северин.
14.25 "Что делать?". Программа В.Третьякова.
15.15 "Пешком...". Москва Станиславского.
15.45 "Кордебалет".
17.40 Искатели.
18.30 "Наших песен удивительная жизнь".
19.30 "100 лет после детства".
19.45 "Отчий дом".
21.20 "Люсьена Овчинникова. Мотылёк".
22.00 "Поэты войны".
23.20 Балет Большого "Лебединое озеро".
1.25 Мультфильмы для взрослых.
1.55 Искатели.

СИГНАЛ

Защитные меры для борьбы с мышевидными грызунами

Погодные условия в осенний сезон текущего года складывались благоприятно для жизнедеятельности мышевидных грызунов, поэтому повсеместно отмечалось нарастание численности грызунов и увеличение ареала.

Особенно интенсивное нарастание численности отмечается на посевах многолетних трав, пастбищах, садах (до 320 жилых но на гектар).

В связи со сложившейся обстановкой необходимо срочно приступить к обработкам против мышевидных грызунов, используя Бактеродецид до 3-х кг на гектар или 5,0 грамм на нору. Этот биопрепарат наиболее экологичен, не развивается стойкого иммунитета к нему, он в несколько раз дешевле химических родентицидов, а его эффективность достигает 90 %.

На килограмм приманки желательно добавлять 20 г растительного масла для хорошей поедаемости, на всех культурах открытого грунта.

Обработку повторить через 10 дней.

Н.Бондарева, начальник Майского райотдела филиала ФГБУ «Россельхозцентр» по КБР.

Спорт

Понедельник, 16 ноября

8.05 "Ты можешь больше!"
9.00 Новости.
9.05 "Ты можешь больше!"
10.00 Новости.
10.05 "Живи сейчас". (16+).
11.00 Новости.
11.05 "Анатомия спорта"
11.30 "Дублер"
12.00 Новости.
12.05 Смешанные единоборства. UFC (16+).
14.00 Новости.
14.05 X/ф "Ринг" (16+).
16.00 Новости.
16.05 "Спортивный интес" (16+).
17.00 Все на Матч!
18.00 "Континентальный вечер".
18.55 Хоккей. КХЛ.
21.30 Все за Евро (16+).
22.00 "Особый день"
22.15 "Реальный спорт".
22.30 Футбол.
0.45 Все на Матч!

Вторник, 17 ноября

8.00 Новости.
8.05 "Ты можешь больше!"
9.00 Новости.
9.05 "Ты можешь больше!"
10.00 Новости.
10.05 "Живи сейчас". (16+).
11.00 Новости.
11.30 "Первые леди" (16+).
12.00 Новости.
12.05 Хоккей.
14.35 "Детали спорта"
14.45 "Марадона 86".
15.30 "Рио ждет" (16+).
15.55 Футбол.
18.00 Все на Матч!
19.00 "Детали спорта"
19.15 Хоккей. КХЛ.
22.00 "Кульг тура" (16+).
22.30 Футбол.

Среда, 18 ноября

8.00 Новости.
8.05 "Ты можешь больше!"

9.00 Новости.
10.05 "Живи сейчас". (16+).
11.00 Новости.
11.05 "40 лет спустя" (16+).
11.30 Все за Евро (16+).
12.00 Новости.
12.05 Хоккей.
14.35 "Детали спорта"
14.45 "Миф Гарричи".
15.30 "Кульг тура" (16+).
16.00 "Где рождаются чемпионы?" (16+).
16.30 "1+1" (16+).
17.15 Все на Матч!
18.15 "Реальный спорт".
18.55 Волейбол.
20.45 X/ф "Команды мечты"
22.40 Баскетбол.
0.30 Все на Матч!

Четверг, 19 ноября

9.00 Новости.
9.05 "Ты можешь больше!"
10.00 Новости.
10.05 "Живи сейчас". (16+).
11.00 Новости.
11.05 "Мировая раздевалка".
11.30 "Анатомия спорта"
12.00 Новости.
12.05 "Барбоза. Человек, который заставил плакать Бразилию"
13.15 "1+1" (16+).
14.00 Новости.
14.05 X/ф "Короли льда"
16.30 Новости.
16.35 "Сердца чемпионов"
17.00 Все на Матч!
18.00 "Неожиданные победы".
19.00 "Федор Емельяненко"
20.00 "Бенджи".

