

# ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ПОЧИТАЕМ  
НА ДОСУГЕ

Здоровье Красота  
Кухня Саг - огород  
Ответы на вопросы читателей



■ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

## Чего боится грипп? 8 мифов о простуде



**Роспотребнадзор предупредил: первый эпидемический подъём заболеваемости гриппом и ОРВИ стоит ожидать во второй декаде ноября, а пик её придётся на середину января 2016 года...**

*Думаете, что знаете о простуде всё? Восемь самых популярных представлений о ней комментирует Павел Богомолов, заместитель главврача МОНКИИ им. М. Ф. Владимирского.*

**МИФ: Если нет температуры, то больно незаразен**

Инфицированный становится заразным ещё до того, как максимально проявятся все признаки болезни - лихорадка, боли в мышцах, суставах, слабость.

**МИФ: Прививка от гриппа действует два года, поэтому прививаться каждый год необязательно**

Увы, это не так. Вирус гриппа очень изменчив, количество мутаций, образующихся даже в течение одного эпидемио-

логического сезона, довольно велико. Да и напряжённость иммунитета со временем значительно снижается.

Поэтому все ведущие вирусологические лаборатории мира ежегодно создают новую вакцину. И, соответственно, необходима ежегодная вакцинация.

**МИФ: Пожилым людям нежелательно прививаться**

Вакцинация от гриппа снижает риск смерти от любых причин у пожилых людей. На фоне гриппа с лихорадкой и прочими радостями инфекционного заболевания вероятность острого коронарного синдрома (инфаркта миокарда, прогрессирующей стенокардии) резко возрастает. Поэтому всех пожилых надо прививать. Как и детей (у них выраженная реакция на инфекцию).

**МИФ: Вышел без шапки (в минюбке), посидел на холодном - обязательно простудишься**

Необязательно. Хотя головной убор и одежда по погоде в холодное время года - это всегда разумно, в первую очередь для детей и пожилых людей. Шапку детям надевайте уже при +10°C. Дело в том, что через голову происходит огромная теплоотдача. Конечно, само по себе переохлаждение не может вызвать грипп. Но оно снижает активность иммунитета, а значит, повышает риск заболевания.

**МИФ: Чтобы быстрее выздороветь, надо хорошенько пропотеть**

Хорошо потеть надо во время тренировки или тяжёлой физической работы. В жару тоже потеть полезно, потому что это фактор регуляции температуры тела.

## Как правильно оздоровить воду?

*Рассказывает эксперт директор медицинского центра Галина Машенкина.*

**КИПЯТИТЬ.** Не всегда таким способом удастся качественно обеззаразить воду. Во-первых, при 100 градусах гибнут не все микробы. Во-вторых, таким способом нельзя удалить кадмий и ртуть, нитраты и пестициды, соли железа. Длительное и повторное кипячение тем более вредно. Хлор вступает в реакцию с органическими веществами и образует канцерогены.

**Что делать:** кипятить воду только один раз и пить сразу после закипания - в виде чая или кофе.

**НАСЫТИТЬ МИНЕРАЛАМИ.** Обычную воду из-под крана можно не только очистить, но и превратить в целебную, положив в нее кремний или шунгит.

Несколько небольших кусочков кремния уничтожат все болезнетворные бактерии и вполне могут заменить домашний фильтр. Залейте их обычной водой и настаивайте 2-3 дня. Активированная таким способом вода улучшает самочувствие и состояние желудочно-кишечного тракта, нормализует обмен веществ, повышает сопротивляемость

организма, помогает при кровоточивости десен. Еще быстрее очищается вода с помощью камешков шунгита. Уже через полчаса в ней начинают гибнуть все микробы и бактерии.

**Что делать:** пить кремневую и шунгитовую воду сразу, не заготавливая ее впрок, и перед каждым применением промывать камни проточной водой.

**НАМАГНИТИТЬ.** Для получения магнитной воды в домашних условиях нужна магнитная воронка. Вода, проходя через нее, меняет свою структуру и становится полезной. Магнитная вода уменьшает количество холестерина в крови и в печени, нормализует обмен веществ и артериальное давление, способствует выведению мелких камней из почек.

**Что делать:** регулярно пить курсами намагнитенную воду.

**ПОСЕРЕБРИТЬ.** В серебряной воде отсутствуют болезнетворные микробы. С помощью ионизатора чистую воду можно приготовить за считанные минуты. А если использовать для этого серебряную ложку, то ждать нужно примерно сутки.

Серебряная вода реко-



мендуется людям с нарушением функции печени и селезенки, при гастритах повышенной кислотности, воспалительных заболеваниях, для облегчения лихорадочных состояний.

**Что делать:** предварительно посоветоваться с врачом. Серебряная вода подходит не всем, и пить ее лучше лечебными курсами. Длительное употребление серебряной воды может привести к дисбактериозу.

**ОТФИЛЬТРОВАТЬ.** Один из самых эффективных способов получить чистую питьевую воду в домашних условиях - пропустить воду через мембранный фильтр.

**Что делать:** в любых фильтрах нужно вовремя менять картриджи. Иначе вся грязь, органические и неорганические вещества, накопленные в них, будут вторично загрязнять воду, что сделает ее ядовитой.

*Татьяна Росина, медицинский обозреватель*

## ■ ВОПРОС - ОТВЕТ

*Отвечает доктор Сергей Агапкин, ведущий программы «О самом главном»:*

**У ребёнка (3 года) был перелом ключицы. 2 недели носил повязку - в месте перелома оказалась шишечка. Что это такое? Врач назначил повторный рентген - не опасно ли его так часто делать ребёнку?**

— «Шишечка» в месте перелома — это костная мозоль, так в норме и должно быть. Сейчас нужно пройти курс лечебной гимнастики и массаж, которые помогут восстановить двигательную деятельность и мышечную силу. Необходимость контрольного рентген-снимка определяет врач.

**Сломала палец на ноге. Прошло 2 месяца, до сих пор держится отёк и сохраняются боли при ходьбе. Нормально ли это?**

— Нет, отёк сохраняется из-за нарушения оттока жидкости, а боли - из-за того, что в процесс вовлечены нервные окончания. Очевидно, фиксация была недостаточной, вам необходимо обратиться к травматологу и продолжить лечение.

**Нужно ли делать повторный рентген ребёнку после снятия гипса?**

— У детей часто при падении на плечо или руку возникает перелом ключицы - причём в основном средней её трети как наиболее тонкой части. Рентгенография проводится сразу же после травмы, при этом определяется метод лечения. Он может быть оперативным или консервативным. Очевидно, в данном случае у ребёнка был перелом без смещения костных отломков. После завершения лечения такому пациенту назначаются курс лечебной гимнастики и массаж, которые помогут восстановить двигательную деятельность и мышечную силу. Лечащий врач определяет необходимость контрольного рентгеновского снимка, что не является вредным для пациента.

## ■ СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ



Дрожжи не зря используют для укрепляющих масок. От них волосы растут, как говорится, "буквально на дрожжах" - без преувеличения. Плюс к этому, дрожжевая маска для волос избавляет от сухости и ломкости, выпадения и кожных проблем во-

## Дрожжевая маска для волос

лосистой части головы. Добавляйте в маску разные ингредиенты, так вы получите наилучший результат.

Лучше всего делать маски 4-5 раз в течение месяца или двух в лечебных целях, или хватит одного раза в месяц для профилактики.

Дрожжи удобнее использовать живые, но при желании можете взять и сухие в пакетиках. Что бы вы ни добавляли в дрожжи, их нужно предварительно замочить. Можно в воде, отваре из трав, или жидком кефире. Поставьте накрытую емкость со смесью в теплое место - пусть дрожжи начнут бродить. Затем постепенно, не переставая помешивать, вводите

в них остальные ингредиенты. Запомните одно правило: все, что вы смешиваете с дрожжами, должно быть теплым! Минимум - комнатной температуры, а лучше слегка подогреть.

## Что стоит добавить в целебную дрожжевую маску

Луковый сок - он укрепит корни волос. Такой маской вы добьетесь сильных, крепких волос, избавитесь от проблемы выпадения. Готовьтесь к тому, что запах будет впечатляющим - как в процессе, так и на уже сухих волосах. Обязательно позаботьтесь о том, чтобы ополоснуть чистые волосы водой с ароматным эфирным маслом, в противном случае

маска будет благоухать на волосах в течение нескольких дней. Кстати, наносят ее только на корни, дабы не усиливать распространение запаха - он держится не на коже, а именно на самих волосах.

**Растительные масла** - репейное, касторовое, кокосовое, авокадо, алоэ вера, жожоба, оливы, облепихи. Масло выбираете в зависимости от типа и состояния волос - каждое из них оказывает различный эффект. Но волосы точно станут мягкими и послушными, какой бы вариант вы ни выбрали.

**Мед.** А еще лучше - мед и яичный желток. Это суперпитательная маска, которая годится для всех! Если волосы поврежденные, сухие, ломкие - это самый лучший "корм" для них.

**Кефир.** Дрожжи отлично сочетаются с кефиром. Чем жирнее волосы, тем меньше должна быть жирность кефира. При слишком сухих волосах стоит отдать предпочтение сливкам, или выбрать жирный кефир и добавить масло.

**Горчица, красный перец, корица, коньяк** - то, что подогреет вашу маску и заставит волосы расти быстрее. Любая такая маска будет слегка жечь - не переборщите с согревающими элементами. Держат ее недолго, так, чтобы не случилось ожога. От этого, как вы понимаете, будет результат, прямо противоположный желаемому. В качестве ополаскивателя выберите отвар из успокаивающих трав - ромашки или шалфея.

## Попробуем?!

## Треска с морковью под майонезом

Треска с морковью, запеченная под майонезом, - это прекрасный витаминный рецепт. Нам понадобится: 500 г филе трески, 400 г моркови, 1-2 небольшие луковицы, 150 г майонеза.

Блюдо готовится просто. Морковь нужно нашинковать соломкой, лук нарезать полукольцами. Рыбу нарезать на небольшие кусочки (3-5 см), посолить.

