

КАК ПОПАСТЬ НА ТВ-КАСТИНГИ

Часть вторая

ТВ 24—30 апреля 2023 № 16 Антенна-Телевидение

пекце 2 в 1: журнал и телегид

антенна

телевидение

Гороскоп на всю неделю

Ксения БОРОДИНА:

измену чувствовала,
но сама себе
не верила

Бедрос КИРКОРОВ

Развод в 90 лет
и новая любовь

Анна СЕДОКОВА:

ОТ КРАПИВНИЦЫ МНЕ ПОМОГАЮТ УКОЛЫ.

НО ОНИ УБИВАЮТ ИММУНИТЕТ

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА 40,00 РУБ.

ISSN 2412-6942
23016
9 772412 694009

ГОТОВИМ ДОМА • ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ • ДАЧА



Юлия
ПРИЗНАЕТСЯ,
ЧТО ДОЧКИ
И ВСЯ СЕМЬЯ
ОЧЕНЬ ПЕРЕЖИВАЛИ
ЗА НЕЕ.



Юлия Пересильд
и Милош Бикович.



Фото на обложке: OLLY VENTO/личный архив Анны Сегоковой

звездные новости

64

14. **КАК ПОПАСТЬ НА ТВ-КАСТИНГ**
Часть вторая
14-16 апреля 2023 17:16 Антизна
анТИзна
Ксения БОРОДИНА
измену чувствовала,
но сама себе
не верила
Бегемот КИРКОРОВ
Развод в 90 лет
и новая любовь
Анна СЕДОКОВА
**ОТ КРАПИВНИЦЫ
МНЕ ПОМОГАЮТ
УКОЛЫ.**
НО ОНИ УБИВАЮТ
ИММУНИТЕТ
6. ГОТОВИМ ДОМА • ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ • АЧА



Милош Бикович
и Ивана Малич.
ДЕВУШКУ ОЧЕНЬ
СМУЩАЛО ВНИМАНИЕ
ЖУРНАЛИСТОВ,
И ОНА НЕ ОТХОДИЛА
ОТ ЛЮБИМОГО
НИ НА ШАГ.

Это космос

На премьеру фильма «Вызов» Юлия Пересильд пришла с дочками, а Милош Бикович – с невестой.

В кинотеатрах стартовал показ первого фильма, снятого в космосе. Исполнительница главной роли Юлия Пересильд и режиссер фильма Клим Шипенко провели на МКС 12 дней. По возвращении команды на Землю почти полтора года шли съемки на площадках, монтировались космические сцены. Пересильд сейчас с юмором вспоминает подготовку к реальному полету. А в то вре-

мя ей было очень страшно – перед отправкой в космос она даже написала прощальные письма дочерям и составила завещание.

Специально для Юлии российские дизайнеры сшили голубое глянцевое платье, символизирующее невесомость. Актрису сопровождали дочери, 14-летняя Анка и 10-летняя Мария, и возлюбленный – актер Михаил Тройник.

Милош Бикович, сыгравший в фильме роль врача, пришел на премьеру картины с невестой Иваной Малич. Это первый официальный выход пары в свет. 25-летняя девушка, юрист из Черногории, и 35-летний сербский актер встречаются с лета прошлого года. В узких кругах говорят, что у пары все серьезно и дело идет к свадьбе.

Вероника Селезнева
redactor.vrn@gmail.com

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ (26 АПРЕЛЯ): ГАЛИНА ПОЛЬСКИХ • АННА ПЕСКОВА • ЮЛИЯ БАРАНОВСКАЯ

Фото: Persona Stars, Анна Семенова/Starface.ru

НЕОЖИДАННЫМ
ГОСТЕМ
МЕРОПРИЯТИЯ
СТАЛ ИВАН
УРГАНТ.

Принять себя

Перестать гнаться за мнимым совершенством, не обращать внимания на критику и полюбить свое тело могут помочь примеры знаменитостей.

АННА СЕМЕНОВИЧ, ПЕВИЦА

Анна честно признавалась, что борется с лишним весом. Например, в прошлом году певица решилась на кардинальные перемены – сделала липосакцию. И даже рассказала об этом поклонникам.

– Я не вижу ничего постыдного в пластике, – делилась 45-летняя певица с «Антенной». – Свобода выбора женщины заключается в том, что она сама принимает решение, какой ей быть.

Однако сейчас Семенович признается, что любит себя такой, какая она есть. Специально для женщин с пышными формами Анна выпустила коллекцию нижнего белья и купальников.

– Я знаю, насколько важно, чтобы белье выполняло в первую очередь свою главную функцию, то есть обеспечивало правильную поддержку крупной груди, идеальную посадку, распределение нагрузки, но при этом было еще и привлекательным. Прежде всего я ориентировалась на себя и на своих подписчиц в социальных

сетях, проводила опросы, собирала пожелания девочек с формами.

Певица все чаще стала выкладывать в соцсети свои фото в купальниках, и среди восхищенных комментариев находятся и те, которые любят покритиковать. Но Анна считает: чтобы быть счастливой и красивой, не нужно прислушиваться к чужому мнению и тем более зависеть от него.

– Да, я не худышка, я женщина с формами, и это прекрасно. Я люблю себя, ценю и уважаю! Во мне есть харизма, сексуальность и лишние 7 кг. Хотя кто сказал, что лишние? Кто тот судья, который говорит, сколько надо весить женщинам? Может, он среди вас?

ЛОЛИТА, ПЕВИЦА

Как признавалась артистка, после 45 лет ее вес начал стремительно расти. Лолита изнуряла себя диетами и тренировками, килограммы уходили, но стоило восстановить прежний режим, как они возвращались. Сейчас же Лолита перестала гнаться за неким идеалом. Она с юмором относится к несовершенствам фигуры и дает шуточные советы.

