







## ПОНЕДЕЛЬНИК, 18 ОКТЯБРЯ

**1** Профилактика до 12.00  
12.00 - 15.00, 18.00 - 20.00  
ночи  
12.10 ЖЕНЩИНЫ в любви  
13.00 БРОГ ВСЕМОУЩИЙ  
15.20 Угадай мелодию  
16.30 Следящий герой  
17.00 Планеты звёзд  
18.20 План или пропал  
18.50 КЛОН  
19.50 Жди меня  
20.30 МАМЫ  
21.30 МОСКОВСКАЯ САГА  
22.40 Спираль из дыр  
23.30 Ночное время  
23.50 Фабрика звёзд  
0.10 Искатели  
0.40 Русский экстрим

**РОССИЯ** Профилактика до 11.50

11.50 БЕДНАЯ НАСТЯ  
12.50 - 17.40 УНДИНА  
13.50, 16.25, 19.30 Декорная  
часть  
14.00, 17.00, 20.00, 23.00 Весты  
14.10, 16.40, 20.30 ГТРК «Вла-  
димир»  
14.40 НЕВИДИМКА  
17.10 Чистый детектив  
18.40 БАНДИСТИК ПЕТЕР-  
БУРГ  
20.50 Спортивной ночи, мыльни!  
20.55 СЕСТРЫ  
22.00 САРМАТ  
23.20 Убить Гитлера  
0.15 Народный артист  
0.30 Синемания

**НТВ** 6.00 Утро  
6.30 БЕДНАЯ СЛЕПАЯ

6.30, 10.00, 13.00, 16.00,  
19.00, 0.30 Сегодня  
10.20 Командировка России  
10.45 АССАДАЛЛАНДИЯННАЯ  
БЕЗОПАСНОСТЬ  
13.35 Адвокат  
15.35, 18.35 Чрезвычайное  
происшествие  
16.30 Танец с кином  
17.25 КАМЕНСКАЯ  
19.40 СЛЕПОЙ  
20.50 КОДЕКС ЧЕСТИ  
22.00 Страна и мир  
22.40 СЕКС В БОЛЬШОМ ГО-  
РОДЕ  
23.20 Шлюз словопса  
0.40 К обличью Л. Яшина  
1.15 СКОРЫХ ПОМОЩИ  
2.35 Бильярда

**6.00 КРОШКА БОБ**  
6.20, 13.30, 15.20, 15.50 Муль-  
фильмы  
8.00, 20.00 ГРЕХИ ОТЦОВ  
9.00, 0.30 Детали  
9.15, 18.30 ЗАЧАРИРОВАННЫЕ  
10.30 ДОМАШНИЙ АРЕСТ  
13.45 КОДЕКС ЧЕСТИ - МА-  
ЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА  
15.00 БЕБЕРИ ХИЛДА 90210  
17.00 НАВСЕМЕКИ АД-  
ДАМЫ  
18.30, 23.30 Истории в деталях  
21.00 Новобранцы ПРИЛО-  
ЧЕНЬЯ МИРТОВ  
23.00 Осторожно, модерн-2  
1.00 щит

**6.30 Муз. программа**  
**7.20, 18.25 Несслучай-  
ная музыка**  
**7.30, 14.30 Мульфильмы**  
**8.30, 22.30 Не бульвар,**  
**9.30, 0.30, 23.30 Звездная**  
**семейка**  
**9.00, 13.30 Телемагазин**  
**9.35, 23.45 Криминал**  
**9.50 НЕПОБЕДИМЫЙ**  
**БРОС ЛИ**