Форму для запекания хорошенько смазать маслом. В нее слоями уложить рыбу, морковь, лук. Сверху все заливаем майонезом. Теперь форму, не накрывая, ставим в духовку на полчаса. Температура - 180 градусов. Получается полезное и вкусное блюдо, которое можно подать на обед, как второе блюдо или на ужин.

Инна

## Читатель - читателю



Если разболелась голова, помогут такие средства.

Принимайте 2-3 раза в день

по 1 ст. ложке смеси из равных частей сока калины и мёда.

1 ст. ложку травы чабреца заварите на 250 мл кипятка, подержите на медленном огне 10 минут, дайте настояться 45 минут и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Дарья И.

## О ЧЕМ РАССКАЖУТ БОЛИ В СЕРДЦЕ

Неприятные ощущения в левой половине грудной клетки не всегда напрямую связаны именно с сердечными недугами.



• **СЕРДЕЧНЫЙ НЕВРОЗ.** В области груди беспокоит колющая, ноющая боль. Зачастую сопровождается слабостью, головокружением, человека охватывает паника и страх. Кажется, еще немного — и сердце остановится. При этом врачи отклонены в работе сердца не находят. Что делать? Взять себя в руки помогут успокоительные травы (валериана, пустырник, зверобой). И обязательно проконсультируйтесь с психоневрологом.

• **ОСТЕОХОНДРОЗ.** Покалывающая боль в сердце не дает глубоко вздохнуть и пошевелиться, а при движении и на вдохе усиливается. Что делать? Обратитесь к неврологу. Гимнастика, массаж, мануальная терапия помогут избавиться от неприятного симптома.

• **ЖЕЛУДОЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ.** Сердце начинает «ныть» после переедания, жирной пищи или на голодный желудок? Так может заявлять о себе гастрит, язва желудка или холецистит. Что делать? Посетите гастроэнтеролога.

• Впрочем, в любом случае боль в области сердца — повод для внепланового посещения поликлиники.

## ЛУШЕ МЕНЬШЕ, ДА ЛУШЕ

При простуде нередко советуют налегать на витамин С - ту самую аскорбинку, чей кисло-сладкий вкус знаком нам еще с детства. Это действительно отличное средство, которое помогает мобилизовать внутренние резервы организма, привести клетки иммунной системы в состояние боевой готовности и быстро справиться с болезнетворными вирусами. Но много - не значит хорошо: больше 200 мг в сутки этого витамина усвоить организм не может. Избыток аскорбинки в некоторых случаях способен привести к нежелательным последствиям - беспокойству, бессоннице, аллергическим реакциям, раздражению слизистой желудка и даже обострению мочекаменной болезни.

## СКАЖИ МНЕ, КАК ТЫ СПИШЬ...

Оказывается, по позе спящего человека можно определить, какие у него проблемы со здоровьем. Попросите кого-нибудь из близких посмотреть, как вы спите, а потом сделайте соответствующие выводы. Если свернувшись калачиком, скорее всего, у вас понижен иммунитет, а также вам стоит проверить печень и желчный пузырь. Тем, кто любит спать на животе, широко раскинув руки и ноги, не помешает заглянуть к гастроэнтерологу. Возможны различные проблемы с желудком и кишечником, в том числе гастрит или язва желудка или двенадцатиперстной кишки. Засыпаете и просыпаетесь на спине? Спросите себя, не беспокоит ли вас сердце? Тем, кто спит на боку с согнутыми ногами и слегка подтянутыми к животу коленями, грозят цистит и другие заболевания мочеполовой системы.

## ■ ПРИГОДИТСЯ

## УДАЛЯЕМ ПЯТНА ОТ ПОТА НА ОДЕЖДЕ

Чистить надо немедленно, иначе материал потеряет цвет, и тогда вычистить пораженные места уже не возможно.

На белых шерстяных и шелковых вещах пятна выводят раствором гидросульфита (чайная ложка на стакан воды) и промывают чистой водой.

Пятно увлажните тампоном, смоченным в растворе обычного медицинского и нашатырного спиртов в равных частях. После этого прополощите.

На белье, футболках, платьях и другой одежде в области подмышек можно воспользоваться раствором гипосульфита (на один стакан воды неполная чайная ложка). Гипосульфит (или тиосульфат натрия) можно купить в аптеках, а еще это пищевая добавка — E539. Очищенное от пятна место промываем кипяченой водой (тёплой).

С белых шелковых тканей тоже удаляем раствором гипосульфита (на 100 частей воды 5 частей гипосульфита). После этого промываем тёплой водой.

С цветных шелковых изделий выводим насыщенным раствором поваренной соли (столовая ложка соли на стакан воды). После обработки тоже промываем тёплой водой.

На шерстяных тканях пот выводим денатуратом, разведенным пополам с водой. Затем промываем холодной водой.

Солёным раствором выводят свежие пятна с цветных тканей (1 столовая ложка на 1 стакан воды). После обработки — как обычно, тёплой водой. С цветных рубашек или блузок пятна можно вывести следующим образом: подогрейте немного утюг. Переверните его вверх подошвой и наложите на него ткань, с которой выводите пятно, и натрите сухим мылом. После чего вычищайте мыло мокрой нежёсткой щеткой, а место, где было пятно промойте тёплой водой.

Пятна от пота с шелковой и других подкладок удаляют или выводят растворёнными в равных количествах денатуратом и нашатырным спиртом, т.е. одна часть денатурата на одну часть нашатырного спирта. С белой шелковой подкладки в эту смесь добавьте ½ части перекиси водорода.

На шерстяных тканях сначала протирайте щеткой с мыльным раствором, потом промойте водой, после чего, если пятно до конца не удалилось, обрабатывайте место раствором щавелевой кислоты (на один стакан воды 1 чайная ложка кислоты).

Смесь от пота на одежде: 1 ч.л. жидкого средства для мытья посуды, 4 ст.л. перекиси водорода 2 ст.л. пищевой соды. Нанести смесь на пятно, активно потереть щёткой для одежды, оставить на пару часов, затем постирать, как обычно.

На костюме воротник, загрязненный потом, чистят смесью из 4 ст. ложек нашатырного спирта, 4 столовых ложек воды и 1 столовой ложки поваренной соли. Смесью перед употреблением взбалтывают, смачивают ею ватку или тряпочку и оттирают загрязненное место, замывая потом талой водой.

Воротник на тёмных вещах и на меховых вещах чистят бензином или смесью нашатырного спирта (10 частей), столовой соли (1 часть) и воды (100 частей).

## На ваших телеэкранах

30 ноября - 6 декабря

## ПОНЕДЕЛЬНИК, 30 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" (16+)  
14.30 "Время покажет" (16+)  
15.00 Новости  
15.15 "Время покажет". Продолжение (16+)  
16.00 "Мужское / Женское" (16+)  
17.00 "Наедине со всеми". Программа Юлии Миньшовой (16+)  
18.00 Вечерние новости  
18.45 "Давай поженимся!" (16+)  
19.50 "Пусть говорят" (16+)  
21.00 "Время"  
21.30 "Тест на беременность". Т/с (16+)  
23.40 "Вечерний Ургант" (16+)  
0.00 "Познер" (16+)  
1.10 Ночные новости  
1.25 X/ф "Кабинетный гарнитур"  
3.00 Новости  
3.05 X/ф "Кабинетный гарнитур".

## 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.  
14.25 "Тихий Дон". Т/с  
17.00 Вести.

## ВТОРНИК, 1 декабря

## 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 "Тест на беременность". Т/с (16+)  
14.30 "Время покажет" (16+)  
15.00 Новости  
15.15 "Время покажет". Продолжение (16+)  
16.00 "Мужское / Женское" (16+)  
17.00 "Наедине со всеми". Программа Юлии Миньшовой (16+)  
18.00 Вечерние новости  
18.45 "Давай поженимся!" (16+)  
19.50 "Пусть говорят" (16+)  
21.00 "Время"  
21.35 "Тест на беременность". Т/с (16+)  
23.40 "Вечерний Ургант"  
0.15 Ночные новости  
0.30 "Структура момента" (16+)  
1.35 X/ф "Капоне" (16+)  
3.00 Новости

## 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.  
14.30 Местное время.  
14.50 Вести. Дежурная часть.

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 "Тихий Дон". Т/с  
23.55 "Честный детектив". Авторская программа Эдуарда Петрова. (16+)  
0.55 "Россия без террора. Татарстан. Испытание на прочность". "Прототипы. Гоцман". (16+)  
2.25 "Сын за отца". Т/с (16+)  
4.20 "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 Т/с "Чужой" (16+).  
21.35 Т/с "Пятницкий. Глава

## 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 Т/с "Чужой" (16+).  
21.35 Т/с "Пятницкий. Глава четвертая" (16+).  
23.30 "Анатомия дня".  
0.10 Т/с "Команда" (16+).  
2.00 Главная дорога (16+).

четвертая" (16+).  
23.30 "Анатомия дня".  
0.10 Т/с "Команда" (16+).  
2.00 "Следствие ведут..." (16+).  
3.00 Т/с "Двое с пистолетами" (16+).

## ТВ5

6.00 "Сейчас"  
6.10 "Утро на 5" (6+)  
9.30 "Место происшествия"  
10.00 "Сейчас"  
10.30 "Белая стрела. Возмездие". Т/с (16+)  
12.00 "Сейчас"  
12.30 "Белая стрела. Возмездие". Т/с (16+)  
15.30 "Сейчас"  
16.00 "Белая стрела. Возмездие". Т/с (16+)  
18.30 "Сейчас"  
19.00 "Детективы". Т/с (16+)  
20.25 "След". Т/с (16+)  
22.00 "Сейчас"  
22.25 "След". Т/с (16+)  
23.15 "Момент истины".  
0.10 "Место происшествия".  
1.10 "День ангела"  
1.35 "Детективы". Т/с (16+)

## РЕН-ТВ

5.00 "Семейные драмы".  
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". "Апокалипсис. Обратный отсчет". (16+).  
12.00 "Информационная программа 112". (16+).  
12.30 "Новости". (16+).