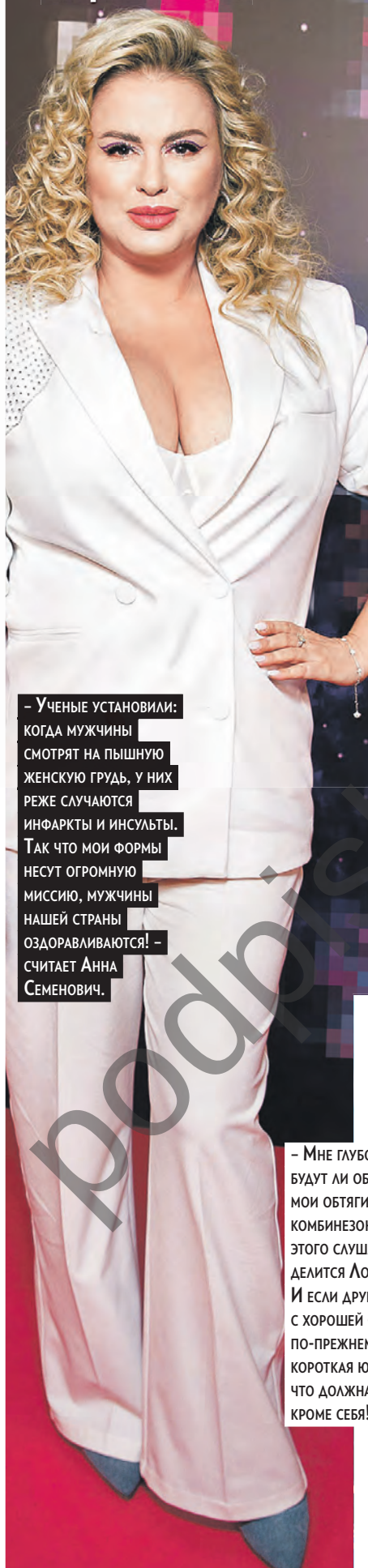
– Тот самый момент, когда день только начался и первое, что ты видишь, – это несовершенства фигуры. Бока висят. Есть один способ их убрать. Надо просто штаны подтянуть повыше. И все нормально! – говорит 59-летняя певица.

МУЖСКОЙ ВЗГЛЯД

– Сейчас вешу 289 кг, набирать больше точно не планирую, меня все устраивает. Лишний вес у меня с детства, в 11 лет было 110 кг, – делится 33-летний музыкант **Лука Затравкин**, сын художника **Никаса Сафронова**. – Бодипозитив – это про людей, которые сильно не заикливаются насчет себя и тела. Иначе начинаются комплексы, переживания, срывы, проблемы. Помню, в 17 лет сел на строгую диету и похудел со

– Ученые установили: когда мужчины смотрят на пышную женскую грудь, у них реже случаются инфаркты и инсульты. Так что мои формы несут огромную миссию, мужчины нашей страны оздоравливаются! – считает Анна Семенович.

– Мне глубоко все равно, будут ли обсуждать мои обтягивающие комбинезоны. В жизни этого слушать не стану, – делится Лолита. – И если другой женщине с хорошей фигурой по-прежнему подходит короткая юбка, кому она что должна? Никому, кроме себя!





Лука с отцом и Николаем Дроздовым.

– Не нужно забывать о базовом уходе за собой и, конечно, о здоровье. Если буду чувствовать, что организм уже не выдерживает моего веса, начну думать о похудении.

158 кг на 76. Меня очень угнетало, что пришлось во многом отказывать себе, был несчастен и страдал. Сейчас понимаю, что это все такие мелочи. Мне, как представителю бодипозитива, важно то, чем я занимаюсь, а не то, как я выгляжу. Безусловно, считаю, что все должны соблюдать правила общежития, чтобы было комфортно друг с другом. Если ты большой, то, пожалуйста, передвигайся на такси, летай на самолете на двух местах и т. п. При этом не нужно забывать о базовом уходе за собой и, конечно, о здоровье.

Мне хочется приносить пользу, поддерживать других и делать этот мир

более восприимчивым. Например, мальчик из Калининграда страдал ожирением, ему нужно было лекарство на полмиллиона. Так, в прошлом году я помог ему приобрести меди-

каменты, чтобы ему стало полегче. Рад, что мои неординарные ситуации веселят людей. Те случаи, где я застрял в туалете самолета или, неудачно прыгнув в бассейне, пробил дно, воспринимаю как курьезные. Мне повезло, что я с детства начал

появляться на светских мероприятиях, различных ток-шоу и видел, как многие заключены в тюрьму своих стереотипов. Кто-то же должен быть свободным от этого? Бодипозитивные люди!

– В 17 летсел на диету и похудел со 158 кг на 76. Сейчас понимаю: важно, чем я занимаюсь, а не как выгляжу.

СЛОВО ЭКСПЕРТУ

– В основном человек, смотря на себя в зеркало, концентрирует внимание на недостатках, – говорит психолог Виктория Юрина. – Стоит задать себе вопрос: может, их никто и не замечает, кроме меня? Попросите кого-то из знакомых описать вас или нарисовать. Сравните это со своими представлениями.

Найдите свои фотографии, сделанные несколько лет назад. Посмотрите, какие изменения произошли, сравните. Зачастую в данный момент мы нравимся себе больше.

Займитесь аффирмациями – говорите вслух или пишите фразы с позитивным смыслом, например, «Я красивая», «Я худая». Нужно помнить, что они не принесут эффекта, если вы сами в них не верите.