**11.50, 21.55 Девушки не про-  
ти**

**12.30 КУРТИК УЮКЕР**

**13.45, 19.00 Без цензуры**

**15.45, 23.15 Мой топты-  
щик**

**16.15 РЕСПУБЛИКА ШКД**

**19.55 ДОКТОР КУИНН-ЖЕН-  
ЩИНА-БРАЧ**

**0.00 Тах и эдак**

**7.00, 16.15 Муль-  
фильмы**

**8.30, 12.30, 13.25 14**

**9.00 Навигатор**

**11.00 Океанец**

**12.00 Мироман розыгрышам**

**3.05 Европинс**

**5.00, 10.00, 18.40**

**СПОРТ** 22.20 Европы-

**5.10 Теннис**

**7.05, 8.05, 12.15, 12.10, 18.00**

**0.00 Вести-спорт**

**7.10, 8.15, 13.20, 14.30, 22.00**

**Футбол**

**9.30 Золотой юблемаст**

**12.15, 21.25 Бокс**

**12.50 Золотой юблемаст**

**16.25, 17.20, 18.55, 1.10 Хоккей**

**17.05 Вести-спорт**

**22.40 Спортнейбл**

**0.10 Авангард**

**3.05 Европинс**

**4.00**

## ВТОРНИК, 19 ОКТЯБРЯ

**1** 13.00, 18.00 Час суда  
13.00, 0.00 СЕКРЕТАРЬ  
МАРИЯ

**14.40 МОГУЧИЕ РЕЙДАРЫ**

**17.00 ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА**

**18.20 ТАЙНЫЕ ПРИЧЕСЫ**

**22.00 ХОЛОДИСТЫ**

**1.05 Музанан**

**7.00 ДОРОГИ ЛЮБИ**

**8.30 Мультифильмы**

**10.00, 18.00 Большая старая**

**11.00 ПОПУЛЯРНЫЕ ИВОРИ**

**13.00, 0.30 Секреты кино**

**14.00 ПОЛЬСКАЯ КРАСАВИ-  
ЦА**

**15.00 АРЕНДА**

**19.00 ЛЕДИ МЭР**

**20.00 ОСНОВНЫЙ ИНСТИНКТ**

**22.30 НОЧНЫЕ РЫДАРЫ**

**5.55, 19.30, 0.55 Мю-  
зиклы**

**14.00 ТАИНЫ ЗНАК**

**15.00 Секреты жизни**

**16.00, 21.00, 0.15 Дом-2**

**17.00, 20.00 Сони**

**18.00 Цена любви**

**19.00, 1.10 Жизнь журна**

**22.00 ДОКТОР «Т» И ЕГО ЖЕН-  
ЩИНЫ**

**10.00, 19.30, 0.00 Новости**

**культуры**

**10.30 Интервью Юлии**

**12.40, 15.30 Мультифильмы**

**13.55 Спектакли**

**15.55 Линии жизни**

**17.00 Секреты кино**

**18.00 Секреты кино**

**19.00 Секреты кино**

**20.00 Секреты кино**

**22.00 Секреты кино**

**1.00 Секреты кино**

**3.05 Европинс**

**4.00**

**5.00, 12.00, 13.25 14**

**9.30 Ночное время**

**10.00 Океанец**

**12.00 Мироман розыгрышам**

**1.00 Европинс**

**3.05 Европинс**

**4.00**

**5.00, 12.00, 13.25 14**

**9.30 Ночное время**

**10.00 Океанец**

**12.00 Мироман розыгрышам**

**1.00 Европинс**

**3.05 Европинс**

**4.00**

**5.00, 12.00, 13.25 14**

**9.30 Ночное время**

**10.00 Океанец**

**12.00 Мироман розыгрышам**

**1.00 Европинс**

**3.05 Европинс**

**4.00**

**5.00, 12.00, 13.25 14**

**9.30 Ночное время**

**10.00 Океанец**

**12.00 Мироман розыгрышам**

**1.00 Европинс**

**3.05 Европинс**

**4.00**

**5.00, 12.00, 13.25 14**

**9.30 Ночное время**

**10.00 Океанец**

**12.00 Мироман розыгрышам**

**1.00 Европинс**

**3.05 Европинс**

**4.00**

**5.00, 12.00, 13.25 14**

**9.30 Ночное время**

**10.00 Океанец**

**12.00 Мироман розыгрышам**

**1.00 Европинс**

**3.05 Европинс**

**4.00**

**5.00, 