

Большая и удобная ТВ-программа для Санкт-Петербурга и Ленинградской области

№25
(221)

ТВ-программа с 27 июня по 3 июля 2022 года

ТЕЛЕЛЕК

35

КАНАЛОВ

ТВ

ИСТОРИЯ
И ТРАДИЦИИ.
ПЕТРОВ ПОСТ

стр. 30

НАШ
ДЕТЕКТИВ –
ЗАГАДКА

стр. 31

ПАВЕЛ
ТРУБИНЕР

ДЕТЕКТИВ ВСЕГДА
ИНТЕРЕСЕН ЗРИТЕЛЮ

стр. 2

ГОТОВИМ
КАРТОФЕЛЬ
К РЕКОРДНОМУ
УРОЖАЮ

стр. 26

КАК ГУЛЯТЬ
С ПОЛЬЗОЙ
ДЛЯ СЕРДЦА

стр. 8

РАЗЛЕЙТЕ
ЛЕТО
ПО БОКАЛАМ

стр. 7

12+

Фото: personastars.com

ISSN 2618-933X



9 772618 193373 22025

Лето – традиционное время активных съёмок, кинокомпании и телеканалы вовсю готовятся к следующему сезону. ТВЦ не исключение, в работе множество интересных проектов, один из которых привлёк наше особое внимание.

Во-первых, потому что это продолжение серии детективов по книгам Татьяны Устиновой, сейчас снимается «Судьба по книге перемен». Премьера ожидается ближайшей осенью. Во-вторых, потому что одну из главных ролей в проекте – писателя Алекса Шан-Гирея – играет любимый зрителями актер Павел Трубинер. Мы попросили Павла рассказать о работе над уже знакомым образом.

Возвращаясь на площадку

– Павел, вы сыграли Алекса в 2014 году, в «Неразрезанных страницах». Какowo возвращаться к роли через семь с лишним лет? Как изменился герой?

– Немного тяжело, если честно. Но интересно. Алекс, безусловно, изменился. Семь лет семейной жизни его немного подтяготили (смеется). И отношения с Маней изменились – превратились в немного рутинные, с чем ему и приходится справляться.

– Какой он, Алекс, расскажите о нём? Может быть, чем-то на вас похож или, наоборот, противоположность?

– Он очень странный для сегодняшнего мира человек. Не то что непригодный, он идет как бы в параллели с ним. Обратно, если планета Земля крутится в одну сторону, то он – в другую.

Павел ТРУБИНЕР:

// Детектив всегда интересен зрителю



– Как прошла встреча на съёмочной площадке с вашей партнёршей Кристиной Бабушкиной после перерыва?

– Отлично! Мы все эти годы с Кристиной не виделись, и было радостно снова встретиться. Мы очень тепло вспоминали предыдущие съемки. И вся съёмочная группа – те же люди. Все замечательные, я их очень люблю и был рад всех видеть.

«Времени стало не хватать»

– Вы сыграли в пяти экранизациях Устиновой. А с Татьяной знакомы?

– Конечно, знакомы. У нас с Татьяной хорошие дружеские отношения.

Когда вышел первый фильм про Маню и Алекса, ей он очень понравился, чему мы были очень рады. Ее оценка очень приятна и дорогого стоит – ведь это человек, который придумал наших персонажей! Также я был на съемках ее программы для ТВЦ «Мой герой», где мы очень хорошо побеседовали и об Алексе, и о многом другом.

– Сами книги, по которым сняты экранизации, читали? Успеваете вообще читать?

– Читал уже после съёмки. Мне было интересно, как прописаны изначально персонажи и как

детектив, то он вдвойне интересен. Когда ты читаешь или смотришь и не понимаешь, чем это кончится, это отлично. А для актера в этом очень здорово играть – ты можешь похулиганить в хорошем смысле этого слова. Это интересно.

Обратно в Питер

– Все экранизации этой серии снимал Пётр Амелин. Как вам работаете вместе?

– Мы недавно обнаружили, что знакомы уже лет 11 или 12. Познакомились на съемках «Военной разведки», и с тех пор работали вместе не один раз. Пётр – замечательный человек, потрясающий режиссер, великолепнейший сценарист и большой профессионал своего дела. Я очень люблю с ним работать, и надеюсь, это взаимно.

– Съёмки проходят в Питере. Какие у вас отношения с этим городом?

– Отличные! Я там очень часто снимаюсь. В конце января закончили большой сериал, потом снимали «Судьбу по книге перемен», и в конце августа снова начинаю работать здесь.

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»

– Хочется, чтобы никогда не уходило чувство юмора, чтобы все больше улыбались, что бы ни происходило. Искренняя улыбка помогает жить и переживать невзгоды. Чем больше люди будут иронично относиться к себе, тем будет лучше!

Хорошо, когда артист нервничает

– К театру вы пришли далеко не сразу. Расскажите, когда начали играть и почему всё-таки приняли решение выйти на подмостки?

– Я действительно начал играть совсем недавно – около двух лет назад. Получилось это так: среди актеров есть клуб любителей охоты и рыбалки. И у нас есть идейный вдохновитель – это Альберт Могинов, театральный продюсер. Во время поездок на рыбалку и охоту как-то незаметно для себя я и оказался в театре... Мне предложили, я согласился. Коллектив у нас хороший, и мы, пользуясь случаем, не просто ездим играем в разных городах, но и где-то рыбачим, где есть возможность. Это удобно – совмещаем приятное с полезным! На самом деле играю я не так часто – пару раз в месяц. У меня сейчас два спектакля, мне этого хватает.