2.35 Дикий мир  
3.05 Т/с "Двое с пистолетами" (16+).

## ТВ5

6.00 "Сейчас"  
6.10 "Утро на 5" (6+)  
9.30 "Место происшествия"  
10.00 "Сейчас"  
10.30 "Белая стрела. Возмездие". Т/с (16+)  
12.00 "Сейчас"  
12.30 "Белая стрела. Возмездие". Т/с (16+)  
13.30 "Белая стрела. Возмездие". Т/с (16+)  
14.30 "Белая стрела. Возмездие". 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 "След". Т/с (16+)  
0.00 "Ты у меня одна". X/ф (16+)  
2.00 "От Буга до Вислы". X/ф (12+)  
4.35 "Незваные гости" (12+)

## 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". "Бегство с Земли". (16+).  
12.00 "Информационная программа 112". (16+).

13.00 Званный ужин. (16+).  
14.00 "Страна 03". Т/с (16+).  
15.00 "Смотреть всем!" (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 X/ф "Крестный отец" (16+).  
23.00 "Новости". (16+).  
23.25 "Игра престолов". Т/с (18+).  
0.30 X/ф "Крестный отец" (16+).  
4.00 "Игра престолов". Т/с (16+).

## ТНТ

7.00 Мультсериал  
9.00 "Дом-2. Lite" (16+)  
10.30 "Битва экстрасенсов"  
10.32 "О вреде курения"  
11.30 "Битва экстрасенсов"  
12.30 "Экстрасенсы ведут расследование" (16+)  
13.15 "О вреде курения"  
13.30 "Деффчонки". (16+)  
14.30 "Интерны". Т/с (16+)  
19.00 "Деффчонки". (16+)  
20.00 "Универ. Новая общага". Т/с (16+)  
20.30 "Озабоченные, или Любовь зла". Т/с (16+)  
21.00 "Комеди Клаб" (16+)  
22.00 "Интерны". Т/с (16+)  
23.00 "Дом 2" (16+)  
1.05 "Джейсон отправляется в ад. Последняя пятница". X/ф (18+)  
2.40 "Терминатор. Битва за

12.30 "Новости". (16+).  
13.00 Званный ужин. (16+).  
14.00 "Страна 03". Т/с (16+).  
15.00 "Водить по-русски". (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 X/ф "Крестный отец-2" (16+).  
23.00 "Новости". (16+).  
23.25 "Игра престолов". Т/с (18+).  
0.30 X/ф "Крестный отец-2" (16+).  
4.20 "Игра престолов". Т/с (16+).

## ТНТ

7.00 Мультсериал  
9.00 "Дом-2. Lite" (16+)  
10.30 "Битва экстрасенсов"  
11.30 "Битва экстрасенсов"  
12.30 "Экстрасенсы ведут расследование" (16+)  
13.30 "Деффчонки". (16+)  
14.30 "Универ. Новая общага". Т/с (16+)  
19.00 "Деффчонки". (16+)  
20.00 "Универ. Новая общага". Т/с (16+)  
20.30 "Озабоченные, или Любовь зла". Т/с (16+)  
21.00 "Комеди Клаб" (16+)  
22.00 "Интерны". Т/с (16+)  
23.00 "Дом 2"  
1.05 "Битва Титанов". X/ф  
3.10 "Терминатор. Битва за будущее 2". Т/с (16+)  
4.00 "Никита 4". Т/с (16+)

будущее 2". Т/с (16+)  
3.30 "Холостяк. Пост-шоу"

## Культура

10.00 Новости культуры  
10.15 "Наблюдатель".  
11.15 "Маскарад".  
13.00 "Вологодские мотивы".  
13.10 Линия жизни. Евгения гипотезы".  
14.05 "Есть ли пол у моего мозга?".  
15.00 Новости культуры  
15.10 "Комиссар". Художественный фильм  
16.55 "Ролан Быков".  
17.35 Эвелин Гленни. Мастер-класс.  
18.35 "Сибирская сага Виктора Трегубовича".  
19.15 "Спокойной ночи, малыши!"  
19.30 Новости культуры  
19.45 Торжественное открытие XVI Международного телевизионного конкурса юных музыкантов "Щелкунчик".  
21.20 "Тем временем" с Александром Архангельским.  
22.05 Наука без границ. "Есть ли пол у моего мозга?".  
23.00 "Коллекция историй".  
23.30 Новости культуры  
23.45 Худсовет  
23.50 "Критик".  
0.35 "Уильям Гершель".  
0.45 Оркестр де Пари. Л.Бетховен. Симфония №7.  
1.25 Мировые сокровища культуры.  
1.40 "Наблюдатель".  
2.40 Pro memoria.

## Культура

10.00 Новости культуры  
10.15 "Наблюдатель".  
11.15 "Кабинет доктора Калигари".  
12.40 "Итальянское счастье".  
13.10 "Линия жизни".  
13.35 "Эрмитаж".  
14.05 "Нанореволюция. Добро пожаловать в город будущего".  
15.00 Новости культуры  
15.10 "Исторические путешествия Ивана Толстого".  
15.40 "Сати. Нескучная классика...".  
16.20 Острова. Лидия Чуковская.  
17.05 "Русская верфь".  
17.35 Захар Брон. Мастер-класс.  
18.30 Мировые сокровища культуры.  
18.45 "Нина Молева. Коллекция историй".  
19.15 "Спокойной ночи, малыши!"  
19.30 Новости культуры  
19.45 Главная роль  
20.05 Искусственный отбор.  
20.45 "Правила жизни".  
21.15 "Игра в бисер".  
21.55 "Эдуард Мане".  
22.05 Наука без границ.  
23.00 "Коллекция историй".  
23.30 Новости культуры  
23.45 Худсовет  
23.50 80 лет режиссеру. "Вуди Аллен".  
1.40 Мировые сокровища культуры.  
1.55 "Наблюдатель".

## СРЕДА, 2 декабря

## 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 "Тест на беременность". Т/с (16+)  
14.30 "Время покажет"  
15.00 Новости  
15.15 "Время покажет". Продолжение (16+)  
16.00 "Мужское / Женское" (16+)  
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 "Тест на беременность". Т/с (16+)  
23.40 "Вечерний Ургант" (16+)  
0.15 Ночные новости  
0.30 "Политика" (16+)  
1.35 X/ф "История Антуана Фишера"  
3.00 Новости  
3.05 X/ф "История Антуана Фишера".

## 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". Т/с  
17.00 Вести.  
17.30 Местное время.  
17.50 Вести.  
18.15 "Прямой эфир". (16+)  
20.00 Вести.  
20.50 "Спокойной ночи, малыши!".  
21.00 "Тихий Дон". Т/с  
23.55 "Специальный корреспондент". (16+)  
01.35 "Судьба. Закон сопротивления".  
3.40 "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 Т/с "Чужой" (16+).  
21.35 Т/с "Пятницкий. Глава четвертая" (16+).  
23.30 "Анатомия дня".  
0.10 Т/с "Команда" (16+).  
2.00 Квартирный вопрос

3.05 Т/с "Двое с пистолетами" (16+).  
4.05 Т/с "Двое с пистолетами" (16+).

## ТВ5

6.00 "Сейчас"  
6.10 "Утро на 5" (6+)  
9.30 "Место происшествия"  
10.00 "Сейчас"  
10.30 "Сержант милиции". X/ф (12+)  
12.00 "Сейчас"  
12.30 "Сержант милиции". X/ф (12+)  
15.30 "Сейчас"  
16.00 "Открытая студия"  
16.50 "Детективы". Т/с (16+)  
17.50 "Детективы". Т/с (16+)  
18.30 "Сейчас"  
19.00 "Детективы". Т/с (16+)  
20.25 "След". Т/с (16+)  
22.00 "Сейчас"  
22.25 "След". Т/с (16+)  
23.25 "След". Т/с (16+)  
0.00 "Сирота казанская". X/ф (12+)  
1.40 "Сержант милиции". X/ф (12+)

## Рен-ТВ

7.00 "С бодрым утром!" (16+).  
8.30 "Новости". (16+).  
9.00 "Территория заблуждений" с Игорем Прокопенко. (16+).  
11.00 "Документальный проект". "Кочевники во Вселенной". (16+).  
12.00 "Информационная программа 112". (16+).  
12.30 "Новости". (16+).  
13.00 Званный ужин. (16+).  
14.00 "Страна 03". Т/с (16+).  
15.00 "Знай наших!". (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 X/ф "Крестный отец-3" (16+).  
23.00 "Новости". (16+).  
23.25 "Игра престолов". Т/с (18+).  
0.40 X/ф "Крестный отец-3" (16+).  
4.00 "Игра престолов". Т/с (16+).

## ТНТ

7.00 Мультсериал  
9.00 "Дом-2. Lite" (16+)  
10.30 "Битва экстрасенсов"  
12.30 "Экстрасенсы ведут расследование" (16+)  
13.30 "Деффчонки". Т/с (16+)  
14.00 Местное время  
14.30 "Однажды в России" (16+)  
19.00 "Деффчонки". Т/с (16+)  
20.00 Местное время  
20.00 "Универ. Новая общага". Т/с (16+)  
20.30 "Озабоченные, или Любовь зла". Т/с (16+)  
21.00 "Комеди Клаб" (16+)  
22.00 "Интерны". Т/с (16+)  
23.00 "Дом 2" (16+)  
1.05 "Ночи в Роданте". (16+)  
3.00 "Терминатор. Битва за будущее 2". Т/с (16+)  
3.55 "Никита 4". Т/с (16+)  
4.40 "Люди будущего". Т/с  
5.30 "Пригород 3" (16+)  
6.00 "Саша + Маша". (16+)  
6.25 "Женская лига". Т/с (16+)

## Культура

10.00 Новости культуры  
10.15 "Наблюдатель".  
11.15 "Носферату. Симфония ужаса". Художественный фильм  
13.00 Мировые сокровища культуры.  
13.15 "Правила жизни".  
13.40 Красуйся, град Петров! Петергоф. Большой дворец.  
14.05 "Вселенная твоего тела".  
15.00 Новости культуры  
15.10 "Исторические путешествия Ивана Толстого".  
15.40 Искусственный отбор.  
16.20 Больше, чем любовь. Игорь и Елизавета Сикорские.  
17.05 "Русская верфь". Фильм 2-й.  
17.35 Тамара Синявская. Мастер-класс.  
18.30 Мировые сокровища культуры.  
18.45 "Нина Молева. Коллекция историй".  
19.15 "Спокойной ночи, малыши!"  
19.30 Новости культуры  
19.45 Главная роль  
20.05 Абсолютный слух.  
20.45 "Правила жизни".  
21.10 "Марк Донской. Король и Шут".  
22.05 Наука без границ. "Вселенная твоего тела".  
23.00 "Коллекция историй".  
23.30 Новости культуры  
23.45 Худсовет  
23.50 "Короткие встречи".  
1.25 "Гость из будущего". Исайя Берлин".  
1.55 "Наблюдатель".