21.30 "Лучшая игра с мячом" (16+).
21.55 Баскетбол.
0.00 Все на Матч!

Пятница, 20 ноября

8.05 "Ты можешь больше!"
10.00 Новости.
10.05 "Живи сейчас". (16+).
11.00 Новости.
11.05 "Беспечный игрок".
12.30 Новости.
12.35 "Где рождаются чемпионы?" (16+).

13.00 "Федор Емельяненко. Первый среди равных"
14.00 Новости.
15.00 "Второе дыхание"
15.30 Все на Матч!
16.25 Фигурное катание.
18.10 "Реальный спорт".
19.00 Фигурное катание.
20.20 Новости.
20.30 Фигурное катание.
22.10 "Спортивный интес" (16+).

Суббота, 21 ноября

8.00 Новости.
8.05 Все на Матч!
9.00 Новости.
9.05 Все на Матч!
10.00 Новости.
10.05 "Спортивный интес"
11.00 Новости.
11.05 "Мировая раздевалка"
11.30 "Лучшая игра с мячом"

11.55 Баскетбол.
13.50 Росгосстрах
18.30 Фигурное катание.
20.10 Футбол.
22.10 "Реальный спорт".
22.40 Футбол.

Воскресенье, 22 ноября

8.00 Новости.
8.05 Все на Матч!
9.00 Новости.
11.05 "Поверь в себя. Стань человеком"
11.30 "Мама в игре"
12.00 Новости.
12.05 Фигурное катание.
13.00 "Цена золота".
13.45 "Детали спорта" (16+).
14.00 "Анатомия спорта"
14.30 "Дублер"
15.00 Фигурное катание.
16.30 "Реальный спорт"
17.30 "1+1" (16+).
18.15 Все на Матч!
21.40 "После футбола".
22.40 Все на Матч!

ОКНА БЕРТА

Супер стекло

ТЕРМОС+

600 Р за м²*

ТОЛЬКО
В
ОКТАБРЕ 2015 ГОДА



*Разница между обычным стеклопакетом и стеклопакетом "Термос+" составляет 600 рублей за м². Срок действия акции с 01.10.2015г. по 31.10.2015г. Подробности проведения акции можно узнать в указанных офисах продаж компании "Окна БЕРТА" или на официальном сайте окна-берта.рф

Майский, ул. Энгельса, 58
8 (86633) 2-63-38

1(5) Реклама
BERTA
ПРИЗНАНОЕ КАЧЕСТВО

Свекла против Е

«АиФ» разобрался с тем, как правильно выбирать искусственную еду и добавки, и делится этим с читателями.

С индексом «Е»

Про пищевые добавки с индексом «Е» известно: многих из них лучше избегать. Но каких именно? Пытаюсь выяснить это, мы часто сверяемся со списками, гуляющими в Интернете. Но этого лучше не делать. Почему?

Хотя бы потому, что в них обычно есть раздел «Консерваторные и ракообразующие добавки». Сделать ошибку в слове «канцерогенные» да ещё и придумать несуществующий термин «ракообразующие» могут только люди несведущие. Читаем дальше и видим: среди «ракообразующих» добавок числится Е330. Но это всего лишь лимонная кислота! Наш организм производит её в больших количествах, и вреда от неё никакого. А из добавок, опасных для детей, указана почему-то только одна — Е270. Оказывается, это молочная кислота. В натуральном виде она встречается в кисломолочных продуктах, фруктах, хлебе, квасе и во многих других. Среди запрещённых есть краситель Е152 (обычный уголь), Е211 (консервант бензоат натрия) и Е952 (подсластитель цикламата). Не все они безвредны, но разрешены — все и применяются очень широко. Вывод: практически во всех подобных интернет-



списках вредные добавки перемешаны с безопасными, а значит, ориентироваться на них бесполезно.