– Помните ощущения от первого спектакля?

– Честно говоря, у меня такие ощущения перед каждым спектаклем. Я нервничаю перед каждым выходом. Это хорошо, когда артист нервничает. Хуже, когда он очень спокоен. Различия театра и кино – что перед выходом на сцену ты делаешь вдох и выдыхаешь в конце, на поклоне. А в кино приходится «дышать» постоянно.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Детали Сложно учить то, что непонятно

– Для одной из прошлых экранизаций вы с Кристиной учили французский... Как часто приходится для роли учиться чему-то совершенно новому?

– Что касается иностранных языков – то это всегда сложно. Если небольшие фразы, то это еще ничего. А если это большая роль на другом языке, то мне тяжело. Французский и немецкий, например, мне даются сложно. Честно скажу: если роль на немецком языке, я не соглашусь. Я не понимаю этот язык, а если я не понимаю, то я не могу его выучить. А я не могу играть, не понимая, что я говорю.

я сыграл. В целом сейчас читать получается реже, мало на это времени. Вообще, стало как-то времени не хватать...

– Как относитесь к детективному жанру?

– Он всегда интересен зрителю. Если это умный

ПОДРОБНОСТИ

«Отдыхаю, занимаясь домом»



– Как предпочитаете отдыхать?

– Я отдыхаю на охоте, рыбалке. Отдыхаю, занимаясь домом – я люблю что-нибудь прикрутить, присверлить, починить... Благо дом большой и всегда есть что сделать. Такой вот мой отдых. Просто валяться в горизонтальном положении не очень люблю.

– А с семьёй чем-то занимаетесь вместе? Может быть, сложились какие-то свои традиции?

– Собираемся вместе, готовим вкусную еду. Старший сын тоже любит готовить, как и я. Они приезжают, мы готовим, накрываем стол. Слушаем винил дома. Я люблю винил, и старший тоже им увлекается. Мы привозим друг другу пластинки, обмениваемся.

– Что обычно готовите?

– Я делаю много блюд из рыбы, мяса, из дикого мяса. Не назову их фирменными – просто очень вкусные блюда.



У Эдуарда Флёрова новая роль

В эфире телеканала НТВ – премьера остросюжетного сериала «Под защитой». В центре истории – бывший сотрудник полиции Стас Дмитриев (Павел Вишняков), который участвует в сложной операции главного управления уголовного розыска МВД по ликвидации наркотрафика и работает под прикрытием в банде криминального авторитета Грачёва по кличке Грач (Тимур Базинский). Легенда Стаса надежна на 100 процентов. Оперативники готовятся взять всю банду с поличным. Но по пути на сделку Грачёву звонит неизвестный и сообщает, что на месте его уже ждут сотрудники полиции и что один из его людей – внедренный опер.

Когда Грач не приезжает на встречу, оперативники понимают, что кто-то сообщил ему о готовящейся операции. Стас – единственный выживший после обстрела – вынужден бежать и скрываться. На помощь ему приходит подполковник Соколов (Эдуард Флёров). Он предлагает оформить его в отдел по защите свидетелей, дать новое имя и документы...

Фото PR НТВ



Павел Табаков попал в мультивселенную

В Москве идут съёмки нового сериала «Суперпозиция». Авторы проекта утверждают, что зрителей ждет захватывающий и интригующий сюжет: главный герой в исполнении Павла Табакова будет путешествовать по параллельным мирам. Компанию ему составит исполнительница главной женской роли Лукерья Ильяшенко. Кроме того, в сериале снимаются Константин Лавроненко, Игорь Жижиков и Никита Санаев.

– Это главная роль в масштабном проекте, возможность пройти длинный путь и показать героя со всех сторон, – рассказывает Павел Табаков. – К тому же я всегда любил фантастику, а тема мультивселенных выглядит особенно интригующей. Прикольно же с помощью кино заглянуть в параллельные миры...

Удивлять будут обилием визуальных эффектов и реалистичной графикой, что сделает возможность путешествия по параллельным мирам убедительной не только для героев, но и для зрителей. Съёмки проходят в Москве и ближайшем Подмосковье.

Фото пресс-службы фильма



Где снимают сериал «Последователи»?

«Кинокомпания братьев Андреасян» при участии компании «Nemesis» начала съёмки остросюжетного сериала «Последователи». Проект рассказывает о семье Андрея и Веры, которая тщетно пытается завести ребенка. У Веры обнаруживают бесплодие, и вместе с мужем Андреем в надежде решить свою проблему она отправляется в далекий тайный скит, где живет некий целитель отец Афанасий.

Режиссером проекта выступает Гамлет Дульян, главные роли в сериале играют Виктор Добронравов и Марина Александрова.

– Меня проект привлек своей невероятной закрученной и насыщенной историей, а также глубокими вопросами о вере и чуде, – рассказывает Виктор Добронравов.

Фото пресс-службы фильма

Владимир Машков сыграет в триллере «Кто там?»

В Москве идёт работа над остросюжетным триллером «Кто там?». Сюжет довольно запутанный и неожиданный. Герои фильма: миллиардер, пилот самолета, стажер-полицейский, молодая мама и ее дочь – оказываются перед лицом неизвестности, когда к ним в дверь стучит незнакомец. У них сразу возникает чувство тревоги и опасности. Им предстоит заглянуть внутрь себя, чтобы понять, чего же они боятся на самом деле.