## ЧЕТВЕРГ, 3 декабря

## Первый

5.00 "Доброе утро"  
9.00 Новости  
9.20 "Контрольная закупка"  
9.50 "Жить здорово!"  
10.55 "Модный приговор"  
12.00 Ежегодное послание Президента РФ В.В. Путина Федеральному Собранию  
13.10 "Время покажет"  
15.00 Новости  
15.15 "Время покажет". Продолжение (16+)  
16.00 "Мужское / Женское" (16+)  
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"  
22.00 "Тест на беременность". Т/с (16+)  
0.00 "Вечерний Ургант"  
0.40 Ночные новости  
0.55 X/ф "Хороший год"  
3.00 Новости  
3.05 X/ф "Хороший год". Окончание (16+)  
3.15 "Модный приговор"  
4.15 "Контрольная закупка"

## Россия

5.00 "Утро России".  
9.00 Вести.  
9.15 "Утро России".  
9.55 "О самом главном".  
11.00 Вести.  
12.00 Ежегодное послание Президента РФ В.В. Путина Федеральному Собранию.  
13.00 Вести.  
14.50 Дежурная часть.

15.00 "Наш человек".  
16.00 "Земский доктор". Т/с  
17.00 Вести.  
18.15 "Прямой эфир". (16+)  
19.35 Местное время.  
20.00 Вести.  
20.50 "Спокойной ночи, малыши!".  
21.00 "Тихий Дон". Т/с  
23.00 "Поединок".  
0.40 "Дмитрий Донской. Спасти мир". Тамерлан.  
2.40 "Сын за отца". Т/с (16+)  
3.40 "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 Т/с "Чужой" (16+).  
21.35 Т/с "Пятницкий. Глава четвертая" (16+).  
23.30 "Анатомия дня".  
0.10 Т/с "Команда" (16+).

2.00 "Дачный ответ"  
3.05 Т/с "Двое с пистолетами" (16+).  
4.05 Т/с "Двое с пистолетами" (16+).  
5.05 Т/с "Двое с пистолетами" (16+).

## ТВ5

6.00 "Сейчас"  
6.10 "Утро на 5" (6+)  
9.30 "Место происшествия"  
10.00 "Сейчас"  
10.30 "Перед рассветом". X/ф (16+)  
12.00 "Сейчас"  
12.30 "Перед рассветом". X/ф (16+)  
12.50 "Его батальон". (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 "След". Т/с (16+)  
0.00 "Золотая мина". X/ф  
2.40 "Перед рассветом". X/ф (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 "Документальный проект". "Великие тайны исчезнувших цивилизаций". (16+).  
12.00 "Информационная программа 112". (16+).  
12.30 "Новости". (16+).  
13.00 Званный ужин. (16+).  
14.00 "Страна 03". Т/с (16+).  
15.00 "М и Ж". (16+).

16.00 "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 X/ф "Малавита" (16+).  
22.00 "Смотреть всем!" (16+).  
23.00 "Новости". (16+).  
23.25 "Игра престолов". (18+).  
0.40 X/ф "Малавита" (16+).  
2.50 "Игра престолов". Т/с (16+).  
4.00 "Семейные драмы". (16+).

## ТНТ

7.00 Мультсериал  
9.00 "Дом-2. Lite" (16+)  
10.30 "Битва экстрасенсов"  
13.00 "Экстрасенсы ведут расследование" (16+)  
13.30 "Деффчонки". Т/с (16+)  
14.00 Местное время  
14.30 "Сашатаня". Т/с (16+)  
19.00 "Деффчонки". (16+)  
19.30 Местное время  
20.00 "Универ. Новая общага". Т/с (16+)  
20.30 "Озабоченные, или Любовь зла". Т/с (16+)  
21.00 "Комеди Клаб" (16+)  
22.00 "Интерны". Т/с (16+)  
23.00 "Дом 2" (16+)  
0.05 "Дом-2" (16+)  
1.05 "Пивной бум". X/ф (18+)  
3.15 "Терминатор. Битва за будущее 2". Т/с (16+)  
4.05 "Никита 4". Т/с (16+)  
4.55 "Мертвые до востребования" (16+)  
5.45 "Пригород 3" (16+)

## Культура

6.30 Евроньюс  
10.00 Новости культуры  
10.15 "Наблюдатель".  
11.15 "Фауст". Художественный фильм  
13.10 "Правила жизни".  
13.35 Россия, любовь моя!  
14.05 "Хранители цифровой памяти".  
15.00 Новости культуры  
15.10 "Исторические путешествия Ивана Толстого". "Книги с ключом. Гамлет на обложке".  
15.40 Абсолютный слух.  
16.20 Мировые сокровища культуры.  
16.35 "Марк Донской. Король и Шут".  
17.35 Дмитрий Хворостовский. Мастер-класс.  
18.45 "Нина Молева. Коллекция историй".  
19.15 "Спокойной ночи, малыши!"  
19.30 Новости культуры  
19.45 Главная роль  
20.05 Черные дыры. Белые пятна.  
20.45 "Правила жизни".  
21.15 Культурная революция.  
22.05 Наука без границ. "Хранители цифровой памяти".  
23.00 "Коллекция историй".  
23.30 Новости культуры  
23.45 Худсовет  
23.50 "Безумный Пьеро". Художественный фильм  
1.40 Мировые сокровища культуры.  
1.55 "Наблюдатель".

## ПЯТНИЦА, 4 декабря

### 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 "Тест на беременность". Т/с (16+)  
14.30 "Время покажет" (16+)  
15.00 Новости  
15.15 "Время покажет".  
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"  
23.55 "Вечерний Ургант"  
0.55 "Городские пизоны". "Фарго". Новый сезон (18+)  
2.05 Х/ф "Мелинда и Мелинда" (16+)  
4.00 "Модный приговор"  
5.00 "Контрольная закупка"

### 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". Т/с  
12.55 "Тайны следствия". Т/с  
14.00 Вести.  
14.30 Местное время.  
14.50 Вести. Дежурная часть.  
15.00 "Наш человек".  
16.00 "Земский доктор". Т/с  
17.00 Вести.  
17.30 Местное время.

17.50 Вести.  
18.15 "Прямой эфир". (16+)  
19.35 Местное время.  
20.00 Вести.  
21.00 "Юморина".  
23.00 "Ради тебя". Х/ф  
0.00 "Ради тебя". Х/ф  
1.00 "Ради тебя". Х/ф  
2.00 "Ради тебя". 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". Ток-шоу с Леонидом Закошанским (16+).  
19.00 Сегодня.  
19.40 Х/ф Дед Мазаев и Зайцевы" (16+).  
23.20 "Большинство". Общественно-политическое ток-шоу с Сергеем Минаевым.  
0.20 "Время Г" с Вадимом Галыгиным (18+).  
1.00 Х/ф "Коммуналка" (16+).  
2.55 Т/с "Двое с пистолетами" (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 "УГРО. Простые парни-3". Т/с (16+)  
12.00 "Сейчас"  
12.30 "УГРО. Простые парни-3". Т/с (16+)  
15.30 "Сейчас"  
16.00 "УГРО. Простые парни-3". 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+)  
23.00 "След". Т/с (16+)  
0.00 "След". Т/с (16+)  
1.00 "След". Т/с (16+)  
1.40 "Детективы". Т/с (16+)  
2.40 "Детективы". Т/с (16+)  
3.40 "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+).  
09.00 "Документальный проект". "Великие тайны древних летописей". (16+).  
12.00 "Информационная программа 112". (16+).  
12.30 "Новости". (16+).  
13.00 Званый ужин. (16+).  
14.00 "Страна 03". Т/с (16+).  
15.00 "Смотреть всем!" (16+).  
16.00 "Информационная программа 112". (16+).  
16.30 "Новости". (16+).  
17.00 Документальный

спецпроект. (16+).  
19.00 "Информационная программа 112". (16+).  
19.30 "Новости". (16+).  
20.00 Х/ф "Области тьмы" (16+).  
22.00 Х/ф "Специалист" (16+).  
0.00 Х/ф "Наемные убийцы" (16+).  
2.30 Х/ф "День святого Валентина" (16+).