Почаще напоминайте себе о своих достижениях, не связанных с внешностью. Во-первых, это поднимет самооценку. Во-вторых, научитесь не оценивать свое тело, а ценить его. Устраивайте дома дефиле в откровенной одежде: шортах, кроп-топе. Через неделю уже будете меньше беспокоиться о недостатках фигуры.

Не забывайте о физической активности. Сколько вы бы ни весили и какие объемы ни имели, нужно двигаться, это дает ощущение тонуса. Уделите внимание осанке. Чувство неуверенности в себе и страх сковывают плечи и позвоночник.

А КАК У НИХ

35-летняя **Эшли Грэм** своим примером доказала: чтобы стать супермоделью, не нужно быть худой. Эшли – самая знаменитая и богатая модель plus size, она не раз попадала в списки самых красивых звезд.

У 28-летней **Винни Харлоу** кожная пигментация, называемая витилиго. Это никак не помешало девушке построить успешную карьеру модели. С ней заключают контракты ведущие модельные дома, она дефилирует на подиумах и получает многомиллионные гонорары. А когда-то Винни

подвергалась насмешкам одноклассников, которые доводили ее до нервных срывов.

30-летняя **Селена Гомес** несколько лет борется с системной красной волчанкой, это неизлечимое аутоиммунное заболевание. Певица принимает гормональные препараты, которые сказались на ее фигуре. И тут Селена столкнулась с публичным осуждением из-за лишних килограммов. Недавно Гомес призналась, что злобные комментарии доводили ее до слез, но сейчас она не обращает на них внимания и научилась принимать себя такой, какая она есть. Выкладывает фото в купальниках и надевает облегающие платья.



Эшли Грэм.

Винни Харлоу.

Селена Гомес.

Лиза Барская, Вероника Селезнева, redactor.vrn@gmail.com

ПЕРВЫЙ КАНАЛ



РОССИЯ 1

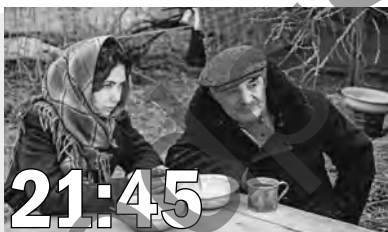
РОССИЯ 1

НТВ



ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ: ТЕЛЕКАНАЛЫ МОГУТ ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В СЕТКУ ВЕЩАНИЯ

- 05:00** «Доброе утро»
09:00 Новости (с субтитрами)
09:20 «Антифейк» (16+)
 Ведущий – Александр Смол
09:55 «Жить здорово!» (16+)
 Программа о здоровье
10:45 «Информационный канал» (16+)
12:00 Новости (с субтитрами)
12:15 «Информационный канал» (16+)
15:00 Новости (с субтитрами)
15:15 «Информационный канал» (16+)
16:00 «Мужское/Женское» (16+)
 Ток-шоу.
 Ведущие – Юлия Барановская, Александр Гордон
16:50 «Информационный канал» (16+)
18:00 Вечерние новости (с субтитрами)
18:20 «Информационный канал» (16+)
19:50 «Куклы наследника Тутти» (16+)
21:00 «Время»
 Информационная программа.
 Ведущая – Екатерина Андреева



21:45
«ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ» (12+)

Новый сезон. 1-я серия. Военно-исторический сериал. 1941 год. После выполнения задания в Харькове Елагина прибывает в Ростов-на-Дону. В ролях: Екатерина Климова, Максим Дрозд, Александр Панкратов-Черный. Россия, 2023 г.

- 22:40** «Большая игра» (16+)
23:40 «Подкаст.Лаб» (16+)
03:00 Новости
03:05 «Подкаст.Лаб» (16+)
04:57 (Окончание передач)

- 05:00** «Утро России»
09:00 «Вести. Местное время»
09:30 «Утро России»
09:55 «О самом главном» (12+)
11:00 «Вести»
11:30 «60 минут» (12+)
14:00 «Вести»
14:30 «Вести. Местное время»
14:55 «Кто против?» (12+)
16:00 «Вести»



16:30
«МАЛАХОВ» (16+)
 Ток-шоу. Чем живет страна, каких свершений добиваются люди, какие испытания приходится им преодолевать, какие духовные открытия происходят в их жизни – обо всем этом открыто и от души расскажут гости программы.

- 17:30** «60 минут» (12+)
20:00 «Вести»
21:05 «Вести. Местное время»
21:20 **«ДОРОГА К СЧАСТЬЮ»** (12+)
 Драматический сериал. Людмила замечает, что у Ани нет материнских чувств к своему малышу. Улучив момент, она предлагает ей отдать ребенка приемным родителям. Артем не найдет, какой образцовой хозяйкой стала Наташа. Они решают пригласить в дом друзей. В ролях: Анна Мельникова, Владимир Ковтун, Алена Хмельницкая. Россия, 2023 г.
23:25 «Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
02:05 **«ДУЭТ ПО ПРАВУ»** (12+)
 Детективный сериал. Россия, 2018 г.
03:55 **«ПЫЛЬНАЯ РАБОТА»** (16+)
04:44 (Окончание передач)