Режиссеров у картины сразу три: Владимир Маслов, Михаил Морсков и Виталий Дудка. Актерский состав – не менее впечатляющий: Владимиру Машкову досталась роль миллиардера, а Кирилл Кяро играет пилота.

Фото пресс-службы фильма



«Новая жизнь»

готовится к премьере

Телеканал СТС готовит к выпуску премьеру многосерийного остросюжетного фильма «Новая жизнь». Главная героиня – социальная работница Рита (ее играет Агата Муцениеце) – пытается перевоспитать трудных подростков. Однажды она решается испробовать экспериментальную методику – и отправляется с ними в поход. В самом же начале пути в группе происходит трагедия, и дети, испугавшись, что во всем обвинят их, убегают в горы, а Риту берут в качестве заложницы. Натурные съемки проходили в Краснодарском крае, Дагестане и Северной Осетии. Актерам пришлось испытать на себе всю непредсказуемость дикой природы. Однако, несмотря на все трудности, съемки завершились благополучно.

Полина Гагарина стала ведущей шоу «Модные игры»

На телеканале ТНТ – премьера нового шоу «Модные игры». В каждом выпуске передачи перед членами жюри предстанут четверо участников. Один из них – стилист по профессии, другие же – стилисты по призванию. Жюри необходимо вычислить настоящего профессионала. Участники проекта проходят три этапа, выполняя различные задания. В финале остаются двое, а победителя, который получит приз в 100 тысяч рублей, определяет жюри. Если выигрывает не профессионал, а любитель, вместе с призом он получает официальный статус стилиста по версии телеканала ТНТ.

Среди членов жюри – модный блогер Карина Нигай, звездный стилист и дизайнер собственной марки Алина Герман, актер шоу «Импровизация» комик Антон Шастун. Ведущей шоу стала Полина Гагарина.

– В нашем шоу участники соревнуются между собой в умении одеваться, но кто-то из них – профессиональный стилист, а кто-то – стилист лишь в душе, – рассказывает Полина Гагарина. – С первого взгляда чаще всего различить профи не удастся, потому что к нам в шоу приходят, безусловно, талантливые люди. Что самое классное – так это то, как они транслируют себя в своем стиле, делятся своим видением прекрасного и общаются с нашими экспертами.

Фото телекомпании ТНТ

«Развод» покажут на экранах

На большие киноэкраны уже скоро планируется к выходу комедийный фильм «Развод», который расскажет необычную историю молодой пары, переживающей трудности в отношениях, выплачивающей ипотеку и совмещающей новоселье с разводом. Фильм поделен на две части, каждую из них сначала покажут в кинотеатрах, а затем проект стартует в эфире телеканала ТНТ. Режиссером стал Константин Колесов, а главные роли исполнили Анна Глаубэ и Антон Шурцов.

– Когда я впервые прочел сценарий, мне хотелось перечитать и перечитать, потому что наши авторы настолько подробно его проработали, – говорит исполнитель главной роли Антон Шурцов.

Фото пресс-службы фильма



О любимчике Биме будет второй сезон

В Феодосии началась работа над вторым сезоном приключенческого сериала для телеканала НТВ «Бим-2» (производство «Киностудии КИТ»). Это история о дружбе полицейского Макара Климова и его собаки. Они живут в одном из приморских городов, вместе ловят преступников, а между делом сполна наслаждаются жизнью. Главных героев по-прежнему сыграют Денис Никифоров и пес породы лансир по кличке Форвард. Второй сезон снова возвращает поклонников сериала в полюбившуюся Феодосию.

– Не хотелось бы раскрывать детали раньше времени, но, конечно же, Бим и Макар окунутся в невероятные приключения, – рассказывает режиссер Павел Дроздов. – Они будут расследовать преступления на земле, на воде и под землей, раскроют кражу века и погрузятся в цыганские страсти. Обязательно будет много красивых видов и необычных локаций. Горы, древние катакомбы... В общем, будет интересно. Мне кажется, что основная притягательность этого сериала – веселые, легкие сюжеты, сама атмосфера и, главное, наши герои, которые ее создают.

Фото телеканала НТВ



Заместитель директора фабрики в «Городе невест», репродуктолог в «Тесте на беременность», писательница в «Метод Фрейда», юрист в «Тайне Лилит», переводчица-синхронист в «Проснёмся вместе», гадалка в «Игрушке», художник-стилист в «Вы нам подходите» – что их всех роднит?

Прежде всего то, что их сыграла в кино Юлия Галкина. Актриса окончила школу-студию МХАТ и Курский университет (факультет психологии), снялась в 82 кинопроектах и защитила кандидатскую диссертацию, играла на сцене прославленного МХАТа и была занята в антрепризах, а в этом году дебютировала как режиссер.

Параллельное увлечение

– Юлия, есть один факт в вашей биографии, который поразил меня больше всего: зачем надо было писать кандидатскую?

– Мне в жизни везет на уникальных людей. Сразу после школы я поступила в Курский университет на психологический факультет, а через год перевелась на заочное и поступила в школу-студию МХАТ. Там у нас преподавал профессор философии и культурологии Сергей Михайлович Найденкин. На каком-то занятии я делала доклад по Фрейду – и «спалилась», легко апеллируя психологическими терминами. Пришлось сознаться, что получаю второе образование. С этого момента профессор стал моим союзником и разрешал проводить на семинарах тестирования, которыегодились для диплома в Курске.