### ТНТ

7.00 Мультсериал  
7.55 Местное время  
8.25 Мультсериал  
9.00 "Дом-2. Lite" (16+)  
10.30 "Школа ремонта"  
11.30 "Битва экстрасенсов" (16+)  
13.00 "Экстрасенсы ведут расследование" (16+)  
14.00 Местное время  
14.30 "Комеди Клуб" (16+)  
15.30 "Комеди Клуб" (16+)  
16.30 "Комеди Клуб" (16+)  
17.30 "Комеди Клуб" (16+)  
18.30 "Комеди Клуб" (16+)  
19.30 Местное время  
20.00 "Comedy Woman" (16+)  
21.00 "Комеди Клуб" (16+)  
22.00 "Comedy баттл. Последней сезон" (16+)  
23.00 "Дом 2. Город любви" (16+)  
0.00 "Дом-2. После заката" (16+)  
1.00 "Не спать!" (16+)  
2.00 "Остров доктора Моро". Х/ф  
3.55 "Крутящий момент". Х/ф (16+)  
5.35 "Терминатор. Битва за будущее 2". Т/с (16+)  
6.25 "Женская лига". Т/с (16+)

### Культура

6.30 Евроньюс  
10.00 Новости культуры  
10.20 "Хроника одного дня". Художественный фильм  
11.50 "Витаутас Жалакявичус".  
12.30 Нефронтовые заметки".  
12.55 Мировые сокровища культуры.  
13.10 "Правила жизни".  
13.35 Письма из провинции. Суздаль (Владимирская область).  
14.05 "Сила мысли".  
15.00 Новости культуры  
15.10 "Исторические путешествия Ивана Толстого". "Книги с ключом. Герберт Уэллс в гостях у бабушки".  
15.40 "Билет в Большую".  
16.20 "Гость из будущего. Исайя Берлин".  
16.45 "Дон Кихот". Художественный фильм  
18.30 "Нина Молева. Коллекция историй".  
19.00 "Смехоностальгия".  
19.30 Новости культуры  
19.45 XVI Международный телевизионный конкурс юных музыкантов "Щелкунчик". II тур. Струнные инструменты.  
21.35 Наука без границ. "Сила мысли".  
22.35 К 70-летию Геннадия Хазанова.  
23.30 Новости культуры  
23.45 Худсовет  
23.50 "Сердца бумеранг". (18+)  
1.30 Мультфильмы для взрослых.  
1.55 Искатели. "Последний приют Апостола".  
2.40 Мировые сокровища культуры.

## СУББОТА, 5 декабря

### Первый

6.00 Новости  
6.10 "Обмани, если любишь". Т/с. (16+)  
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 "Нина Русланова. Гвоздь программы"  
12.00 Новости  
12.10 "Идеальный ремонт"  
13.10 "На 10 лет моложе"  
14.00 "Теория заговора" (16+)  
14.50 "Голос"  
17.10 "Следствие покажет" с Владимиром Маркиным (16+)  
18.00 Вечерние новости  
18.10 "Кто хочет стать миллионером?"  
19.10 Большой праздничный концерт в Кремле  
21.00 "Время"  
21.20 "Сегодня вечером"  
23.00 "Что? Где? Когда?"  
0.10 Х/ф "Август"  
2.30 Х/ф "Мальчишник"  
4.30 "Модный приговор"  
5.25 "Контрольная закупка"

### Россия

4.50 "Трактир на Пятницкой". 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. Александр Михайлов".  
11.00 Вести.  
11.20 "Две жены".  
12.20 "Я буду ждать тебя всегда". Х/ф  
14.00 Вести.  
14.30 "Я буду ждать тебя всегда". Х/ф  
16.45 "Знание - сила".  
17.35 "Главная сцена".  
20.00 Вести в субботу.  
21.00 "Мезальянс". Х/ф  
0.50 "Любовь и Роман". Х/ф  
2.50 "Сумасшедшая любовь". Х/ф  
4.45 "Комната смеха".

### НТВ

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 худею!" (16+).  
14.15 Своя игра  
15.05 "Голодание".  
16.00 Сегодня.  
16.20 Т/с "Литейный" (16+).  
18.00 Следствие вели... (16+).  
19.00 "Центральное телевидение" с Вадимом Тахменевым.  
20.00 "Новые русские сенсации" (16+).  
21.00 Ты не поверишь! (16+).

22.00 "50 оттенков. Белова". Информационное шоу (16+).  
23.00 Х/ф "Влюбленные" (16+).  
1.00 "СССР. Крах империи".  
3.05 Т/с "Двое с пистолетами" (16+).

### ТВ5

6.20 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 "Отряд Кочубея". Т/с (16+)  
1.55 "Его батальон". Х/ф (16+)  
4.35 "УГРО. Простые парни-3". Т/с (16+)

### РЕН-ТВ

5.00 "Смотреть всем!" (16+).  
5.20 Х/ф "Специалист" (16+).  
7.20 Х/ф "Держи ритм" (16+).  
09.30 Х/ф "Дети шпионов-2. Стров несбывшихся надежд" 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 "Рэмбо. Первая кровь" (16+).  
20.50 Х/ф "Рэмбо-2" (16+).  
22.45 Х/ф "Забойный реванш" (16+).  
0.50 Х/ф "Идеальный шторм" (16+).  
3.15 Х/ф "Руслан" (16+).

### ТНТ

7.00 "Comedy Club. Exclusive" (16+)  
7.35 Мультсериал  
8.30 Местное время  
9.00 "Дружба народов". 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" (16+)  
16.45 "Крепкий орешек". 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+)  
1.35 "21 и больше". Х/ф (16+)  
3.20 "Заклинательница акул". Х/ф (16+)  
5.35 "Женская лига". Т/с (16+)  
6.00 Мультсериал

### Культура

6.30 Евроньюс  
10.00 Библиейский сюжет.  
10.35 "Дон Кихот". Художественный фильм  
12.20 "Эрмитаж. Понедельник".  
12.50 Большая семья. Людмила Зайцева.  
13.45 Пряничный домик. "Букет цветов".  
14.10 "Ключи от оркестра с Жаном-Франсуа Зигелем". Сергей Прокофьев. "Ромео и Джульетта".  
15.25 "Если дорог тебе твой дом...".  
17.00 Новости культуры с Владиславом Флярковским.  
17.30 "Одиножды один". Художественный фильм  
19.10 XVI Международный телевизионный конкурс юных музыкантов "Щелкунчик". II тур. Духовые и ударные инструменты.  
20.50 "Зеркало". Художественный фильм  
22.35 "Белая студия".  
23.15 "Билли Эллиот". Художественный фильм.  
1.05 "В настроении". Европейский оркестр Гленна Миллера.  
1.45 Мультфильм для взрослых.  
1.55 Искатели. "Сколько стоила Аляска?".  
2.40 Мировые сокровища культуры.

**Первый**

- 6.00 Новости
- 6.10 "Обмани, если любишь". Т/с (16+)
- 8.10 "Армейский магазин" (16+)
- 8.45 "Смешарики. ПИН-код"
- 8.50 "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 Премьера. "Барак-Холка"
- 13.10 Премьера. "Гости по воскресеньям"
- 14.10 Бенефис Геннадия Хазанова (16+)
- 15.00 Новости
- 15.15 Бенефис Геннадия Хазанова. Продолжение (16+)
- 16.45 "Геннадий Хазанов. Без антракта"
- 17.50 "Точь-в-точь" (16+)
- 21.00 Воскресное "Время".
- 23.00 Х/ф "Метод". Сеанс восьмой (18+)
- 0.00 Х/ф "Босиком по мостовой" (16+)
- 2.10 Х/ф "Буч и Сандэнс: Ранние дни"
- 4.20 "Контрольная закупка"

**Россия**

- 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 "Право на любовь".
- 14.20 "Право на любовь".
- 16.00 "Всероссийский от-

крытый телевизионный конкурс юных талантов "Синяя Птица".

18.00 "Жена по совместительству". Х/ф

20.00 Вести недели.

22.00 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым".

0.00 "Дежурный по стране". Михаил Жванецкий.

0.55 "Поцелуй бабочки". Х/ф (16+)

3.00 "Русская Аляска. Продано! Тайна сделки".

4.00 "Комната смеха".

**НТВ**

- 6.05 Т/с "Шериф" (16+).
- 8.00 Сегодня.
- 8.15 "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 "НашПотребНадзор". Не дай себя обмануть! (16+)
- 16.00 Сегодня.
- 16.20 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". (16+).
- 0.15 "Ангола: война, которой не было". Фильм Алексея Поборцева (16+).
- 1.10 Т/с "Шериф" (16+).
- 3.00 Т/с "Двое с пистолетами" (16+).

**ТВ5**

- 8.50 Мультфильмы
- 10.00 "Сейчас"
- 10.10 "Истории из будущего" с Михаилом Ковальчуком
- 11.00 "Желтый карлик". Х/ф(16+)
- 12.55 "Сирота казанская". Х/ф (12+)
- 14.30 "Золотая мина". Х/ф (12+)
- 17.00 "Место происхождения. О главном"
- 18.00 "Главное". Информационно-аналитическая программа
- 19.30 "Грозные ворота". Т/с (16+)
- 20.30 "Грозные ворота". Т/с (16+)
- 21.30 "Грозные ворота". Т/с (16+)
- 23.25 "Белый тигр". Х/ф (16+)
- 1.30 "Марш-бросок". Х/ф (16+)
- 3.25 "УГРО. Простые парни-3". Т/с (16+)

**РЕН-ТВ**

- 5.00 Х/ф "Повестка в суд"
- 6.45 Х/ф "Разоблачение"
- 9.15 Х/ф "Области тьмы"
- 11.10 Х/ф "Забойный реванш" (16+).
- 13.15 Х/ф "Рэмбо" (16+).
- 15.00 Х/ф "Рэмбо-2" (16+).
- 17.00 Х/ф "Пароль рыба-меч" (16+).
- 19.00 Х/ф "Ромео должен умереть" (16+).
- 21.00 Х/ф "От копыбели до мотыль" (16+).
- 23.00 "Добров в эфире".

**ТНТ**

- 7.00 "ТНТ. MIX" (16+)
- 7.35 Мультсериал

**Спорт**

**Понедельник, 30 ноября**

- 8.00 Новости.
- 8.05 "Живи сейчас". (16+).
- 9.00 Новости.
- 9.05 Все на Матч!
- 10.00 Новости.
- 10.05 "О спорт, ты - мир!"
- 12.40 Новости.
- 12.45 "Анатомия спорта"
- 13.15 "Биатлон с Дмитрием Губерниевым".
- 13.45 "В погоне за желтой майкой".
- 14.15 Новости.
- 14.20 "Дублер".
- 14.50 "1+1" (16+).
- 15.30 "Тиффози. Итальянская любовь" (16+).
- 16.00 Новости.
- 16.10 "Олимпийские вершины. Хоккей" (16+).
- 17.15 Все на Матч!
- 18.15 "Континентальный вечер".
- 19.15 Хоккей.
- 22.00 "Безумный спорт"
- 22.30 "Детали спорта"
- 22.45 "Реальный спорт"
- 22.55 Футбол.