«АиФ» предлагает свой — настоящий — список небезопасных добавок. Составляя его, полагались на результаты серьёзных научных исследований, в которых было доказано негативное действие добавок. Другое дело, что далеко не всегда с этим согласны их производители и мировой пищепром. Что неудивительно: ведь на кону очень большие деньги.

К слову, недавно во влиятельном журнале «Репродуктивная токсикология» (Reproductive Toxicology) американские учёные опубликовали большое исследование по пищевым добавкам. Результаты удручающие: «почти 2/3 добавок одобрены без токсикологических исследований на животных; для 93% пищевых добавок нет достаточных данных о том, что они не вредны для репродуктивной (половой) системы и плода».

КОРОЛЕВА ОВОЩЕЙ

Похудеть, помолодеть, понизить давление и холестерин, повысить иммунитет. И главное — недорого. Хотите? Тогда полюбите свёклу.

Татьяна КИСЕЛЁВА, доктор меднаук, профессор, ведущий научный сотрудник НИИ питания, президент Профессиональной ассоциации натуротерапевтов, взялась оценить все стереотипы, связанные у нас с этим корнеплодом.



ДЛЯ СЕРДЦА И ПОЧЕК

Свёкла — самый полезный и безвредный овощ.

Действительно, свёкла, обладающая уникальным составом биологически активных веществ, помогает большим и здоровым, старым и малым. Она активизирует все обменные процессы в организме, в том числе при гипотиреозе (недостаточная функция щитовидной железы), сахарном диабете и ослабленном пищеварении. Она полезна при повышенном уровне холестерина, недостаточности кровообращения и гипертонии, аллергических кожных реакциях и сыпях, интоксикациях и даже для профилактики старения. Содержащийся в ней антоциановый гликозид бетанин тонизирует, повышает сопротивляемость организма, способствует усвоению витамина В12, укреплению капилляров.

Однако из-за наличия щавелевой кислоты не стоит злоупотреблять свёклой большим мочекаменной болезнью (особенно если в моче обнаруживаются оксалаты — соли кальция). А из-за выраженного ощелачивающего действия свёкла не рекомендуется при склонности к образованию фосфатных камней в почках.

ЦЕЛЕБНЫЙ СОК

Свежий сок свёклы помогает от всех болезней.

Все витамины (С, В1 В2, РР, пантотеновая и фолиевая кислоты, каротиноиды) и жизненно важные макро- и микроэлементы (биодоступный растворимый кальций, кобальт, фосфор, магний, марганец и другие) переходят в сок, этим и объясняется благотворное действие свёклы при любых неврологических заболеваниях. Бетанин участвует в образовании холина, который улучшает регенерацию клеток печени и регулирует уровень холестерина в крови.

Однако при приёме свежеотжатого сока может возникнуть спазм кровеносных сосудов, поэтому перед употреблением ему нужно дать отстояться 2-3 часа. Сок противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью и диарее (расстройстве желудка), но нейтрализовать отрицательные эффекты можно, добавив несладких овсяных хлопьев.

САЛАТ С РЕДЬКОЙ

Почищенные и натёртые корнеплоды смешать в равных количествах (на 1 свёклу взять 1 редьку), добавить по вкусу соль и зелень, заправить растительным маслом.

ПРАЗДНИЧНЫЙ ВИНЕГРЕТ

Свёклу и картофель сварить в кожуре, остудить, порезать мелкими кубиками. Сырую свёклу и морковь почистить и натереть на мелкой тёрке. Соединить все компоненты, добавить промытый кипячёной водой зелёный горошек, нарезанный кубиками солёный огурец, квашеную капусту и мелко нарубленную зелень (зелёный и репчатый лук, укроп, кинза, базилик, петрушка). Заправить 1 ч. л. подсолнечного масла с добавлением яблочного уксуса.

МАРИНОВАННАЯ СВЕКЛА

На 500 г свёклы нужно 1-2 луковицы среднего размера. Для маринада: 350 мл воды, 150 мл уксуса, 1 ч. л. соли, пару горошин чёрного перца, лавровый лист и 5 ст. л. сахарного песка (можно 75 мл меда).

ВЕРШКИ ИЛИ КОРЕШКИ?

На свёкле хорошо худеть.