- 04:40** **«ПЛЯЖ. ЖАРКИЙ СЕЗОН»** (16+)
06:30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08:00 «Сегодня»
08:25 **«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ»** (16+)
10:00 «Сегодня»
10:35 **«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ»** (16+)
13:00 «Сегодня»
13:30 «Чрезвычайное происшествие» (16+)
14:00 «Место встречи» (16+)
16:00 «Сегодня»
16:45 «За гранью» (16+)
17:50 «ДНК» (16+)
19:00 «Сегодня»
20:00 **«НЕВСКИЙ. РАСПЛАТА ЗА СПРАВЕДЛИВОСТЬ»** (16+)
«СВЕЖАЯ КРОВЬ»
 Остросюжетный сериал. На посту ГИБДД убивают семь человек и угоняют два минивэна. Один из патрульных чудом выживает. Седой сообщает Фоме, что в машинах был его груз, и требует найти. **«СТАНЬ САМИМ СОБОЙ»**
 Директор кредитной фирмы, который дал большую сумму бывшей жене Михалова, требует долг с него и угрожает расправиться с детьми. В гл. роли – Антон Васильев. Россия, 2022 г.
22:15 **«ФАЛЬШИВЫЙ ФЛАГ»** (16+)
 1-я и 2-я серии.
 Детективный сериал. Во время неофициального визита похищен министр обороны Турции. Подозреваемые – россияне. Ответственным за расследование инцидента назначают полковника ФСБ Турбина. В гл. роли – Максим Дрозд. Россия, 2022 г.
23:35 «Сегодня»
00:00 **«ФАЛЬШИВЫЙ ФЛАГ»** (16+)
00:55 **«АЛЕКС ЛЮТЫЙ»** (16+)
04:35 (Окончание передач)

Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи, или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет.
 (6+) – телепередачи для зрителей старше 6 лет; (12+) – для зрителей старше 12 лет; (16+) – для зрителей старше 16 лет; (18+) – для зрителей старше 18 лет.

СТС	СТС
06:00	«Ералаш» (6+) Детский юмористический киножурнал
07:00	«Лунтик»
08:00	«Битва каверов» (16+)
10:00	«ЛЕВ ЯШИН. ВРАТАРЬ МОЕЙ МЕЧТЫ» (6+)
12:25	«ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ» (12+)
14:35	«ПРОТИВ ВСЕХ» (16+) Комедийный сериал. Близнецы Занозины соперничают за любовь. В ролях: Николай Добрынин, Александра Урсуляк, Сергей Лавыгин. Россия, 2023 г.
20:00	«Фактор страха. Испытание тайгой» (16+) Участники шоу проходят самые сложные испытания, чтобы выиграть денежный приз, который пойдет в один из благотворительных фондов. Ведущий – Алексей Чадов
	
20:50	«ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ» (16+) Фэнтези. В наши дни остался всего лишь один охотник на ведьм, которому однажды удалось убить королеву ведьм. Но злодейка воскресла и жаждет отомстить своему убийце. В ролях: Вин Дизель, Роуз Лесли. США – Китай, 2015 г.
22:50	«ТЕЛЕКИНЕЗ» (16+)
00:50	«Кино в деталях» с Федором Бондарчуком» (18+)
01:45	«Импровизаторы» (16+)
02:35	«ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН» (12+)
05:15	«6 кадров» (16+) Скетч-шоу
05:20	Мультфильмы
05:50	«Ералаш» (6+) Детский юмористический киножурнал

ТНТ	ТНТ
07:00	«Однажды в России. Спецдайджест» (16+) Юмористическая программа
09:00	«УНИВЕР» (16+) Комедийный сериал
15:00	«ЖУКИ» (16+) Комедийный сериал
18:00	«ОЛЬГА» (16+) 78–83-я серии. Комедийный сериал. В ролях: Яна Троянова, Василий Кортюков. Россия, 2023 г.
21:00	«ДРУГ НА ЧАС» (16+) 5-я серия. Комедийный сериал. Николай Сергеевич, долгие годы руководящий отделением педиатрии, выходит на пенсию и попадает в «чуждый мир пенсионеров», в котором можно делать что захочется – путешествовать, заниматься любимым хобби, уделять время себе и семье. Но, к сожалению, у Николая Сергеевича нет ни сбережений, ни семьи... В ролях: Сергей Шакуров, Борис Дергачев. Россия, 2022 г.
22:00	«Женский стендап. Дайджесты-2022» (16+)
23:00	«Шоу Воли» (16+) Юмористическая программа
00:00	«ДЕНЬ ГОРОДА» (16+)
01:45	«Такое кино!» (16+)
02:10	«Импровизация. Команды» (16+)
03:40	«Шоу «Студия «Союз»» (16+) Музыкальное юмористическое шоу
05:15	«Открытый микрофон» (16+)
06:50	«Однажды в России. Спецдайджест» (16+) Юмористическая программа

ПЯТЫЙ КАНАЛ	5
05:00	«Известия» (16+)
05:25	«ЧУЖОЙ РАЙОН-2» (16+)
08:55	«Знание – сила»
09:00	«Известия» (16+)
09:30	«ЧУЖОЙ РАЙОН-2» (16+)
13:00	«Известия» (16+)
13:30	«ЛЕСНИК» (16+)
17:30	«Известия» (16+)
18:00	«ЛЕСНИК» (16+)
19:50	«СЛЕД» (16+) «КОММЕРСАНТЫ», «ПЛОХОЙ ПАПА», «БОЙКОЕ МЕСТО» Детективный сериал. На кладбище поселка Пустоглазово находят тела почти всех руководителей местной полиции. Как выясняет ФЭС, пустоглазовские стражи порядка сами выпустили из-под земли свою смерть. В ролях: Ольга Копосова, Владимир Ташлыков, Павел Шуваев. Россия, 2007 г.
22:25	«СВОИ-5» (16+) «ДРУГАЯ СЕМЬЯ» Детективный сериал. Бывший сослуживец Литвинова обеспокоен внезапным исчезновением друга. Литвинов поехал за город, чтобы купить мясо для шашлыков, и пропал. В ролях: Дмитрий Козельский, Игорь Лепихин, Тимур Мустафин. Россия, 2022 г.
23:10	«СВОИ-3» (16+) «МУЖ НА ЧАС» Детективный сериал. Россия, 2020 г.
00:00	«Известия. Итоговый выпуск» (16+) Обзор главных событий в стране и мире, анализ причин и последствий важных современных процессов
00:30	«СЛЕД» (16+) Детективный сериал
03:20	«ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» (12+)

Телепрограмма на неделю предоставлена ЗАО «Сервис-ТВ» и телеканалами. Если у вас есть вопросы или жалобы по телепрограмме – пишите нам redactor.vrn@gmail.com. В программе возможны изменения по независящим от редакции причинам.