**Вторник, 1 декабря**

- 8.00 Новости.
- 8.05 "Живи сейчас". (16+).
- 9.00 Новости.
- 9.05 Все на Матч!
- 10.00 Новости.
- 10.05 "О спорт, ты - мир!"
- 11.40 Новости.
- 11.45 "Детали спорта"
- 11.55 "Кулак ярости" (16+).
- 14.05 Смешанные единоборства. (16+).
- 15.55 Хоккей. КХЛ.
- 18.20 "Второе дыхание".
- 18.55 Все на Матч!
- 19.55 Волейбол.
- 21.45 "Детали спорта"
- 22.00 "Куль тур с Юрием Дудем" (16+).
- 22.30 "1+1" (16+).
- 23.00 Все на Матч!

**Среда, 2 декабря**

- 8.00 Новости.
- 8.05 "Живи сейчас". (16+).
- 9.00 Новости.
- 9.05 Все на Матч!
- 10.00 Новости.
- 10.05 "Мировая раздевалка".
- 10.30 "Испания. Болельщики". (16+).
- 11.00 Новости.
- 11.05 "Второе дыхание".
- 11.40 "Новый кулак ярости"
- 14.00 Новости.
- 14.05 "Победное время"
- 15.50 "Куль тура с Юрием Дудем" (16+).
- 16.10 Новости.
- 16.15 "1+1" (16+).
- 17.00 "Безграничные возможности".
- 17.30 Все на Матч!
- 18.35 "Биатлон с Дмитрием Губерниевым".
- 19.05 Биатлон.
- 21.00 Художественный фильм "Левша" (16+).
- 23.30 Все на Матч!

**Четверг, 3 декабря**

- 8.00 Новости.
- 8.05 "Живи сейчас". (16+).
- 9.00 Новости.
- 9.05 Все на Матч!
- 10.00 Новости.
- 10.05 "Нет боли - нет победы" (16+).
- 11.00 Новости.
- 11.05 "Биатлон с Дмитрием Губерниевым".
- 11.30 "1+1" (16+).
- 12.15 "Детали спорта"
- 12.30 Новости.
- 12.40 "Хоккей".
- 13.45 "Особый день с Александром Радуловым"
- 14.00 "Миннесота" (16+).
- 15.45 Все на Матч!
- 16.45 Футбол
- 19.05 Биатлон.
- 20.55 "Дрим тим".
- 21.25 "Лучшая игра с мячом" (16+).

- 21.55 Баскетбол.
- 23.45 Все на Матч!
- 0.45 "Хоккей".

**Пятница, 4 декабря**

- 8.00 Новости.
- 8.05 "Живи сейчас". (16+).
- 9.00 Новости.
- 9.05 Все на Матч!
- 10.00 Новости.
- 10.05 "Миннесота" (16+).
- 11.50 "Удар по мифам"
- 12.00 Новости.
- 12.05 "Точка на карте" (16+).
- 12.30 "Второе дыхание".
- 13.00 "Лучшая игра с мячом" (16+).
- 13.30 "Первые леди" (16+).
- 14.00 Новости.
- 14.05 "Настоящий Рокки" (16+).
- 16.45 Новости.
- 17.00 Все на Матч!
- 18.00 "Реальный спорт".
- 18.45 Футбол
- 21.00 "Спортивный интерес" (16+).
- 22.00 Смешанные единоборства.
- 0.00 Все на Матч!

**Суббота, 5 декабря**

- 7.30 Новости.
- 7.35 "Спортивный интерес" (16+).
- 8.30 Все на Матч!
- 9.30 Художественный фильм "ЛЕВША" (16+).
- 11.55 Лыжный спорт.
- 12.45 "Точка на карте"
- 13.15 Лыжный спорт.
- 14.45 Биатлон.
- 16.00 "Биатлон с Дмитрием Губерниевым".
- 16.30 Все на Матч!
- 17.20 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины.
- 19.00 "Безумный спорт"
- 19.30 "Спортивный интерес" (16+).
- 19.55 Все на футбол!
- 20.25 Футбол.
- 22.30 Гандбол.

- 9.00 "Дружба народов".
- 10.00 "Дом-2. Lite" (16+)
- 11.00 "Перезагрузка" (16+)
- 12.00 "Танцы" (16+)
- 14.00 "Крепкий орешек".
- 16.45 "Крепкий орешек 2".
- 20.00 "Где логика?" (16+)
- 21.00 "Однажды в России"
- 22.00 "Stand up" (16+)
- 23.00 "Дом 2" (16+)
- 1.00 "Непрощенные".

**Культура**

- 10.00 "Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириковым".
- 10.35 "Одинокды один".
- 12.10 Легенды мирового кино.
- 12.40 "Эрмитаж. Ночь в музее".
- 13.10 Россия, любовь моя!
- 13.40 "Австралия. Тайны эволюции".
- 14.35 Гении и злодеи. Артур Конан Дойл.
- 15.05 "В настроении". Европейский оркестр Гленна Миллера.
- 15.40 "Пешком...". Москва Гиляровского.
- 16.10 К 105-летию со дня рождения Екатерины Фурцевой.
- 16.50 "Не горюй!".
- 18.25 Искатели. "Николай Пирогов. Жизнь после жизни?".
- 19.10 XVI Международный телевизионный конкурс юных музыкантов "Щелкунчик". II тур. Фортепиано.
- 21.00 "100 лет после детства"
- 21.15 "О любви". Художественный фильм
- 22.30 "Абсолютная Мария Каллас".
- 23.30 "Захват власти Людовиком XIV". Художественный фильм
- 1.05 Искатели. "Николай Пирогов. Жизнь после жизни?".

- 0.30 Все на Матч!
- 1.30 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Мужчины.
- 3.00 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины.
- 4.30 Художественный фильм "Хоккеисты".

**Воскресенье, 6 декабря**

- 7.00 Новости.
- 7.05 "Настоящий Рокки"
- 9.45 Все на Матч!
- 10.45 Новости.
- 10.50 "Поверь в себя. Стань человеком".
- 11.20 "Анатомия спорта"
- 11.55 Лыжный спорт. Кубок мира. Эстафета. Женщины.
- 12.50 Биатлон.
- 13.45 Лыжный спорт.
- 15.00 Новости.
- 15.20 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Женщины.
- 16.15 "Дрим тим".
- 16.45 "Детали спорта" (16+).
- 17.00 Все на Матч!
- 18.00 "Дублер".
- 18.25 "Английский акцент" (16+).
- 18.55 Футбол. Чемпионат Англии. "Ньюкасл" - "Ливерпуль".
- 21.00 "После футбола с Георгием Черданцевым".
- 23.00 Все на Матч!
- 0.00 "Убойный футбол" (16+).
- 1.45 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Мужчины.
- 2.30 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Женщины.
- 3.15 "Биатлон с Дмитрием Губерниевым".
- 3.45 "1+1" (16+).
- 4.20 Художественный фильм "Дом гнева" (16+).

**Нодулярный дерматит крупного рогатого скота**

Нодулярный дерматит КРС (бугорчатка) - инфекционная болезнь, вызывается вирусом и характеризуется кратковременной лихорадкой, поражениями кожного покрова, лимфатической системы, слизистых оболочек, с образованием в подкожной клетчатке бугорков и их некрозом.

В естественных условиях к нодулярному дерматиту наиболее восприимчив крупный рогатый скот, особенно культурных пород «чистокровные», а также овцы, козы. Человек к вирусу нодулярного дерматита не восприимчив. Основным источником возбудителя являются больные животные и вирусоносители. Инфекция передается главным образом посредством кровососущих насекомых-комаров, мух. Клинические признаки. Инкубационный период от 2 до 4 недель. При острой форме в начальной стадии болезнь сопровождается лихорадкой (температура тела повышается до 40 °С), снижением аппетита, слезотечением, серозно-слизистыми выделениями из носа. Через 48 ч появляется узелковая сыпь, приподнятая над кожей, округлой формы, диаметром от 0,2 см до 5 см. Число узелков варьирует от нескольких единиц до многих сотен, которые могут быть обнаружены во всех частях кожного покрова. Регионарные лимфатические узлы быстро снижаются масса тела, а у лактирующих коров — удой падают вследствие возникновения маститов. В редких случаях возникают нервные расстройства и агрессивность животных. У коров отмечены аборт.

При тяжелой форме отмечается длительная лихорадка, потеря аппетита, исхудание. Бугорки образуются по всему туловищу, на наружных слизистых оболочках, а также возможно поражение трахеи, глотки, возникновение отека легких со смертельным исходом от асфиксии или развитие бронхопневмонии.

Инаппаратная форма протекает бессимптомно, но сопровождается вирусносительством и образованием вируснейтрализующих антител.

Профилактика и меры борьбы. Естественное выздоровление наступает в 90% случаев. Применяется симптоматическое лечение. Животным создают хорошие условия кормления, содержания. Применяют душевые установив для обмывания кожного покрова животных дезрастворами. У переболевших животных образуется стойкий иммунитет к повторному заражению.

16.10.2015г при исследовании патологоанатомического материала крупного рогатого скота диагностирован нодулярный дерматит был установлен в частном секторе Кировского района Республики Северная Осетия(Алания).

В целях недопущения распространения заболевания рекомендуется проводить нижеследующие мероприятия: ежедневный осмотр крупного рогатого скота в хозяйствах всех форм собственности; запрещается перегруппировка животных без разрешения государственной ветеринарной службы, вывоз животных из хозяйств всех форм собственности для племенных целей, использование быков – производителей, вывоз животных для убоя без разрешения государственной ветеринарной службы; в зоне высокого риска заноса вируса нодулярного дерматита запрещено использование и реализацию молока в сыром виде, все крупные хозяйства специализирующиеся по производству молока должны быть переведены на «закрытый режим» работы.