Витаминоподобное соединение бетанин способствует расщеплению и усвоению белков пищи, активизирует жировой обмен и помогает восстановлению клеток печени. Свёкла занимает одно из первых мест среди овощей по содержанию йода, что также очень благоприятно при ожирении. Действует как мочегонное, послабляющее средство, тонизирует деятельность всей пищеварительной системы.

Однако свёкла содержит много (до 12%) сахаров (причём в основном сахарозы) и только около 1% клетчатки, чуть больше пектина. Органических кислот мало, поэтому в организме сахар отлично может поддерживать бродильные процессы. Так что худеющим лучше переключиться на свежую ботву (делать салаты или добавлять в борщи).

Салат из свёклы с майонезом самый популярный. Но самый бесполезный. В тибетской медицине свёклу (как и картофель) относят к «охлаждающим» и «слизепроизводящим» продуктам, которые вредны в холодном климате. Нейтрализовать это побочное действие можно, добавив к свёкле «согревающие» продукты — чеснок, редьку, имбирь, тмин, зелень укропа или кинзы, морскую соль.

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Список небезопасных пищевых добавок

Номер пищевой добавки	Название пищевой добавки	Негативное действие на организм
E100 - E182 – красители		
E102	Тартразин	Вызывают гиперактивность у детей
E104	Хинолиновый желтый	
E110	Солнечный закат	
E122	Азорубин (кармуазин)	
E124	Пунцовый 4R	
E129	Красный очаровательный АС	Канцероген
E128	Красный 2G	
E150c и E150d	Карамели	Возможно канцерогенное действие
E161g	Кантаксантин	Вреден для сетчатки глаз
E200 – E283 – консерванты		
E210 – E219	Бензоаты	Вызывают псевдоаллергию
E239	Гексаметилентетрамин	
E240	Формальдегид	
E249 – E252	Нитриты и нитраты	
E327 – E504 – регуляторы кислотности, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы		
E338	Ортофосфорная кислота	Способствуют развитию остеопороза (хрупкость костей) и атеросклероза
E339 – E343	Фосфаты	
E400 – E504 – стабилизаторы, загустители, эмульгаторы		
E407 – E407a	Каррагинаны	Способствуют болезням пищеварения и, возможно, развитию рака
E420	Сорбит	
E421	Мальтит	Способствуют развитию остеопороза (хрупкость костей) и атеросклероза
E450i – E450vii	Пирофосфаты	
E451i – E451ii	Трифосфаты	
E452i – E452v	Полифосфаты	
E620 – E642 – усилители вкуса и аромата		
E620 – E625	Глутаматы	Могут быть вредными для мозга и негативно влияют на зрение
E951 – E967 – подсластители		
E951	Аспартам	Возможно, обладают канцерогенным действием
E952	Цикламат	
E954	Сахарин	
E953	Изомальтит	Слабительные
E965	Мальтит	
E967	Ксилит	

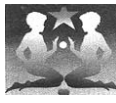
Астрологический прогноз с 16 по 22 ноября



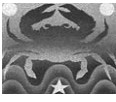
ОВЕН. В начале недели Овны будут находиться под влиянием сильных эмоций. Но в середине недели уже сможете позволить себе расслабиться и больше не думать о текущих заботах. Ближе к концу недели должно наладиться финансовое состояние. Выходные дни лучше всего провести у домашнего очага.



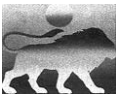
ТЕЛЕЦ. На этой неделе Тельцы увлекутся общением со своими родными, будут много вспоминать. Вы накопите необходимых сил уже к середине недели и начнете двигаться вперед к видимым перспективам, чтобы найти долгожданную гармонию. Этот период будет весьма интенсивным, но окончание недели лучше провести без лишних усилий, занявшись размышлениями.



БЛИЗНЕЦЫ. Начало недели будет периодом эмоционального застоя. Вы за это время сможете выяснить, почему все происходящее вокруг приносит негативные эмоции, разработать план дальнейших действий и понять, как достичь морального удовлетворения и добиться поставленных задач. Вы сможете повернуть ситуацию в лучшую для себя сторону.