Юлия ГАЛКИНА:

// Любые съёмки – это приключение

Детали

Профессия и отдых

– Немного хронологии с 2005 по 2009 год. Вы закончили школу-студию МХАТ и университет, начали работать в МХТ имени Чехова, написали диссертацию, снялись в пяти картинах, на съёмках сериала «Журов» познакомились с мужем и родили ребёнка. Как всё успели?

– Не знаю! (Смеется.) Как-то так получилось – ведь когда человек в процессе, он не задумывается, а просто делает. Меня с детства приучили работать. И как говорили мама с бабушкой, смена деятельности – это уже отдых. Мне повезло: у меня такая профессия, что приходится постоянно менять род деятельности. Да и когда работа нравится – что ж не поработать? Это счастье!



По ту сторону камеры

– В вашей фильмографии – больше 80 проектов, а недавно добавилась и режиссёрская работа...

– Да, мне доверили снять сериал «Внучка» для телеканала «Домашний».

– Про что это кино?

– История про семью и непростые отношения внутри нее и про то, как люди, которые тебе не родные по крови, становятся гораздо ближе родственников.

– А помните свой первый режиссёрский день? Страшно было?

– Очень! Но раз уж бросилась в водоворот, отступить было некуда. И слава Богу, меня курировали и продюсеры, и вся съёмочная группа, и директорская. Я безумно благодарна оператору-постановщику Виктору Алексеевичу Гончару – он был всегда рядом. И был Владимир Александрович Стержаков, исполнитель главной роли. Мы с ним десять лет дружим, играем спектакли. Мне даже долго объяснять ничего не пришлось –

просто сказала, что вы и есть совесть всей истории, через вас мы будем ее рассказывать.

Лента времени

– Юлия, образ какой эпохи вам ближе?

«XIX век – мне кажется, это такое удовольствие для девочек: примерить платья с корсетами, шляпки, разные причёски...»

– Я в принципе за любые предложения, даже если роль маленькая. Понять, как тогда ходили, сидели, как говорили, как думали, как себя воспринимали в контексте исторических событий – это все страшно интересно! В

сериале «Господа-товарищи» я играла Мурку – это начало 20-х годов прошлого века. Проект «Шулер» – начало 80-х – вроде близко, но другая эпоха. А уж XIX век – мне кажется, это такое удовольствие для девочек: примерить платья с корсетами, шляпки, разные причёски...

– Ваши родители-историки наверняка дают советы...

– Только если на мой вопрос не может ответить ни режиссер, ни драматург – тогда иду к маме с папой. А об истории они могут рассказывать часами! Причем по любой теме. Мама сейчас, например, занимается историей налоговой системы. Они и Мишу (сын, 12 лет. – Прим. авт.) увлекли историей. Недавно ленту времени рисовали, чтобы он мог понимать последовательность и взаимосвязь событий. Миша сравнивает, анализирует и размышляет по-другому. Я даже удивляюсь: неужели это мой сын?!

Степень доверия

– 12 лет – переход в подростковый возраст...

– Самое главное сейчас – не упустить. У нас есть своя традиция «банных переговоров» – это когда вечером после купания мы рассказываем, что произошло за день, за неделю, о своих переживаниях, кто с кем дружит, кто с кем не дружит, как в школе, как учителя, куда пойти, что делать, чего не делать, как попробовал курить – и не понравилось...

– Наверное, помимо разговоров, вы и ещё что-то совместно делаете?

– Конечно! И учим друг друга. Вот Миша поставил меня на коньки. Он в четыре года научился, а я, вслед за ним – в 30!

– О, так вам дорога в ледовое шоу!

– Если позовут в танцевальное – пойду. Я хоть и встала на коньки, но не полюбила. Мне больше на лыжах по лесу нравится. Вот, кстати, на горных бы поучилась...

Светлана МАРГОЛИС

Подробности Смертельный номер

– Наверное, проект «Журов», который вас познакомил с мужем – Ильёй Макаровым, – самый запомнившийся?

– Его значимость нельзя отрицать. Но любой новый сценарий, съёмки – это всегда приключение...

– Неужели ни один проект не можете выделить?

– Недавно вышел проект «Смертельный номер». Моя героиня Вера – дрессировщица тигров и медведей. В одной сцене мне надо было выйти из-за занавеса с медведицей на коротком поводке. Мы с медведем были знакомы, обнимались, кормила я ее с руки виноградом. Репетировали в полной тишине, что важно. И вот – команда: «Мотор!», камеры готовы снять с одного дубля, рядом дрессировщик, в зале 150 человек массовки, мы с медведем готовы. И... какой-то умный человек дает барабанную дробь! Медведица пугается, дергается в мою сторону, задевает лапой. Открывается занавес, и перед изумленной публикой – картина: я вцепилась в поводок медведицы, а у меня из руки хлещет кровь...

– Так надо было бросать и бежать!

– Категорически нельзя! Меня предупредили, что, если она почувствует слабинку – будет плохо. Потом была скорая, зашивали руку, успокаивали и меня, и медведицу. Не знаю, что уж они говорили медведице, а я часа два ходила-бродила... Тем временем костюмеры удлинляли перчатки, чтобы прикрыть бинты. Но эпизод мы в итоге досняли. А на руке остался шрам на память... (Улыбается.)