О всех случаях подозрения на нодулярный дерматит КРС, падеж КРС (при подозрении на заболевание) необходимо сообщать в государственную ветеринарную службу Майского района по телефону: 71-8-31

**Н. Доценко, главный ветеринарный врач Майского района**

**Гроздь калины будут алеть на деревьях до самой зимы. Не упустите шанс их собрать!**

### **ГОРЬКАЯ И ПОЛЕЗНАЯ**

В ягодах, которые теряют часть своей горечи, когда их прихватит мороз, много полезных сахаров, пектина, дубильных веществ, аскорбиновой кислоты, каротина, витамина Р, а также содержатся соли железа, фосфора, кальция, марганца, йода, меди и множество микроэлементов.

Благодаря необыкновенному сочетанию всех этих полезных веществ калину часто используют для укрепления иммунитета в сезон простуд. Лучше всего для этого подходят свежие или размоченные сухие плоды.

Полезна калина и тем, у кого есть проблемы с печенью, желчным пузырём, любителям жирного, тем, кто склонен к перееданию. Горечь, содержащаяся в ягодах, способствует выработке желчи, помогает перевариванию тяжёлой пищи.

Нередко калину заваривают как чай, но учтите, заливать ягоды крутым кипятком нельзя — часть аскорбинки от высокой температуры разрушается, поэтому, прежде чем добавлять воду, слегка остудите её.

А вот при заморозке калина не теряет ни грамма полезных веществ. В морозилке ягоды прекрасно пролежат всю зиму. Только учтите, раскладывать их нужно в небольшие пакетики, на один раз. Повторное размораживание приводит к потере витамина.

**Калиновая паста.** Проверните истолчённые или целые свежие ягоды калины через мясорубку, смешайте с равным по объёму количеством сахарного песка или мёда. Получится прекрасный витаминный десерт.

**Настой.** Приготовьте настой из сухих ягод калины: 1 ст. ложку ягод заварите 1 стаканом кипятка, подержите в термосе 15 минут, потом откупорьте и настаивайте до охлаж-

## **Ягоды на снегу**



дения. Настой полезно пить при заболеваниях верхних дыхательных путей, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенных и гнойничковых поражениях кожи. Другой рецепт применяется при бессоннице: 25 г ягод разотрите в ступке и залейте 600 мл кипятка. Настаивайте 3 часа, процедите. Принимайте по ½ стакана 4–5 раз в день до еды.

**Отвар коры.** В народной медицине отвары из коры калины рекомендуют как успокаивающее средство при нервных расстройствах, истерии, судорогах, бессоннице. 1 ч. ложку измельчённой коры залейте 1 стаканом кипятка, подержите 30 минут на слабом огне, не допуская бурного кипения, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой.

**Порошок из плодов для укрепления волос.** Сухие плоды калины разотрите в ступке, 20 г порошка залейте 200 мл кипятка, настаивайте 4 часа. Принимайте настой внутрь по ½ стакана 4 раза в день.

**Калина с мёдом.** Переводившие ягоды калины полезно

Своеобразная «визитная карточка» калины — горьковатый вкус её плодов, превращающий их в продукт «на любителя». Однако не стоит относиться к этой горчинке, как к примеси яда. Во-первых, она обусловлена присутствием полезных для организма человека веществ. Во-вторых, вкус ягод после замораживания улучшается, а продукты переработки теряют горечь в процессе хранения.

Плоды калины — кладовая витаминов и полезных веществ. В русских травниках приведены сведения об их чудесной силе, исцеляющей человека от многих недугов.

В продаже можно найти сорта с менее горькими ягодами. Популярен сорт Таёжные Рубины с некрупными яркими плодами сладковатого вкуса, которые не слишком горчат уже в момент сбора. Единственный их недостаток — мелковатые. С одного куста можно собрать до 8–10 кг урожая. Так же мало горчащих плодов даст компактный куст сорта Жолобовская. Урожаен Ульгень (название с алтайского языка переводится как «добрый дух») — его ягоды немного крупнее, чем у предыдущих, приятного сладко-горчащего вкуса.

с этим употребление ананасов широко используется во многих методиках похудения.

Лечебные свойства ананаса объясняются присутствием в его составе ценного вещества — бромелайна. Последние исследования ученых позволяют считать, что высококонцентрированные вытяжки из ананаса способны помочь при лечении онкологических заболеваний. Свойство веществ, содержащихся в ананасе, связывать свободные радикалы может являться профилактикой раковых болезней.

Сок, добываемый из листьев растения, широко используется у народов Индии в качестве листового средства.

**Предостережение:** употребление мякоти ананаса и свежевыжатого сока в больших количествах может вызвать повреждения слизистой оболочки ротовой полости и

принимать при гипертонии и хронической сердечно-сосудистой недостаточности. Смешайте 1 ст. ложку ягод с сахаром или мёдом в равных долях, растворите в стакане кипятка и пейте перед едой 3–4 раза в день по 2 ст. ложки. Курс такого лечения — 1 месяц (4–5 раз в течение года).

**Кофе из калины.** Возьмите сухие семена калины и слегка прожарьте на сковороде. Далее их нужно смолоть в кофемолке — и ароматный, горьковатый напиток с хорошим тонизирующим действием, напоминающий по вкусу кофе, готов.

**Отвар плодов.** Один стакан плодов залейте 1 л воды, прокипятите 10 минут, процедите, добавьте 3 ст. ложки мёда. Пейте по ½ стакана 3–4 раза в день как отхаркивающее средство при простуде. Также отвар снимает осиплость голоса.

**Косметические средства.** Плоды растирают в ступке, заливают кипятком из расчета 1–2 ст. ложки плодов на 1 стакан воды, настаивают 4 часа. Пьют настой по ½ стакана 4 раза в день при экземе, фурункулах, карбункулах. Соком калины смазывают жирную угреватую кожу.

**Отвар коры с прополисом.** 1 ст. ложку без верха коры калины залейте ½ стакана кипятка, прокипятите на водяной бане 7 минут, остудите. Одну часть отвара смешать с 2 частями прополиса. Полученную смесь полезно закладывать в нос при насморке.

■ СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

## **Перепела**



Мясо перепелов считается поистине «царской едой»: именно этот продукт уникален своей питательной ценностью. Нежное, сочное и ароматное оно обладает замечательным вкусом, относится к деликатесам, используется в питании при лечении болезней сердца, желудка, печени, лёгких, почек, так как имеет благоприятное сочетание незаменимых для здоровья человека аминокислот (лизин, метионин, цистин).

Мясо перепела полезно при хронической пневмонии, сахарном диабете, бронхиальной астме, болезни желудка, почек, печени и сердца, туберкулезе, улучшает общий тонус и укрепляет кости.

Яйцо перепёлки заслуженно считается диетическим продуктом исключительной ценности.

Содержащаяся в яйце олеиновая кислота растворяет и выводит камни их желчного пузыря, печени, почек, используется в лечении бесплодия, экземе, аллергических заболеваний.

При комнатной температуре яйца могут сохраняться до 1 месяца, в холодильнике — до 2 месяцев.

Исследования медиков показали, что скорлупа перепелиных яиц, состоящая на 90% из карбоната кальция, легко усваивается организмом, и содержит все необходимые для организма микроэлементы, в том числе медь, фтор, серу, кремний, цинк и другие.

Состав яичной скорлупы перепелиных яиц поразительно совпадает с составом костей и зубов человека, и более того, стимулирует кровотоковую функцию костного мозга. Особенно чувствую недостаток кальция при беременности. Выправить нарушения обмена кальция удается с трудом. Введение в пищу измельченной скорлупы перепелиных яиц доказало её высокую терапевтическую активность, и отсутствие противопоказаний, каких-либо побочных явлений.

Применение скорлупотерапии положительно сказывается при ломкости ногтей и волос, кровотечении из десен, на запорах, раздражительности, бессоннице, крапивнице, способствует быстрому срастанию костей при переломах.

Профилактически дважды в год скорлупотерапия полезна для взрослых в целях предупреждения заболеваний позвоночника, кариеса зубов, полиартритов, облысения, артериального давления, остеохондроза у пожилых, а также при всех видах экземе. Кальций из скорлупы перепелиных яиц можно получить самому. В кастрюлю с холодной водой высыпает скорлупу и кипятим 5 минут. Сливаем воду, ополаскиваем. По-новому заливаем водой и кипятим ещё 5 минут — сливаем воду, ополаскиваем и заливаем яблочным уксусом на 24 часа. Уксус сливаем, ополаскиваем скорлупу и сушим так, чтобы на неё не попадали солнечные лучи. Зимой хорошо сушить на батарее. Перемалываем в порошок на кофемолке, желателно два раза.

## **АНАНАС НАСТОЯЩИЙ: свойства, польза и лечебное применение**

Использование: ананасы употребляются в свежем виде и в виде соков, их можно консервировать и сушить.

Полезные свойства: ананас издревле употреблялся в качестве десерта, обладающего изысканным вкусом и тонким ароматом. Его лечебные свойства были обнаружены относительно недавно. Состав ананаса, богатый пищевыми волокнами и витаминами, позволяет считать это растение ценным пищевым источником полезных питательных веществ. Ананас улучшает пищеварение, полезен при расстройствах стула, диспепсии.

Особой популярностью ананас обладает в связи с наличием ценных диетических свойств, которые проявляются в уникальном сочетании полезных питательных веществ и низкой калорийности. В связи



расстройство желудка. Не рекомендовано употребление ананаса людям, страдающим гастритами и язвой желудка.

**Противопоказания:** плоды ананаса и его продукты противопоказаны при беременности, так как вещества, содержащиеся в нем, способны вызывать сокращения мышечных тканей и поддерживать их тонус.

**Рецепт** Употребление стакана ананасового сока поможет снять приступы тошноты, в том числе вызванные морской болезнью или при авиалетеле.