РАК. Эта неделя станет весьма активной. Среди множества мыслей найдете именно те, которые стоят реализовать. Если захотите, то сможете в этот период создать что-нибудь прекрасное. Даже если не являетесь творческой личностью, для создания прекрасного, не обязательно быть художником или поэтом.



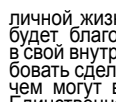
ЛЕВ. На этой неделе предстоит избавиться от того старого, что мешает полноценно жить и развиваться дальше, видя положительные перспективы перед собой. Пора забыть о прошлом негативе и освободить место для всего нового и светлого. Этот процесс может оказаться болезненным, возможны непонимание, но надо это пережить, если желаете, чтобы в жизни открывались новые возможности.



ДЕВА. На этой неделе удастся не только добиться выполнения поставленных задач, но наметить планы на будущее. Нужно создать четко установленный план и беспроблемно ему следовать, тогда ожидает успех. Только ясность и последовательность приведет к благоприятным результатам.



ВЕСЫ. Неделя будет легкой, любые дела не станут слишком сложными, особенно те, которые связаны с



личной жизнью. В этот период будет благоприятно окунуться в свой внутренний мир и попробовать сделать нечто большее, чем могут ваши возможности. Единственной неприятностью может стать неожиданная нестабильность в финансах. Однако вы, занятые познанием себя, будете совсем не склонны обращать внимание на такие приземленные вещи, как денежные проблемы и материальная сфера.



СКОРПИОН. Особо благоприятным будет конец недели. Вы должны будете показать в начале недели свои истинные качества и широкие возможности. Ваша внимательность не даст упустить из виду важные мелочи, Вы станете мыслить широко и глубоко. Эти качества помогут не упустить благоприятные моменты.



СТРЕЛЕЦ. В начале недели вы сами себе не позволите не делать ничего, сидя на месте. Однако неделя неблагоприятна для личной жизни. Гороскоп рекомендует не слушать свое сердце, а решать возникающие проблемы головой и своим талантом. Вам необходимо подавление эмоций и холодный расчет - это позволит контролировать развитие событий и не пускаться на самотек финансовую сферу.



КОЗЕРОГ. Вам потребуется научиться управлять чувствами при помощи своего разума, не поддаваясь эмоциям. В этот период нельзя идти ни на какие крайности. Вторая половина недели пройдет в спокойном темпе, появятся возможности отвлечься и отдохнуть.



ВОДОЛЕЙ. Начало недели станет тяжелым и утомительным во многих отношениях. Необходимо собрать силы, чтобы довести до конца все начатое. Тогда уже в середине недели увидите положительные результаты. Окончание недели лучше всего провести в дружеской компании.



РЫБЫ. Неделя станет периодом различных начинаний. К середине недели сможете составить планы и наметить пути дальнейшего развития. Конец недели должен порадовать в материальном плане. В этот период не отказывайте в помощи другим людям. Они обязательно в дальнейшем помогут и Вам, как только возникнет такая необходимость.

Киносолдат с лицом Леонида Быкова	Игольчатая самка	Шествие Фильма по экранам	Николай II в к/ф "Агония"	Мышцы, развитые у бегуна	Псевдоним Татьяны Шешуковой
Метод зануды				Убойная шутка в обложке балагура	Подкатка к самолету
Грозная вспышка	Пряные колбаски для жарки	Подкованно у сивки			След от кетчупа на блузке
	"Шнурованное" хобби	Вымерший дикий конь	Головной убор ковбоя		Гнусный поклев
	Оптика с эффектом зигзалки	Ступенька к истине	Настоящий аврал на работе	Препарат, расширяющий зрачки	Великан вроде колосса
	Запас мощности	Лошадь для охоты и скачек			
			Речовка с рюмкой		
Наемный трудяга в старину	Точка под рычагом			Соперник "Панасоника"	"Перина" на дне пруда
			Сорняк на меже		
Поза из йоги	Главный горд Ливии				
			Российский сценарист		
Детский центр в Крыму	"Гладкая" местность				

УЛЫБНИТЕСЬ

- Изя, сыночка, послушай сюда свою маму: избегай плохих компаний. Там и зарплата маленькая и начальник - идиёт.