Юлия Галкина и Дмитрий Лавров в фильме «Присяжная».

СЕКРЕТ УСПЕХА

Возвращаем
рабочий настрой

Периоды, когда работать совсем не хочется, случаются даже на самой интересной и любимой работе. Как же повысить мотивацию к рабочему процессу в такой ситуации?



ПЛАНИРУЕМ,
ПОТОМ ВЫПОЛНЯЕМ

При построении четкого плана действий вы почти исключаете ситуацию многозадачности. Также планирование поможет правильно расставить приоритеты в выполнении дел.

ОТ ПРОСТОГО
К СЛОЖНОМУ

В ситуации, когда трудно взяться даже за легкую работу, начать с самых сложных задач – значит, обречь себя на мучения и страдания. Начните с того, что попроще.

ИЩЕМ МОТИВАЦИЮ

Придумайте награду, которую вы позволите себе только после качественно и вовремя выполненной работы. Это может быть даже не материальное поощрение, а, например, встреча или прогулка. Что же вы ждете? Скорее за работу!

ОБСТОЯТЕЛЬСТВА
В СТОРОНУ

Иногда настроиться на работу не дают внешние обстоятельства: телефонные звонки, соцсети, разговоры коллег и т.д. Но большинство из них можно при желании игнорировать. Например, телефон можно переключить на беззвучный режим, а от разговоров сотрудников «спрятаться», надев наушники.

ПОМНИМ ПРО ОТДЫХ

В нежелании браться за работу может быть виновата накопленная усталость. Поэтому не забывайте чередовать работу с отдыхом, ведь отдых – неотъемлемая часть не только рабочего процесса, но и жизни в целом!

Предательство: простить нельзя расстаться

Как бы грустно это ни звучало, но самые болезненные удары наносят обычно самые близкие и дорогие люди.

Сначала ты доверяешь человеку свои тайны, мысли, переживания, а потом получаешь укол именно в самое слабое место. Нужно ли прощать обиду? И если да, то как это сделать?

Всё зависит от ситуации

Стоит ли прощать обман? Давать ли человеку еще один шанс? Зависит от ситуации. Слишком уж разные бывают причины, побудившие на столь неблагоприятный поступок. Простить же нужно обязательно. Конечно, это нелегко. Но еще тяжелее будет носить груз обиды и злости, который будет сопровождать вас день за днем.



Как простить предательство?

Примите случившееся как факт. Не пытайтесь обвинять ни себя, ни супруга. Что произошло, того не изменить. Но, возможно, у него была причина для измены. Подумайте какая? В любом случае, даже такое неприятное событие – тоже опыт. Сделайте правильные выводы и продолжайте жить дальше.

Кстати

Каким женщинам не изменяют?

- 1 Тем, с которыми интересно. С ними можно общаться на любую тему и трудно заскучать. Благодаря тому, что они постоянно учатся, им все интересно, они являются уверенными и самодостаточными.
- 2 Тем, которые любят себя. А еще своего партнера.
- 3 Тем, которые не ищут идеал. Умеют общаться, быть активными и в случае необходимости способны взять ответственность на себя как на работе, так и дома.
- 4 Тем, которые не пытаются подчинить мужчину. Такие женщины занимаются делами, давая возможность мужу принимать важные решения и чувствовать себя хозяином в доме.

Бегом от гнева

Как ни парадоксально, но такие сильные эмоции, как гнев, страх, ярость и так далее, помогает снизить физическая нагрузка. Даже если вам не хочется пускаться трусцой по аллее, сделайте это. Как лекарство. Лекарство бывает и горьким, но его основная задача – не приносить удовольствие, а лечить. Поэтому надевайте спортивную форму – и вперед. Если же основными чувствами после предательства стали безразличие и угнетенность, выходите не на пробежку, а на прогулку. Главное – выходите.

Когда продолжение не имеет смысла...

Если муж и раньше заглядывался на других женщин, почти не проводил времени с детьми, не был с вами честен, а может, и того хуже – бил, выпивал или не хотел содержать семью, то его измена – вполне закономерный финал. Подумайте, зачем тратить свою жизнь на отношения с таким человеком? Они вас вряд ли сделают счастливой.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

...а когда нужен второй шанс

По статистике, 65-70 % пар все-таки склонны к сохранению отношений при условии, что оба этого хотят. Если вы не один десяток лет прожили рука об руку, вместе воспитывали детей, помогали друг другу в трудную минуту, тогда стоит повнимательнее выслушать аргументы обидчика. Возможно, в случившемся есть и ваша вина? И если вы найдете в себе силы, чтобы искренне простить и не напоминать партнеру о его промахе при каждом удобном случае, вызывая чувство вины, то это будет очень мудрым решением.

Все знают, что борщевик (растение с большими белыми соцветиями на толстых стеблях, похожее на укроп) опасен. Прикосновение к нему чревато волдырями и сильными ожогами. Но почему? Все дело в том, что сок борщевика содержит фуранокумарины – природные токсины, которые лишают кожу защиты от ультрафиолета. Будьте осторожны, избегайте контакта с этим безвредным на первый взгляд растением.