Затмение солнца

Очки с защитой от яркого света появились в Древнем Египте, их делали из коры, листьев деревьев, изумрудов. Оправы были далеки от идеала. Сейчас проблем с выбором аксессуара нет, главное – учесть основные параметры.

НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПЛЯЖА

Использовать линзы, блокирующие ультрафиолет, надо в любое время года, они нужны и детям, и взрослым. При попадании лучей на глазное яблоко могут возникнуть изменения, снижающие зрение. Процесс происходит постепенно и без симптомов. Среди последствий – синдром сухого глаза, травмы роговицы, в том числе ожог, сопровождающийся слезотечением, покраснением глаз. Воздействие УФ-лучей может привести к помутнению хрусталика (катаракте) и солнечной ретинопатии – это состояние, связанное с поражением клеток сетчатки.



**НАШ
КОНСУЛЬТАНТ**
офтальмохирург
ФНЦ ФМБА
России
Людмила ОБВИНЦЕВА

ВНИМАНИЕ К ДЕТАЛЯМ

ОПРЕДЕЛИТЕСЬ С МАТЕРИАЛОМ ЛИНЗ. Пластик мало весит, поглощает ультрафиолет, блокирует инфракрасное излучение. Стекло устойчиво к царапинам, имеет высокие оптические свойства. Но этот материал травмоопасен, поэтому предпочтительнее пластиковые линзы, особенно если речь идет о детских очках. Аксессуар придется менять каждые два года, так как прозрачность линз постепенно снижается.

ИЗУЧИТЕ МАРКИРОВКУ, обозначение от UV 380 до UV 400 ставят на модели, надежно блокирующие ультрафиолет. На линзы нанесено поляризационное покрытие, обеспечивающее четкое изображение при ярком солнце.

ОЦЕНИТЕ ОКРАСКУ ЛИНЗ, ее интенсивность должна быть одинаковой по всей площади. Оптимальны серые или зеленые очки, они сохраняют цветопередачу. Черные или коричневые вредят глазам. Для пасмурных дней подходят золотисто-желтые линзы, поглощающие синие оттенки.

ДВА В ОДНОМ

Если зрение далеко от идеала, выручают фотохромные модели, меняющие степень затемнения в зависимости от уровня освещения. В помещении они выполняют роль очков, корректирующих близорукость или дальнозоркость, а на солнце еще и приглушают свет.

*Ирина Ломанова
redactor.vrn@gmail.com*

СПРОСИТЕ «АНТЕННУ»

МОЖНО ЛИ СЧИТАТЬ НОРМОЙ ПОЯВЛЕНИЕ ОДЫШКИ ПРИ ПОДЪЕМЕ ПО ЛЕСТНИЦЕ ИЛИ ПРИ ТАКОМ СИМПТОМЕ СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ?

– Подъем по лестнице по сравнению с ходьбой по ровной местности – это дополнительная физическая нагрузка, и прежде всего для мышц, – рассказывает **КАРДИОЛОГ КЛИНИКИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, д. м. н., профессор Людмила САЛАМАТИНА.** – Мышцам требуется большее количество питательных веществ, их обеспечивают сердце и кровообращение. Необходим и кислород, его запасы пополняются за счет дыхания. Регулируют все жизненные процессы нервная система и обмен веществ.



Усиленная работа дыхательной системы выражается в изменении частоты, глубины и ритма дыхания, это и есть одышка. Но в данном случае она физиологическая, поскольку представляет собой естественную реакцию организма, ведь надо доставить тканям дополнительное количество кислорода. Как только нагрузка прекращается (много кислорода уже не требуется), частота, глубина и ритм дыхания возвращаются к исходным. Восстановление проходит быстрее у людей, не отказывающихся от физической нагрузки. Потому в жизни каждого человека важное место должен занимать спорт. Наиболее доступным его видом является быстрая ходьба – 5 раз в неделю от 30–45 минут до 2 часов в день. Но одышка может быть вызвана повреждением одной из систем организма, обеспечивающих доставку кислорода: дыхательной и сердечно-сосудистой, изменением состава крови. Симптом часто возникает при органических поражениях центральной нервной системы, невротических расстройствах, нарушении обмена веществ. Такая одышка является патологической. Она дает о себе знать при физических нагрузках, ранее нормально переносимых и даже меньших. Если после быстрой ходьбы или подъема более чем на один этаж по лестнице восстановление дыхания длится дольше, чем прежде, необходимо обратиться за медицинской помощью и пройти обследование.

ВО ВРЕМЯ ПРОВЕРКИ УБЕДИТЕСЬ в том, что носопоры не давят на спинку носа, заушники не расходятся, но и не вызывают дискомфорт. Проверьте, нет ли зазоров между лицом и боковой частью оправы.



Из того, что было

приятного аппетита!

ЖАРКОЕ С ГРИБАМИ

На 6 порций: 500 г квашеной капусты, 200 г соленых грибов, головка репчатого лука, морковь, 3 ст. л. растительного масла, черный молотый перец по вкусу.
Себестоимость: ₽190.