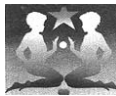
# Астрологический прогноз с 30 ноября по 6 декабря



**ОВЕН.** В самые первые дни недели интуиция поможет вам разобраться во многих сложных ситуациях. Середина недели будет связана с оформлением документов, различными юридическими вопросами, когда придется искать и доказывать свою справедливость. Выходные дни помогут забыть о делах и предоставить возможности для отдыха.



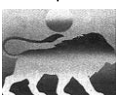
**ТЕЛЕЦ.** Вас на этой неделе могут захлестнуть эгоизм и неумеренность. Это будет больше всего касаться отношений с окружающими людьми. В эти дни значительно усилятся влияния на окружающих. Но здесь есть и другие опасения - вы можете замкнуться в себе и погрузиться в оккультные практики. Но в итоге разум возьмет верх над чувствами и вы благополучно вернетесь в окружающий мир.



**БЛИЗНЕЦЫ** на этой неделе могут получить неожиданные известия, которые окажутся не такими приятными, как могло показаться на первый взгляд. Гороскоп не советует пускаться на хитрости, так как не получится правильно все просчитать, поэтому вы допустите промашку. Только в конце недели будет возможность успокоиться и расслабиться.



**РАК.** Эта неделя станет не очень благоприятной. В первую очередь неприятности и поджидают в финансовой области. Гороскоп не рекомендует проводить какие-либо операции с деньгами, так как они приведут к убыткам, даже если вы заранее все продумали и спланировали. Не стоит рассчитывать на опыт и помощь посторонних.



**ЛЕВ.** В этот период рекомендуется совершать дела, для которых необходима одна в моменте быстрого решения и ответственности. В вас будет бурлить мощная энергия и если вы не сможете найти для нее выход, то она перерастет в излишнюю нервозность и раздражение, а это чревато возникновением конфликтов с окружающими.



**ДЕВА.** Приятные эмоции вам принесет замечательная обстановка в личной жизни, а также растущее материальное благосостояние. В этот период будет все получаться на работе, также гороскоп советует заняться своим жильем, навести там порядок и уют, обзавестись новой мебелью или домашней бытовой техникой. Также эти дни станут благоприятными для дружеского общения.



**ВЕСЫ.** На этой неделе предстоит пересмотреть свои ценности в жизни. Вас раздражат противоречивые устремления и поэтому не получается довести до конца ничего из начатого. В это время вы вполне можете запутаться в своих собственных хитросплетениях, а еще хуже - попасть и ловушку, подстроенную недоброжелателями. Гороскоп рекомендует вам продуманность и размеренность в действиях, также попробуйте сомневаться в тех шагах, которые кажутся вам слишком очевидными.



**СКОРПИОН.** На этой неделе ожидается интересное знакомство, которое способно перерасти в бурный роман. Гороскоп говорит о том, что именно вы сейчас можете распорядиться своей судьбой. У вас хватит сил и возможностей, чтобы двинуться вперед по правильному пути. Однако никто не сможет подсказать вам нужное направление, даже судьба сейчас не сможет вмешаться в ваши планы и желания.



**СТРЕЛЕЦ.** Гороскоп рекомендует не брать на себя излишней информации, не стараться везде успеть и во всем разбираться. Отпустите мир вокруг вас в свободное плавание, а сами доверьтесь своему сердцу и занимайтесь только тем, что доставляет вам удовольствие. Забудьте об обязанности, позволяйте себе не заботиться ни о чем.



**КОЗЕРОГ.** На этой неделе могут огорчить различные обязательства, мелкие финансовые и другие неприятности. Гороскоп советует вам подумать о своих желаниях, ни о чем не заботиться и получать радость от каждого мига этой жизни. Смело берите себе небольшой отпуск, так как ничего важного для вас сейчас не случится.



**ВОДОЛЕИ** на этой неделе захотят предаться безделью и отдыху. Вам не стоит сдерживать себя, ведь вы это заслужили. Вы много успели и навели порядок в делах, поэтому никто не должен мешать вам отдыхать. Однако вам придется все же совершать кое-какую деятельность, что не даст вам полностью насладиться жизнью.



**РЫБЫ.** Ваше положение сейчас благоприятно, но вы не знаете, что же будет дальше. Гороскоп советует использовать свой ум и свой опыт - они уже часто выручали и в более безнадежных ситуациях. Вам нужно составить планы и разработать последовательность действий, тогда осознаете, что ваши переживания беспочвенны.

	Рождение в семье ирбиса	Интернет-клуб со столбами	Ангелина, что вела "Лесию года"	Специя для плова	Верх бесстыдства	Растут на щеках мужчин
	Спящая краля из сказки	"Палица гимнастки"	Антилопа с герба Намибии			Другое имя каракатицы
Суть ультиматума	Откровенная дельта любви максис	Доход от совместительства	Финальная стадия стирки	Старинный кафтан без ворота		
Выстрел из установки "Град"			Опоссум из м/ф "Лесная братва"			
Карточная масть	Перебор в работе сердца					
Диверсия против устоев	"Защитный" в штрих-коде		Здесь родился Карл Маркс	Самый известный Малевич	Виль, прославивший Анискина	
	Отходы в "здоровой" булке	Трубка обоев	Джорджио-кутюрье			
	Сдобный сверток с маком	"Трек" для спутника		Родной город Бетховена	Республика с Кызылом	
	"Розги" банщика	Предок спичек		Завод нечисти		
				Синоним характера		

## УЛЫБНИТЕСЬ

Раньше в школе учили читать и писать, а теперь в школе проверяют, как детей всему этому научили дома.

Жена говорит мужу:

- Милый, так хочется романтики... Как раньше. Пригласи меня на свидание!  
- Ладно! Приходи в 22:00 на кухню... Чаю попьём!

- Где скачать дипломную работу сварщика?  
- Дипломную работу сварщика варят. Качают дипломную шиномонтажника.

- Все свои сбережения трачу на путешествия.  
- Что, опять маршрутка подорожала?

Если у тебя плохое настроение, скушай дольку шоколада и запей бутылкой коньяка.

Пока 10 умников думают, как реку переплыть, дурак уже на том берегу.

- Я не понимаю, почему, когда я прихожу домой, мои голодные коты бросаются мне под ноги! Кто объяснит?  
- Всё очень просто. Они хотят, чтобы ты споткнулся, упал, а они потом тебя съедят.

- Изя, ну и как тебе Сарочка?  
- Не фонтан, но брызги есть...

- Почему миллионы мужчин во всем мире так любят Мону Лизу?  
- Потому, что она всегда улыбается и молчит.

Мой основной жизненный принцип - если опоздал на работу, то хоть пораньше уйди.

— Я очень радужный хозяин. Когда ко мне приходят гости, я наливаю им в чашку чаю до краев. Ну, чтобы они сахара поменьше бросали.

У некоторых денег нет, а они делают вид, что есть. У других деньги есть, а они делают вид, что нет. У меня денег нет, но я делаю вид, что они мне и не нужны...

Женщина — это стиральная машина.  
Два часа она стирает грань между жизнью и бредом, полчаса полощет мозги, за пять минут насухо отжимает все деньги. И на этом ее программа заканчивается.

- Не переживай, и на твоей улице будет праздник.  
- Ага. Когда умру. Вот тогда вся моя улица будет праздновать.

Собралось вместе пять подружек, а говорить не о чем. Потому что собрались все.

Когда человек смеется - он становится добрее, поэтому просьбу одолжить денег выгодно начинать с анекдота.

До сих пор не могу понять, как обезболивающая таблетка понимает, где у меня болит?

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 143-145

В	Ы	К	Р	У	Т	А	С
Ч	Е	В	Р	Е			
А	Т	Т	Р	А	К	Ц	И
Ф	А	Р	М	А	К	О	Л
В	Т	Л	А	Р	О	С	Е
К	Р	И	К	П	О	Л	И
А	С	Ш	К	И	Д	В	А
Т	Р	И	А	Л	П	Е	Т
Н	А	Р	О	Д	С	О	Т
Г	В	И	Н	О	К	У	Р

Если вы съели мой мозг, то не надо стучать по черепу ложкой и требовать добавки.

Как же я не люблю эти лишние вопросы? "Как дела? Почему ты такой грустный?"  
Зачем тебе нож?!"

Не стоит быть белым и пушистым, а то всякая моль будет к тебе цепляться.

- Рыбка моя, а ну-ка скажи, куда ты потратила мою всю зарплату?  
- Дорогой, а рыбки не умеют разговаривать!

- Фира Соломоновна! А давайте таки в воскресенье пойдём с вами в парк! Погуляем, потанцуем...

- Ой, спасибо, Борис Яковлевич, но я таки собираюсь в воскресенье дома целый день квасить!

- Боже мой! Шо я слышу?! Фира Соломоновна! Ви?! Интеллигентнейшая женщина города Одессы и имзете выражаться как биндюжник?

- Ой! Бора! Я таки вам извиняюсь. А шо такого неинтеллигентного ви находите в капусте?!

Со временем ты поймешь, что времени не существует. Но для этого требуется время.

Счастье улыбается всем! Только одним - навстречу, другим - вслед.

Время не летит, время заполняет память другими событиями.

Бермудский треугольник - диван, кухня, компьютер.  
Ох, и много же народу в нём пропало!..

## Погода в Майском

25.11 26.11 27.11 28.11 29.11 30.11 1.12 2.12 3.12 4.12  
СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ

Облачность									
Осадки									
Темпера тура днем°C	+12°	+9°	+9°	+7°	+7°	+8°	+12°	+7°	+10°
Темпера тура ночью°C	+3°	+2°	+3°	+5°	+6°	+6°	+3°	+4°	+4°
Давл. мм рт. ст.	743	738	743	745	741	740	740	737	740
Влажность %	73	71	72	81	82	80	70	86	74
Ветер м/сек	1	2	1	3	2	1	2	2	1
Ощущается °C	+12	+9	+9	+6	+7	+8	+12	+7	+10