12.00, 13.25 14**

**9.30 Ночное время**

**10.00 Океанец**

**12.00 Мироман розыгрышам**

**1.00 Европинс**

**3.05 Европинс**

**4.00**

**5.00, 12.00, 13.25 14**

**9.30 Ночное время**

**10.00 Океанец**

**12.00 Мироман розыгрышам**

**1.00 Европинс**

**3.05 Европинс**

**4.00**

**5.00, 12.00, 13.25 14**

**9.30 Ночное время**

**10.00 Океанец**

**12.00 Мироман розыгрышам**

**1.00 Европинс**

**3.05 Европинс**

**4.00**

**5.00, 12.00, 13.25 14**

**9.30 Ночное время**

**10.00 Океанец**

**12.00 Мироман розыгрышам**

**1.00 Европинс**

**3.05 Европинс**

**4.00**

**5.00, 12.00, 13.25 14**

**9.30 Ночное время**

**10.00 Океанец**

**12.00 Мироман розыгрышам**

**1.00 Европинс**

**3.05 Европинс**

**4.00**

**5.00, 12.00, 13.25 14**

**9.30 Ночное время**

**10.00 Океанец**

**12.00 Мироман розыгрышам**

**1.00 Европинс**

**3.05 Европинс**

**4.00**

**5.00, 12.00, 13.25 14**

**9.30 Ночное время**

**10.00 Океанец**

**12.00 Мироман розыгрышам**

**1.00 Европинс**

**3.05 Европинс**

**4.00**

**5.00, 12.00, 13.25 14**

**9.30 Ночное время**

**10.00 Океанец**

**12.00 Мироман розыгрышам**

**1.00 Европинс**

**3.05 Европинс**

**4.00**

**5.00, 12.00, 13.25 14**

**9.30 Ночное время**

**10.00 Океанец**

**12.00 Мироман розыгрышам**

**1.00 Европинс**

**3.05 Европинс**

**4.00**

**5.00, 12.00, 13.25 14**

**9.30 Ночное время**

**10.00 Океанец**

**12.00 Мироман розыгрышам**

**1.00 Европинс**

**3.05 Европинс**

**4.00**

**5.00, 12.00, 13.25 14**

**9.30 Ночное время**

**10.00 Океанец**

**12.00 Мироман розыгрышам**

**1.00 Европинс**

**3.05 Европинс**

**4.00**

**5.00, 12.00, 13.25 14**

**9.30 Ночное время**

**10.00 Океанец**

**12.00 Мироман розыгрышам**

**1.00 Европинс**

**3.05 Европинс**

**4.00**

**5.00, 12.00, 13.25 14**

**9.30 Ночное время**

**10.00 Океанец**

**12.00 Мироман розыгрышам**

**1.00 Европинс**

**3.05 Европинс**

**4.00**

**5.00, 12.00, 13.25 14**

**9.30 Ночное время**

**10.00 Океанец**

**12.00 Мироман розыгрышам**

**1.00 Европинс**

**3.05 Европинс**

**4.00**

**5.00, 12.00, 13.25 14**

**9.30 Ночное время**

**10.00 Океанец**

**12.00**

# ЧЕТВЕРГ, 21 ОКТЯБРЯ

1

6.00 Доброе утро 11.55 Диана планета  
9.00, 12.00, 15.00, 13.00, 18.00 Час суда  
18.00 Новости 14.00, 22.00 ХОЛОСТЯКИ  
9.20, 21.20 МОСКОВСКИЙ  
КАЯ САМЫЙ ВЫСОКИЙ  
10.30, 19.00 КЛОН  
11.30 Звезды эфира  
12.20 ЖЕНЩИНЫ В ЛЮБВИ  
13.30 Динсей-клуб  
13.45, 21.30 ЧЕЛОВЕК ДЕЛО  
15.20 Угадай мелодию  
15.50 СТИЛЕТ  
17.00 Пять вечеров  
18.20 План или пропал  
18.30 БОЛЬШИЕ РАЗБИТЬИ  
19.00 СЕКРЕТАРИ  
21.00 Время  
22.40 Человек и закон  
23.30 Ночное «Время»  
0.10 Телевидение  
0.40 Вестник информатики  
1.20 ИСКНОЗНОВНИКИ