Грибы промойте, залейте водой, доведите до кипения, выключите и оставьте под крышкой. Овощи почистите, лук нарежьте полукольцами, морковь крупно натрите, обжарьте на масле. Морковь должна стать мягкой, лук – прозрачным. Капусту промойте, положите на сковороду к овощам, перемешайте, потушите 5–7 минут. На дно глиняных горшочков налейте немного масла, положите овощи, добавьте перец и грибы вместе с бульоном. Поставьте в разогретую до 160 градусов духовку на 45 минут.

В шкафу остались банки с квашеной капустой, солеными грибами и огурчиками? Их надо срочно использовать, ведь хранить заготовки долго врачи не советуют.



САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ОГУРЦАМИ

На 6 порций: 400 г куриной грудки, 300 г соленых огурцов, 300 г маринованных грибов, болгарский перец, 20 г зелени (петрушка, укроп), черный молотый перец по вкусу, 2 ст. л. растительного масла.
Себестоимость: ₽270.

Куриное мясо отварите, нарежьте небольшими кубиками. Грибы промойте, измельчите, слегка поджарьте на растительном масле, главная задача – выпарить остатки рассола. Нарубите кусочками огурцы, отожмите, чтобы выпустить лишнюю жидкость. Перец очистите от семян, нарежьте соломкой или кубиками. Смешайте все ингредиенты, добавьте измельченную зелень и молотый перец, заправьте растительным маслом. Если есть необходимость, посолите.



ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ

На 6 порций: 400 г маринованных грибов, 400 г картофеля, 2 головки репчатого лука, яйцо, яичный желток, 100 г твердого сыра, соль и черный молотый перец по вкусу, 10 г укропа, 2 ст. л. растительного масла.
Себестоимость: ₽195.

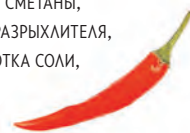
Грибы промойте, измельчите. Картофель почистите, отварите, сделайте пюре. Лук нарежьте и обжарьте до прозрачности. Добавьте к картофелю, посолите, поперчите, вбейте яйцо. На дно формы, смазанной маслом, положите половину картофеля, сверху слой грибов. Укройте второй половиной картофеля. Смажьте желтком, запекайте при температуре 180 градусов 15 минут. В середине приготовления посыпьте запеканку тертым сыром. Перед подачей на стол украсьте зеленью.



ПИРОГ С КАПУСТОЙ

На 6 порций: 2 ст. муки, 150 г сметаны, 2 ст. л. майонеза, 4 яйца, 10 г разрыхлителя, 400 г квашеной капусты, щепотка соли, 2 ст. л. растительного масла.
Себестоимость: ₽210.

Капусту промойте и потушите с небольшим количеством масла. Яйца взбейте со сметаной и майонезом, добавьте соль, разрыхлитель и еще раз взбейте. Муку просейте прямо к яйцам, не прекращая взбивать, пока тесто не станет однородным. Оставьте на 10 минут, чтобы выделилась клейковина и разрыхлитель начал действовать. Форму для выпечки смажьте маслом, вылейте часть теста, положите капусту и залейте второй половиной теста. Поставьте в духовку, разогретую до 180 градусов, выпекайте 40 минут.



день за днем

Астрологический прогноз на неделю

С 24 ПО 30 АПРЕЛЯ

*Общие рекомендации рассчитаны на типичных представителей знаков зодиака (вы можете считать себя таковым, если общий гороскоп знака максимально соответствует вашему характеру). В иных случаях пользуйтесь индивидуальным гороскопом.



АСТРОЛОГ **НАДЕЖДА ШУРШАЛИНА**, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ АКАДЕМИИ АСТРОЛОГИИ ЛЕВИНА, ASTRO-ACADEMY.RU



ОВЕН
21.03 – 19.04

Благоприятные дни – 24, 29 апреля
Неблагоприятный – 26 апреля

Любовь. Придется решать семейные вопросы, про которые вы, возможно, уже забыли. От супруга получите поддержку – как финансовую, так и в виде поступков. Свободным Овнам помощь придет от родственника-мужчины.

Работа. Финансы — главная тема этой недели.

Здоровье. Хорошее время начать лечение хронических заболеваний.



ТЕЛЕЦ
20.04 – 20.05

Благоприятные дни – 25, 30 апреля
Неблагоприятный – 28 апреля

Любовь. Если захочется себя побаловать, например, деликатесами или посещением культурного мероприятия, не откладывайте. Но разделите отдых со своим партнером или другом. Вы не только хорошо проведете время, это сблизит вас и укрепит отношения.

Работа. Сохраняется нестабильная ситуация, так как грядут глобальные изменения.

Здоровье. Осторожнее с перекармливанием.



БЛИЗНЕЦЫ
21.05 – 21.06

Благоприятные дни – 24, 25 апреля
Неблагоприятный – 26 апреля

Любовь. Захочется влюбляться, испытывать новые эмоции. Но для знакомств не лучшее время. Сместите акцент на решение проблем в имеющихся отношениях. Вашего энтузиазма хватит, чтобы все уладить. В сложившейся паре чувства вспыхнут с новой силой.

Работа. Не все смелые идеи сейчас стоит воплощать в жизнь.

Здоровье. Сон может быть тревожным.



РАК
22.06 – 22.07

Благоприятные дни – 25, 26 апреля
Неблагоприятный – 28 апреля

Любовь. Возникает тяга к соперничеству, вы будете проявлять инициативу в отношениях, особенно если вас эмоционально что-то сильно зацепит. Не направьте эту энергию в мирное русло – получите конфликты. Ваше состояние отразится на близких людях.

Работа. Успеете завершить много дел.

Здоровье. Есть вероятность получить травму.