МИНУС ЗАЩИТА ОТ УЛЬТРАФИОЛЕТА

СТИЛЬНЫЕ РАБОЧИЕ РУКАВА

Возможно, вы обращали внимание, что на рукавах мужских пиджаков часто пришито несколько пуговиц. У этого обычая есть историческая причина. В XVIII веке лондонские врачи просили оформлять рукава своей одежды именно так, чтобы иметь возможность оказывать срочную помощь, не снимая пиджаки и сортуки. Достаточно было просто расстегнуть рукава и подвернуть их. Со временем на всю мужскую одежду пуговицы стали пришивать таким образом, ведь это не только практично, но и стильно.

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Около 50 созвездий названы в честь героев античных мифов. И скорее всего, случилось это еще до нашей эры. Например, знаменитое созвездие Центавра. По основной версии, это тот самый мудрый кентавр, который воспитал Геракла, Ахилла, Ясона и других героев древнегреческих мифов. А еще, согласно легенде, именно кентавр Хирон создал первую небесную карту, по которой ориентировались аргонавты.

КЕНТАВР И КАРТА ДЛЯ АРГОНАВТОВ

Светлана СИДОРЧУК

Каменскому Андрею идентификационный номер 312055130. Бегельман Эстер подала против вас иск в суде по семейным делам Иерусалима. Номер дела 2525-12-21, судья Феликс Городецкий. Вы вправе получить копию иска, решения по делу и документы дела у адвоката Зеэва Фарбера по адресу: Гистадрут 22, г. Иерусалим, телефон: +972-26243142, law@israel-law.com. Вы должны подать защитное письмо в течении 30 дней после публикации этого объявления, иначе суд вынесет решение только на основании искового заявления.

Реклама

Ведущий программы «Сегодня» на канале НТВ Илья Федоровцев знает толк в путешествиях и вкусной еде.

С нами он поделился интересными кулинарными подробностями из своей жизни и рассказал, как готовит пельмени.

«Готовлю с самого детства»

– Илья, вы не только знатный путешественник, но и гурман. Расскажите, пожалуйста, когда открыли для себя это увлечение?

– Я готовлю с самого детства. Впервые приготовил пирог, наверное, лет в одиннадцать, и очень увлекся этим делом: выписывал рецепты, экспериментировал и кормил выпечкой всю семью. Брал мамину рукописную книгу рецептов и шел просто по порядку, страница за страницей. Родители приходили с работы – а у меня какая-нибудь выпечка готова. Кстати, сейчас к сладкому я равнодушен – ушел в сторону мяса. Что же касается путешествий – это началось лет двенадцать назад, когда я открыл для себя самостоятельные поездки по Европе. До этого столько работал, что и вздохнуть было некогда, не то что позволить себе отпуск. А сейчас научился совмещать и высокую загрузку, и поездки.

– Можете вспомнить свой первый кулинарный восторг?

– Моя мама очень вкусно готовит, так что я с дет-

Илья ФЕДОРОВЦЕВ:

К сладкому я равнодушен

ства привык к хорошей еде. Поэтому, наверное, прямо «восторга» – не было.

«В каждой стране есть вкусная еда»

– Какая страна произвела на вас особое впечатление с гастрономической точки зрения?

– Я считаю, что в каждой стране есть вкусная еда – надо только ее найти! Но в топе, наверное, будет Италия, которую я люблю и по множеству других причин. Простые продукты, достаточно простые рецепты, но их общее сочетание плюс атмосфера – все это вместе дает невероятный эффект!

– Ваши поездки всегда происходят спонтанно – или заранее готовитесь к ним, тщательно всё спланировав?

– Раньше я планировал все до мелочей: заранее покупал билеты, бронировал отели, составлял список достопримечательностей, которые хочу посетить, едва ли не планировал жесткий тайминг по каждому пункту. Но чем больше езжу, тем проще отношусь к планам...



– Какие интересные кулинарные истории с вами случались в поездках?

– Я очень страдал в Корее: мне там было и невкусно, и мало! Крошечные порции, стол, заставленный огромным количеством непонятных закусок: что-то кислое, что-то горькое, что-то пресное, а что именно – официант никак не может объяснить. И я решил по-нашему, по-простому, заказать курицу – всем понятное слово chicken. Оказалось, что под чике-

ном там подразумевается не ножка, грудка или – пусть его, хотя бы крылышко, – нет, это были куриные лапы с когтями! Не окорок, как вы, вероятно, подумали, а костлявые конечности, обжаренные во фритюре. Проблем добавляло то, что в Корее очень хорошо говорят по-английски, а я не знаю корейского – в общем, беда! Ел доширак в гостиничном номере и покупал на рынке шаурму.

– О какой стране мечтаете сейчас?

– Отправился бы в Италию. Люблю и венгерскую кухню, и балканскую, и недавно там был.

О традициях и фирменных пельменях

– Какие кулинарные традиции прижились в вашей семье?

– Я обязательно готовлю пельмени на Новый год и прячу в них секретик на удачу. А еще на больших семейных сборах я часто готовлю итальянскую домашнюю пасту – у меня даже есть специальная машинка, чтобы крутить фетучини, равиоли со шпинатом и рикоттой, спагетти разной толщины и прочее.

– Какие коронные блюда ждут от вас родные и друзья?

– «Короночки» как таковой у меня нет, но я горжусь пельменями. Непремено кладу три вида мяса: говядину как основное, свинину для сочности и баранину для аромата. Использую заварное тесто, тонко раскатываю его, кладу в фарш травы и черный перец. И непременно подаю с бульоном. И кстати, не чураюсь формы для лепки пельменей, которой пользовались наши мамы и бабушки в советское время: так теста получается меньше, а мясо ощущается в полной мере...