РОССИЯ 6.00 Доброе утро, Россия

8.45, 20.55 СЕСТРЫ

9.45, 17.40 УДИЧНА

10.50, 13.50, 16.25, 19.50 ДЕНЬ

журнальная часть

11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести

11.30, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00 ГТРК Владимир

11.50 БЕДНАЯ НАСТЯ

12.50 Что хотят женщины

13.00, 15.00, 17.00, 19.00 ЖЕНЩИНЫ

15.30, 22.00 СЛАМАН

17.10 Кулаки и партнеры

18.40 БАНДИСТЫЙ

ПЕТЕРБУРГ

20.50 Спокойной ночи, мальчики

21.00, 23.00 СЛАМАН

23.20 Сабин против Бревенка

0.15 Народный артист

0.30 ПОЛИЦИЯ МАРИАМЫ

3.55 НАВЕКИ ДЖУКИН

НТВ 6.00 Утро

9.05 БЕЗ СЛЕДА

10.00, 12.00, 15.00, 15.15

17.00, 19.00, 0.30 Сегодня

19.00 Криминальная Россия

19.55 Криминальный подиум

11.50 СПЕЦОПЫ

13.30 ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА

14.30 КОДЕКС ЧЕСТИ

15.35, 19.35 Чрезвычайное

представление

16.15 Принц домино

17.25 СОКРОВИЩА МЕРТВЫХ

22.00 Страна и мир

22.40 К берсерк

23.55 БЕЗУМНЫЙ МАКС-2

СТВ 6.00 КРОПКА БОБ

6.25-7.00, 13.30-15.25

Мультифильмы

7.30, 9.00, 11.00 МОЯ ПРЕКРА

НАЯ НИЧИ

8.00, 20.00 ГРЕХИ ОТЦОВ

9.00, 19.30, 23.30, 0.30 Детали

9.30, 18.00 ЗАЧАРЫВАННЫЕ

10.30, 21.00 КОМПЛЕКСНЫЕ ПРИ-

ЮЧНОСТИ МЕНТОВ

13.30, 17.30 САБУРНА - МА-

ЛЕНЬКАЯ БЕЛЫЯ

16.00 БЕБЕРИК ХИЛД 90210

17.00 КОМПЛЕКСНЫЕ ПРИ-

ЮЧНОСТИ ПРАВИЛ ДЛЯ ДРУГИХ МОЕЙ ДОЧЕ-

РИ ПОДСТОЛКА

23.00 Осторожно, модян

1.00 щит

6.20 Музыка

7.20, 18.20 НеслЧай-

ная музыка

7.30, 14.50 Мультифильмы

8.00, 22.30 На бульваре

8.30, 18.30, 23.00 Зеездная

9.00, 18.30, 23.00 Зеездная

9.00, 13.30 Телемагазин

9.30, 23.45 Криминаль-

9.60 ПРАВОНАРУШИТЕЛЬ

11.15, 22.00 Девушки в про-

тоте

12.30 Шоу реордсов Гиннеса

13.45, 19.00 Без цензуры

14.55, 23.15 Моя толстая, про-

тивная мама

16.15 НИЧУХА, НИ ПЕРА

19.55 ЛУЧШИЙ ДРУГ

0.00 Так и здак

0.35 Сексуальные сюседки

7.00, 7.45, 16.15

Мультифильмы

8.20, 17.00 ДРУЖНАЯ

СЕМЕЙКА

9.30, 12.30, 13.25 14

9.30, 13.00 Остав-

шийся в жизни

5

САМЫЙ ВЫСОКИЙ

В ПРОГРАММЕ

РЕДАКЦИЯ

ОБЩЕСТВЕННОСТИ

НЕ НЕСЕТ

САМЫЙ ВЫСОКИЙ

В ПРОГРАММЕ

# ВОСКРЕСЕНЬЕ, 24 ОКТЯБРЯ

**1** 6.00, 10.00, 12.00, 9.30 Едим дома  
15.00, 18.00 Новости  
15.10 ДЕНЬ ДОМА НАЧАЛСЯ  
6.30 ГРУППА БЕЗ МАРИКРОВИК  
8.20 Слуцк Очаков  
8.50, 14.30 Дисней-клуб  
9.10 В мире животных  
10.10 Неподъемные заметки  
10.30 Домашние дела  
11.00 Кремль-9  
12.20 Молодая женщина  
14.50 Штукатур за штукой  
15.20 Ершаки  
15.30 Секреты потерянного  
милая  
16.00 Времена  
19.00 КВН-2004  
21.00 Время  
21.45 Учебник ГИК-3  
23.30 Музыка  
0.00 Провокации

**2** 6.00 ССУДА НА  
ПРОДОЛЖЕНИЕ  
7.05 Мультифильм  
7.25 Капитанская  
хозяйственная  
компания  
7.40 Вечерняя программа  
8.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести  
8.10, 11.10 ТРК Владимир  
8.20 Здоровье  
8.45 Детский час  
9.15 Диалоги о животных  
10.05 Вокруг света  
11.20 Пирамида  
11.50 Город  
12.30 Кино  
13.00 Режиссер  
13.15 Парламентский час  
14.20 Фильмы № 16  
15.05 Форт Борей  
17.30 В Городе  
17.45 Вечерняя сменка  
18.00 Наши герои  
21.00 Спектакль  
21.20 РЕКРУТ  
23.45 АДЛЕР, 40 НОЧЕЙ