ЛЕВ
23.07 – 22.08

Благоприятные дни – 25, 29 апреля
Неблагоприятный – 28 апреля

Любовь. Вы способны в полной мере проявить свои сильные стороны – заботу и щедрость. Если возникнет ощущение, что это никому не нужно, знайте: это не так. У близких вероятны проблемы, которые будет непросто разглядеть, но вы сможете помочь. В целом ваше мнение имеет вес.

Работа. Не упускайте шанс, делитесь идеями.

Здоровье. Уделите внимание уходу за телом.



ДЕВА
23.08 – 22.09

Благоприятные дни – 24, 30 апреля
Неблагоприятный – 27 апреля

Любовь. Могут объявиться родственники издалека. Хорошее время, чтобы приложить усилия к улучшению отношений с домочадцами и любимыми. В этот период велико влияние старших членов семьи.

Работа. Ясность мысли будет вашим помощником.

Здоровье. Вероятно обострение хронических заболеваний.



ВЕСЫ
23.09 – 22.10

Благоприятные дни – 26, 29 апреля
Неблагоприятный – 28 апреля

Любовь. Вероятны сложные ситуации, связанные с родственниками партнера. От проблем во взаимоотношениях лучше не отстраняться, самое время наводить порядок в этой сфере. Это позитивно скажется на совместном будущем.

Работа. Нестандартный подход оценят коллеги и начальство. Вас могут повысить.

Здоровье. Старайтесь не нервничать.



СКОРПИОН
23.10 – 21.11

Благоприятные дни – 25, 27 апреля
Неблагоприятный – 28 апреля

Любовь. Сейчас могут появляться люди из прошлого или повторяться ситуации, в которых осталась незавершенность. Эти события даны для того, чтобы вы научились по-настоящему слышать тех, кто рядом.

Работа. Возникают вопросы с имуществом.

От коллег ждите помощь, дельный совет.

Здоровье. Физические нагрузки пойдут на пользу.



СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

Благоприятные дни – 25, 29 апреля
Неблагоприятный – 26 апреля

Любовь. Сейчас вы привлекательны для противоположного пола, пользуетесь популярностью у окружающих. Казалось бы, самое время заводить романы, но такие отношения могут продлиться недолго.

Родственники будут нуждаться в ваших советах.

Работа. Вас ждет уважение и любовь коллектива.

Здоровье. Не лучшее время для обследований.



КОЗЕРОГ
22.12 – 19.01

Благоприятные дни – 24, 25 апреля
Неблагоприятный – 28 апреля

Любовь. Красноречие и деликатность разрешат многие споры. Даже если вас напрямую это не касается, дар убеждения поможет другим. Также вероятно неожиданное появление в вашей жизни бывшего возлюбленного или человека, с которым связывало нечто особенное.

Работа. Цели будут достигнуты, если подойдете к ним с изобретательностью.

Здоровье. В целом все хорошо.



ВОДОЛЕЙ
20.01 – 18.02

Благоприятные дни – 25, 26 апреля
Неблагоприятный – 27 апреля

Любовь. Совместная с домочадцами уборка квартиры или приусадебного участка максимально полезна на этой неделе. Пришло время очистить свое пространство, избавиться от ненужного и освободить место для чего-то нового. Грядут изменения.

Работа. В финансовой сфере все неоднозначно.

Здоровье. Тяга к удовольствиям и нарушение режима дня плохо скажется на самочувствии.



РЫБЫ
19.02 – 20.03

Благоприятные дни – 26, 30 апреля
Неблагоприятный – 28 апреля

Любовь. Поиск пропавших, возобновление отношений может положительно решиться на этой неделе. Если вы потеряли связь с кем-то, не упустите это время. Также стоит сглаживать конфликтные ситуации, искать компромиссы и устранять разногласия.

Работа. Необычные идеи, которые сейчас возникнут, позже пригодятся.

Здоровье. Могут напомнить о себе старые травмы.

ПОГОДА И ЗДОРОВЬЕ

С 20 по 30 апреля в Воронеже

ДНЕВНАЯ ТЕМПЕРАТУРА БУДЕТ КОЛЕБАТЬСЯ ОТ +12 ДО +20°C, НОЧНАЯ – ОТ +5 ДО +15°C.

В ЛИПЕЦКЕ ДНЕВНАЯ ТЕМПЕРАТУРА СОСТАВИТ ОТ +11 ДО +20°C, НОЧНАЯ – ОТ +5 ДО +14°C.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ДНЕЙ В ЭТОТ ПЕРИОД НЕ БУДЕТ (ПРОГНОЗ СОСТОЯНИЯ БИОСФЕРЫ).

ПОВЫШЕННАЯ АКТИВНОСТЬ СОЛНЦА ВОЗМОЖНА 20 И 21 АПРЕЛЯ.

Фазы Луны:

20 АПРЕЛЯ – НОВОЛУНИЕ;
21-30 АПРЕЛЯ – РАСТУЩАЯ.

С Окончанием холодов часто обостряются экзема, нейродермит. Под воздействием сезонных факторов организм перестраивается, сальные железы перестают справляться со своими функциями. Чтобы избежать подобных неприятностей, нужно чаще бывать на свежем воздухе, избегать острых и жирных продуктов.

САМЫМ ТЕПЛЫМ В ЭТОТ ПЕРИОД БЫЛО 29 АПРЕЛЯ 2012 ГОДА (+28°C), САМЫМ ХОЛОДНЫМ – 21 МАРТА 1979 ГОДА (-6°C).

УЛЫБКА «АНТЕННЫ»

– Дорогая, мы женаты только один день, а уже ссоримся...

– Так я два года ждала этого дня!

– Нашел клад... Как честный человек взял свои 25%, остальное закопал.

– Я с самого рождения был очень умным! Например, в восемь месяцев уже умел ходить.

– И это называется ум? Я, допустим, до четырех лет давал себя только на руках носить.