Елена СОКОЛОВА

Дословно О детской мечте, ужинах и завтраках

– Я знаю, что был в вашей жизни период, когда вы задумывались: не пойти ли учиться на повара? Не жалеете, что не реализовали свою мечту?

– Это была детская мечта. Но я бы с удовольствием попробовал себя в роли ведущего кулинарного шоу. Жду предложения...

– Как часто вы готовите дома, на собственной кухне?

– Почти каждый день. Конечно, все зависит от графика и загруженности, но в нашей семье не бывает ужинов из, условно, макарон и сосисок. Это главный прием пищи за день, поэтому меню я стараюсь продумывать заранее и не повторяться с предыдущими днями: если вчера был стейк, то сегодня – паста. Ну и ежедневно я готовлю завтрак себе и жене – приходится маневрировать между кашами, омлетами и глазуньей с беконом.

– Соблюдаете ли при этом определённые ритуалы? Ну, например, пойти в магазин или на рынок, чтобы самому выбрать продукты...

– Я обожаю рынки! Безусловно, сервисы доставки продуктов – это прекрасно, но выбирать мясо и овощи я предпочитаю сам. Особых ритуалов нет, но процесс готовки едва ли не важнее, чем результат: я растягиваю его дольше, чем положено, общаюсь с семьей, наслаждаюсь запахами продуктов...

Фото из личного архива Ильи Федоровцева

Вспомним фразеологизмы в нашей жизни

Русский язык богат фразеологическими оборотами (словосочетаниями, смысл которых складывается сразу из всего выражения). Давайте вспомним значение некоторых из них.

1. Это выражение означает напрасный, бесполезный труд, пустую работу. Появилось оно благодаря знаменитой басне Ивана Андреевича Крылова «Обезьяна». Напомним, речь в басне идет об обезьяне, позавидовавшей пахарю. Работа за плугом вызвала одобрение окружающих. И тут обезьяна, чтобы отличаться, начала катать большой чурбан, старательно и усердно. Но ни ува-

жения, ни похвал со стороны окружающих обезьяна так не дождалась, потому что труд её оказался бесполезным. Как называется такой труд без пользы?

- а) Мартышкин труд.
- б) Обезьянья работа.
- в) Показуха от мартышки.

2. По легенде, развязавшему узел этого царя суждено было стать правителем мира. Решение нашёл Александр Македонский – как говорит предание, узел этот

он разрубил мечом. Сегодня выражение означает наличие сложной и запутанной ситуации, справиться с которой можно только самым решительным путём. Как называется



трудноразрешимое, запутанное дело, задача?

- а) Гордиев узел.
- б) Узелок на память.
- в) Вязание в узлы.

3. Фраза имеет несколько значений. Самый распространённый вариант обозначает покупку предмета с дефектом.

Или ситуацию, когда вещь была приобретена бездумно, под влиянием момента. А родилось выражение ещё в Древней Руси, когда было принято продавать кроликов и кур в мешках, и торговцы умудрялись заменять ценных животных

на дворовых котов. Что говорили о такой покупке?

- а) Купить kota вместо кролика.
- б) Купить kota в мешке.
- в) Выпустить kota из мешка.

4. Продолжите фразу, которая говорит о некомпетентности: ни в зуб ногой...

- а) ...ни зайти далеко.
- б) ...ни зубы заговаривать.
- в) ...ни в нос ботинком.

ОТВЕТЫ

- 1-а. Мартышкин труд.
- 2-а. Гордиев узел.
- 3-б. Купить kota в мешке.
- 4-в. Ни в зуб ногой, ни в нос ботинком.

Что может быть лучше летом, чем утолить жажду вкусным освежающим напитком! А если не полениться и сделать его своими руками, такой напиток будет ещё и полезным.

Предлагаем вам несколько чудесных рецептов для жарких дней. Приготовление летних напитков – это еще и отличный повод для экспериментов. Можно просто остудить чай или кофе, а можно добавить интересных ингредиентов и в итоге получить вкуснейший напиток, который никто больше готовить не умеет.

Детям наверняка понравятся молочные коктейли, в которые можно добавлять свежие ягоды или фруктовые пюре. А для компании можно приготовить безалкогольные варианты сангрии, пунша, крошона в большой посуде: зачерпывать из нее напиток с кусочками фруктов и кубиками льда – отдельное удовольствие.

ЛЕТО

в бокале

БЕЗАЛКОГОЛЬНАЯ ВИШНЕВАЯ САНГРИЯ



Испанская кухня. На 10 персон. Калорийность (на 100 г): 79 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:
■ 700 мл вишневого сока ■ 1 л апельсинового сока ■ 2 стакана вишни б/к ■ 180 мл вишневого сиропа (или варенья) ■ 2 апельсина ■ лед

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Соединить оба сока и сироп, размешать до растворения, добавить вишню, убрать в холодильник как минимум на 5 часов.
- 2 Апельсины очистить, тонким ножом срезать пленку, аккуратно вырезать мякоть. Перед подачей добавить в сангрию лед и апельсины.



Один приятель жалуетсся другому:

– Представляешь, вчера пришёл с работы раньше времени, а у домашних глаза хитрющие-хитрющие. Я на кухню – так и есть, весь компот выпили...