Министры образования хотят ввести экзамен с четвертого класса. А чё с четвертого? Давайте вступительный в первый! Не сдал - всё, вали работать.

Почему дырки на джинсах - это модно, а на носках и колготках - нет?

За 20 лет своей жизни я понял самое главное - тарелку после гречки нужно мыть сразу.

Мужик должен быть как заяц - слегка косой и при капусте...

Стоит дальнубойщик на стоянке. Еду приготовил, сидит в кабине кушает. Мимо собака проходит:

- Привет, коллега.

- Какой же я тебе коллега? Ты пес, я водитель... человек.

- Ну ты сам посуди: живешь в будке, ешь с миски, слышь на колесо... Пооди и хозяин есть... Вот так и живём.

Все звезды поют, танцуют, фигурное катание, вот теперь с дельфинами... Когда же выйдут проекты - звезды с лопатами, звезды на ферме, звезды в поле?

Плюс на минус всегда даёт минус. Беседа мудреца с идиотом всегда заканчивается беседой двух идиотов.

Глупый водитель боится дорогих машин, умный - богатых номеров, опытный боится только маршруток.

- Максим, смотри, что о нас пишут: "Пугачева выгнала Галкина из дома", "Галкин изменил Пугачевой"...

- Аллочка, не переживай! Зато они никогда не напишут, что я загубил твою молодость!

- А тебя когда-нибудь сбивала машина?

- Да отдам я тебе долг, честное слово, отдам!

- Открываешь кошелек, там 100 рублей, а зарплата вчера была. Вот настоящий фильм ужасов, а не эти монстры.

Учитель русского языка в сельской школе жаловался на то, что ему не платят зарплату.

Не страдайте, что я вас не люблю. Тот, кого я люблю, страдает ещё больше.

Одесса. Утро. Привоз. Ранний клиент - продавец:

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 137-139

П	Р	О	П	У	С	К
У	Н	Е	М			
Б	О	Л	Ь	Н	Е	У
А	Н	Ь	Ю	М	Е	Н
Л	И	В	Р	Е	С	Е
С	С	Ж	А	Б	О	
К	Л	И	Ж	Е	Н	О
О	Л	Е	Г	О		
У	Г	Г	А	Д	А	М
К	В	И	Н	Т	Е	
Ф	И	К	С	А	Ж	

- Доброе утро вам, Манечка, а ви все цветёте и пахнете!

- Нет, ви только посмотрите на этого идиёта! Я шо, должна вянуть и вонять?!

- Я слышал, что ты развёлся, не прожив в браке и месяца.

- Ты не представляешь... У неё все пальцы на руках оказались указательными!

- Хорошо, что сегодня пятница! Можно нормально посидеть, отдохнуть.

- Сегодня четверг.

- Я уже настроился.

Мало начать новую жизнь с понедельника.

Важно не закончить её уже в среду.

- А я так считано: сделал дело - гуляй смело!

- Но ведь ты ничего не сделал, лентяй!

- Так я ведь и гуляю, побаиваясь...

- Граждане, чтобы у нас все было, надо трудиться... Давайте все вместе закачаем...

- Рукава?

- Губу закачаем для начала!

Здоровье как воздушный шарик - сколько не качай, сдувается.

- Йося, сынок, шо мама тебе купила, ты гльяль!

- Панамка, шортики, маечка... Таки зима на дворе, вы шо? А мама тебе на што? Я тебя и согрею!

Погода в Майском

	11.11	12.11	13.11	14.11	15.11	16.11	17.11	18.11	19.11	20.11
	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
Облачность										
Осадки										
Температура днём °С	+10°	+9°	+12°	+9°	+6°	+10°	+10°	+9°	+8°	+11°
Температура ночью °С	+2°	+4°	+5°	0°	-2°	+2°	0°	+3°	+2°	+4°
Давл. мм рт. ст.	733	740	740	748	742	740	740	736	737	731
Влажность %	72	75	61	58	79	52	59	70	60	58
Ветер м/сек	2	2	2	1	2	3	1	6	1	1
Ощущается °С	+10	+9	+12	+9	+6	+9	+10	+8	+8	+11