**НТВ** 6.25, 8.45 Мульт-  
фильм  
**6.45** ВАСИЛИСКА  
ПРЕКРАСНАЯ  
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00  
Сигары  
8.15 Сказки Баженова  
8.55 2,5 ЧЕЛОВЕКА

**7** 6.00 Музыка  
7.00 АППАРИТЫ ИЗВИ-  
ЛИНЫ  
8.30 Мультифильмы  
9.45 Развлекательная  
программа  
9.45 Сериал Говорится  
10.15 Удивительная гонка  
11.15 ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИ-  
КАН  
15.00 Моя толстая пропавший  
женах  
16.00 КРУТОЙ УЮКЕР-8

## Плохое питание отшибает память

На Западе распространяется эпидемия женской забывчивости. Женщины жалуются, что входят в комнату и оставляются, потому что не могут вспомнить, зачем пришли. Одни забывают, что хотели сказать, другие — что сделали со своим машиной. Синдром забывчивости поражает всех подряд, независимо от социального положения. Дамы, руководящие крупными компаниями, видят забывчивость в своих встречах, часто запоминают, чтобы найти нужное слово. Они забывают импровизировать, а это очень важно для женщин, которые представляют из себя образцы интеллигентности. Мамаша не может вспомнить имени и дат рождения своих детей, забывает забрать их из детского сада или школы. В последнее время женщины забрезгают на автомобиле в другие машины, поскольку забывают при парковке закинуть руки в торпеду. И делается это в старческой болезни. Альzheimer. Дамам, на которых участвует забывчивость, необходимо для начала рекомендовать посмотреть, как они пытаются.

По мнению исследователей, причиной анамнеза стали модные диеты, которым отдают предпочтение миллионы женщин во всем мире. Они морят себя голодом и отказываются от сахара и в результате не могут нормально питаться, а вместе с этим нарушают обмен веществ. И потому усадка диета, рассчитанная специально на укрепление памяти. В ей много фруктов и овощей, желательно яркого цвета, и мало сахара и животного жира. Забывчивым рекомендуется есть больше орехов, чеснока, соевых бобов, капусты брокколи. Ученые предупреждают, что потребление сахара и жиров может привести к развитию деменции типа болезни Альцгеймера. Кроме того, нужно ограничить потребление спиртного и бросить курить. Научные данные свидетельствуют, что никотин сильно блеет по механизмам памяти.

Рекомендуется употреблять специальные витамины, витаминные комплексы, витаминные и минеральные добавки, которые способствуют восстановлению памяти. Для тренировки мозгов полезно играть в шахматы, а также заниматься изучением нового языка. Не потребует и занятий йогой. Решение многих проблем памяти поможет усвоить борьбу со стрессом. Отметим, что психическое напряжение или визуальный избыток силы в свою очередь спутает эззантную реакцию мозга на психических перегрузках.

Р. БУРНАЗЯН,  
«Метаполис»

17.00 Шоу рекордов Гиннесса  
18.00 МЕРИЯ БОЛО  
20.00 ДЕКОР ВКО  
22.00 ДЕКОР ЕЛЕНА СЕРГЕ-  
ЕВНА

**рен ТВ** 7.30 День памяти  
8.25 Музыкальный  
9.10 Тайны разделки  
11.40 ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА  
КИУСУЧИНОВ  
12.30 Секс  
13.25 Свои игры  
17.55 ТАКСИСТА  
19.40 Чистосердечно при  
этические  
20.15 МОСКАЦА. ЦЕНТРАЛЬ-  
НОВЫЙ ОБРАЗ  
21.15 АДВОКАТ ДЯВОЛЯ

**6.00 НЕПРИЛИЧНОЕ  
ВЕЗЕНИЕ**  
7.50, 9.45, 11.00 Музы-  
кальные  
9.30 Полуподка  
11.00 Утро с Кирюховым  
11.15 ИМПАРТИКС СТРОВА  
12.30 МИЛДАР, ЯМЕЯЧИ  
ДЕТЕЙ