– Если во время спектакля на стене висит ружье, то в конце оно выстрелит, а если еще и лыжи, то спектакль про биатлон.

– Вчера делала уборку в на-ушниках... Полдома почистила с выключенным пылесосом.

– Чем отличается стопка глаженного белья от стопки неглаженного?

– На стопке глаженного отдыхает кот.

– Если вас затопили соседи сверху, а вам лень с ними разбираться, откройте кран и затопите соседей снизу. Не бойтесь делегировать полномочия.

– За последние семь попыток похудеть я поправился на 18 кг.

– Доктор, у моей жены ужасная память.

– Что, совсем ничего не помнит?

– Наоборот, она помнит абсолютно все!

– Продавец, и с чем у вас пирожки?

– С лишним весом, мадам...

КОНКУРС!



сайт с женским характером
wday.ru

Присылайте фото детей до 8 лет на конкурс «Весенние игры». Условия – на сайте Wday.ru. Снимки победителей будут опубликованы в «Антенне» № 18.

Photo: Essentials, Signature/Stock

ХОРОШО, ЧТО МЫ ВМЕСТЕ!

2 в 1: журнал и телегид
антенна – телесемь

Тираж 1 257 260 экз.

ИЗДАЕТСЯ С ЯНВАРЯ 2016 ГОДА
ООО «ШКУЛЁВ МЕДИА ХОЛДИНГ»

ШКУЛЁВ МЕДИА ХОЛДИНГ

Главный редактор ЕЛЕНА МИХАЙЛОВНА КРАСНИКОВА

ДИРЕКЦИЯ

Президент: Виктор Михайлович Шкулев

Исполнительный директор: Алексей Овчинников

Директор проекта, корпоративный директор по распространению:
Алексей Абрахимов

Отдел подписки:
(495) 633-57-35
E-mail: PSDSUBSCRIPTION@SHOLDING.RU
Отдел распространения:
(495) 633-56-83
E-mail: DISTR@SHOLDING.RU
Телефон для справок:
(495) 633-57-57
E-mail: REDAKTOR@SHOLDING.RU

ООО «ШКУЛЁВ МЕДИА»
Президент: Наталья Шкулева
Бренд-директор по франчайзингу:
Людмила Абрахимовна
Директор по рекламе и маркетингу: Лилия Савина
Телефон: (495) 633-56-49
Бренд-менеджер:
Ангелика Шербакова
ASCHERBAKOVA@SHOLDING.RU

Финансовый директор:
Олег Бобылев
Корпоративный HR-директор:
Тамара Шкулева
Корпоративный директор по правовым вопросам:
Юлия Ципицкая

ООО «ШКУЛЁВ ДИДЖИТАЛ ТЕХНОЛОГИИ»
Генеральный директор:
Елена Шкулева
Сайт: WWW.ANTENNA-TELESEM.RU, WWW.WDAY.RU

Адрес: Российская Федерация, 115114, г. Москва, ул. Дербеневская, д. 155, этаж 6, офис 1.
Телефон: (495) 633-56-69
Факс: (495) 633-57-95

антенна – телесемь в Воронеже и Липецке

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ
Тираж – 16 690 экз.

Тираж сертифицирован
Бюро тиражного аудита
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ:
ООО «МЕДИА РЕСУРС»,
Российская Федерация, 600022, Владимирская обл., г. Владимир, пр-т Ленина, д. 48, 2-й этаж
РЕДАКЦИЯ:
Российская Федерация, 394018, Воронежская обл., г. Воронеж, ул. Кирова, д. 22А, оф. 2
Телефон для справок: (473) 261-15-60
Главный редактор журнала:
Юлия Александровна Евтева
Редакция – тел. (473) 261-15-62
Подписной индекс 114185
Журнал №16 (581)
Подписан в печать 18.04.2023 в 01:00
Дата выхода в свет 19.04.2023.

Издаётся с января 2016 г.
Рекомендуемая цена 40 руб.
• Редакция работает с подписными читателями.
• Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных объявлений.
• При обнаружении экземпляра журнала с позитивным текстом просим обращаться по телефону (473) 261-15-60 или электронной почте media@wday.ru для бесплатной замены в течение 14 дней после выхода номера.
Директор по распространению:
Александр Курянов
тел. (473) 261-15-63
ООО «Новый мир»
Директор по рекламе: Ирина Филимонова
Отдел рекламы – тел. (473) 261-15-61
Шрифты фирмы Paratype

Издаётся в городах: Архангельск • Астрахань • Барнаул • Белгород • Бийск • Брянск • Владивосток • Владимир • Волгоград • Вологда • Воронеж • Екатеринбург • Иваново • Ижевск • Иркутск • Йошкар-Ола • Казань • Калининград • Калуга • Кемерово • Киров • Кострома • Краснодар • Красноярск • Курган • Курск • Липецк • Магнитогорск • Москва • Мурманск • Нижний Новгород • Новокузнецк • Новооскольск • Омск • Оренбург • Орел • Пенза • Пермь • Петрозаводск • Псков • Ростов-на-Дону • Рязань • Самара • Санкт-Петербург • Саратов • Смоленск • Ставрополь • Сыктывкар • Тамбов • Тверь • Тольятти • Томск • Тула • Тюмень • Ульяновск • Уфа • Хабаровск • Чебоксары • Челябинск • Череповец • Ярославль • Аляска • Аляска • Аляска

©ООО «Шкулев Медиа Холдинг», 2016 – 2023. Авторами статей, фотографий, рисунков, сканвордов и кроссвордов запрещена их перепечатка без согласия правообладателя, а иное использование – без ссылки на правообладателя. По вопросам приобретения авторских прав: (495) 633-57-57