13.00 ТАЙМИСЕР  
14.00 Сокол  
14.55 Дор скрип  
16.00 Снимите это невед-  
ленко!  
17.00, 23.00 Истории в дет-  
ях  
17.30 О.С.-студия  
17.50 ЧАСТИЧЛИК ГИЛОР  
18.00 СОНСКОМКОНО, ЗАДОР  
18.10 ЗАМОРОКЕННЫЙ КА-  
ЛИФОРНИЧЕСКИЙ  
22.55 Дике дни

**7.00 Музыка**  
7.30 АППАРИТЫ ИЗВИ-  
ЛИНЫ  
8.30 Мультифильмы  
9.45 Развлекательная  
программа  
9.45 Сериал Говорится  
10.15 Удивительная гонка  
11.15 ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИ-  
КАН  
15.00 Моя толстая пропавший  
женах  
16.00 КРУТОЙ УЮКЕР-8

**7.00 Неизвестная  
планета**  
7.20 НАША СЕКРЕТАНЯ  
ЖИЗНЬ  
8.00, 12.30 Каламбур  
8.40, 13.50 Комедийный кон-  
тейнер  
9.30 Сериал Говорится  
10.45 Маскот АЙРТ РОЙС  
10.50 ТАЙНЫЙ АЙРТ РОЙС  
12.00 Мультифильм  
14.55 ДЖИВС и ВУСТЕР  
16.00, 21.00, 23.00 Дом-2  
17.00 Сериал САДА — МАША  
17.30 Масса: инструкция по  
применению  
18.00 Школьный ремесла  
19.00 Дом: фильмы  
20.00 Удивительная зона  
22.30 Любовь  
НА ШЕСТЕРЫХ

23.00 ПРАВО СЕКСА  
0.00 КВАРТИРКА

**КУЛТУРА** 7.30 День памяти  
8.25 Музыкальный  
9.10 Тайны разделки  
11.40 ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА  
КИУСУЧИНОВ  
12.30 Музыкальный  
13.10 Музыкальные острова  
14.20 Док сериал  
14.55 Что делать?  
15.45 Фильм-балет  
16.00 Секс  
16.35 Дор скрип  
18.30 СЕРЕНАДА

**7.00 ПОДМОСКОВ-  
НАЯ ЭЛЕКТРА**  
8.00, 18.00 Отчего, почему?

9.00, 15.50 Музыкальные  
9.45 Марш-брюсс  
10.45 Наша сад  
13.00 Лакомый кусочек  
11.20 Московская неделя  
12.00 Дор скрип  
13.30 В дорогу  
14.00 БОРЕЦ КЛЮЧ  
13.25 Принцесса Б. Ноткин  
14.00, 23.20 События  
14.45 Дор скрип  
14.55 2-й кабинет  
15.20 Освещение —  
неворотное  
16.15 Парк импера  
17.45 Настольный  
18.15, 21.00 ТЕЛО В БИБЛИО-  
ТЕКЕ  
20.00 Момент истин  
23.00 Делегаты  
23.40 Аренда

**СПОРТ** 7.05 Болукин  
8.00, 12.00,  
8.30 Марвелл футбол  
9.05, 2.45 Евролиг  
10.00, 15.15, 17.00, 23.00, 0.10  
Футбол  
12.15, 1.10 Теннис  
13.00 Баскетбол-1  
15.00 Ручной бильярд  
20.00 Золотой пиедестал

**Есть капуста —  
на столе не пусто**

Еще Лигердорф писал, что «капуста представляет собой сырьё, которое поддерживает постоянно бодрость и веселое, склонное настроение духа». Примечательно: кто ест много капусты, скажет и кащенко, меньше беспокоит. Капуста — владыка множества ценных веществ, в том числе витаминов. Витамин С, например, в ней больше, чем в помидорах и в зеленом горохе. Капуста содержит витамин Е, который в переработанной форме кадавана содержит аскорбиновую кислоту в ней не уменьшается, а увеличивается. Чтобы она была еще аппетитнее, воспользуйтесь этиими советами.

• Капуста, замачиваемая целыми кочанами, будет некий и упрямой, если риди кочанов пересушить, то полученным зернами кудуру. • Свежую капусту можно замочить в воде, чтобы избавиться от кислоты, и винегrette можно положить вместо апельсинов и лимонов.

• Свежую капусту тущат с уксусом, тогда она будет мягкой, цветную капусту лучше тушить с молоком.

• При хранении в теплом помещении кашинская капуста становится очень кислой. Промывать ее, чтобы избавиться от кислоты, не следует — теряется ценные минеральные вещества и витамины.

• Свежую капусту отваривают, добавив скажем капусты или немого сажа.

• Ше из кислой капусты надо солить после того, как капуста сварилась, иначе их легко переварят. • Капусту можно использовать в виде соуса кашинки. Краинки должны быть здоровые и плотные.

• Сычужная капуста очищают от наружных зеленых листьев, в потолок кладут кипяток, капусту варят в стеклянных банках, сбрасывают на кашинские кастрюли и бочонки.

• Капусту или национацию на скользкие краинки (хочешь прятать не используя), капусту перемешивают с яйцом и сюда измельчена

А. АСАДОНОВ,  
«Городской газеты»

## ГОРОСКОП на 18-24 октября

ОВЕН. Ваш успех в бизнесе уже не такие явления, но не забывайте о нем. Кстати, брак, заключенный в эти дни, может оказаться очень удачным. Неплохо окажется суббота, а вот воскресенье сладче, если вы на дорогах внимательнее.

БЕЗВОДНИК. Пока что ваши дела в бизнесе идут хорошо. Кстати, в этот день лучше не сидеть на пропасти. Здоровье идет на поправку.

БИЛОСОРЫ. Каждый день, когда у вас есть друзья. Именно они поддерживают вас в жизни. Вас ждет новое романтическое впечатление, которое вы не забудете.

РЫБЫ. Дела в бизнесе идут хорошо. Кстати, в этот день лучше не вспоминать о прошлом, чтобы не загружать сознание. Постарайтесь отнести это к прошлому.

ЛАВА. Дела в бизнесе идут хорошо. Кстати, в этот день лучше не вспоминать о прошлом, чтобы не загружать сознание. Постарайтесь отнести это к прошлому.

Поздравляем, здоровья в среду окажутся неудачными. Судьба отнимет время для тех, кто занимается творчеством.

РЫБЫ. В Сорбии с не-

другами вы потратите много сил и теперь потребуется немало времени для восстановления в жизнь всех планов.

ВОДОЛЕЙ. В начале недели лучше всего устроить себе праздник.

Поздравляем, здоровья в среду окажутся неудачными. Судьба отнимет время для тех, кто занимается творчеством.

РЫБЫ. В Сорбии с не-

другами вы потратите много сил и теперь потребуется немало времени для восстановления в жизни всех планов.

ВОДОЛЕЙ. В начале недели лучше всего устроить себе праздник.

Поздравляем, здоровья в среду окажутся неудачными. Судьба отнимет время для тех, кто занимается творчеством.

РЫБЫ. В Сорбии с не-

другами вы потратите много сил и теперь потребуется немало времени для восстановления в жизни всех планов.

ВОДОЛЕЙ. В начале недели лучше всего устроить себе праздник.

Поздравляем, здоровья в среду окажутся неудачными. Судьба отнимет время для тех, кто занимается творчеством.

РЫБЫ. В Сорбии с не-

другами вы потратите много сил и теперь потребуется немало времени для восстановления в жизни всех планов.

ВОДОЛЕЙ. В начале недели лучше всего устроить себе праздник.

Поздравляем, здоровья в среду окажутся неудачными. Судьба отнимет время для тех, кто занимается творчеством.

РЫБЫ. В Сорбии с не-

другами вы потратите много сил и теперь потребуется немало времени для восстановления в жизни всех планов.

ВОДОЛЕЙ. В начале недели лучше всего устроить себе праздник.

Поздравляем, здоровья в среду окажутся неудачными. Судьба отнимет время для тех, кто занимается творчеством.

РЫБЫ. В Сорбии с не-

другами вы потратите много сил и теперь потребуется немало времени для восстановления в жизни всех планов.

ВОДОЛЕЙ. В начале недели лучше всего устроить себе праздник.

Поздравляем, здоровья в среду окажутся неудачными. Судьба отнимет время для тех, кто занимается творчеством.

РЫБЫ. В Сорбии с не-

другами вы потратите много сил и теперь потребуется немало времени для восстановления в жизни всех планов.

«Гусевские вести» № 116 (5 октября 2004 года)

**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**  
с четвергам 20.00 до 22.00  
2-08-46