ЛИМОНАД С МЯТОЙ



Американская кухня. На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 41 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:
■ 8 лимонов ■ 200 г сахара ■ 4-5 веточек мяты ■ 1,5 л воды

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Лимоны тщательно вымыть, один отложить. С трех лимонов ножом снять цедру, из всех выжать сок.
- 2 В кастрюлю налить 1,5 л чистой воды, довести до кипения, снять с огня, добавить сахар и цедру, размешать до полного растворения сахара, дать остыть, влить лимонный сок, убрать в холодильник как минимум на 6 часов.
- 3 Отложенный лимон нарезать кружочками. Перед подачей лимонад процедить, добавить кружочки лимона и листики мяты.



АРБУЗНЫЙ ЛИМОНАД С БАЗИЛИКОМ



Итальянская кухня. На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 39 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:
■ 1 кг охлажденной мякоти арбуза ■ 1 лимон ■ 1-2 веточки базилика ■ лед

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Из лимона выжать сок. Арбузную мякоть нарезать произвольно, сложить в чашу блендера.
- 2 Добавить листики базилика и лимонный сок, взбить до однородности. Добавить лед и сразу подавать.



МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ



Русская кухня. На 2 персоны. Калорийность (на 100 г): 112 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:
■ 100 г пломбира ■ 100 мл молока (от 3,2 % жирности) ■ 3 ч. л. ягодного сиропа (или варенья)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 В высокую чашу блендера влить молоко, добавить нарезанное на произвольные кусочки мороженое.
- 2 Взбить до образования пышной пены (объем должен увеличиться). Влить сироп, еще раз взбить. Разлить по стаканам и немедленно подавать.



МОРС ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ



Русская кухня. На 8 персон. Калорийность (на 100 г): 28 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 300 г красной смородины ■ 5-6 ст. л. сахара ■ 2 л воды

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Смородину вымыть, снять ягоды с кистей. Выжать из ягод сок, убрать в холодильник.
 - 2 Залить ягодные шкурки водой (2 л), довести до кипения, процедить, добавить сахар.
 - 3 Когда сахар полностью растворится, а отвар немного остынет, добавить в него сок, еще раз размешать и убрать в холодильник.
- Подавать охлажденным, украсив стаканы веточками смородины.



Молодая супруга говорит своему мужу:

– Дорогой, я должна тебе признаться, что умею готовить только два блюда: манную кашу и компот из груш. Муж смотрит на блюдо, стоящее перед ним:

– А это которое из них?

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ КЛУБНИЧНЫЙ МОХИТО



Хорватская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 33 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 300 г свежей клубники ■ 4 ст. л. клубничного варенья ■ 200 мл апельсинового сока ■ 600 мл бутилированной газированной воды ■ 1 лайм ■ небольшой пучок мяты ■ лед

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Лайм нарезать тонкими кружками. В большую емкость положить клубнику, кружки лайма, клубничное варенье, листики мяты, раздавить толкушкой.
- 2 Добавить апельсиновый сок и газированную воду, перемешать. При подаче добавить лед, бокалы украсить листиками мяты.



ХЛЕБНЫЙ КВАС



Русская кухня. На 12 персон. Калорийность (на 100 г): 25 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 500 г ржаного хлеба ■ 100 г сахара ■ горсть изюма ■ 4 л воды

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Хлеб нарезать кубиками и высушить в духовке; чем темнее будут сухари, тем темнее получится квас.
- 2 Воду довести до кипения, растворить в ней сахар, остудить. Готовые сухари переложить в емкость для брожения, добавить изюм и залить водой с растворенным в ней сахаром.
- 3 Настаивать квас 3-4 дня, после чего процедить, разлить по бутылкам и убрать в холодильник.
- 4 Оставшиеся сухари – закваску – можно использовать еще несколько раз, заменив половину свежими сухарями и добавляя сахар.



Физическая активность позитивно сказывается на нашем здоровье. Причём под физической активностью вовсе необязательно понимать силовые занятия в спортзале или, например, ежедневные пробежки.

Ч тобы укрепить свое здоровье, достаточно только... ходить.

Пешие прогулки – хорошая тренировка для сердца и сосудов. В отличие от спортивных занятий, ходьба не требует ни какой-то особенной подготовки, ни оборудования или инвентаря (как, например, скандинавская ходьба), ни специальной одежды, ни особых помещений. Для того чтобы ходить, не требуется ничего, кроме желания и удобной обуви. Поэтому часто именно пешие прогулки выбирают не только в качестве средства профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, но и для укрепления здоровья те, кто уже имеет такие заболевания.

Включаемся в процесс постепенно

Для здорового человека нет никаких ограничений в плане пеших прогулок. С какой скоростью ходить, как далеко и как долго, решать только вам.

Однако если стараться в первый же день пройти с максимальной скоростью максимально много, результат может вам не понравиться. Неподготовленный организм, скорее всего, отреагирует не самым приятным образом и обязательно даст вам об этом знать если не в тот же день, то на следующий. Поэтому главное в занятиях ходьбой – а это, конечно,

Как помочь здоровью сердца? Просто гуляйте!



Знай и помни

Осторожно – сердце!

Людам, страдающим заболеваниями сердца и сосудов, заниматься ходьбой можно только после консультации с лечащим врачом. Он может грамотно определить максимально возможные нагрузки, превышать которые нельзя категорически. Только врач определит, каким должен быть во время занятий пульс и какая интенсивность занятий допустима конкретно для вас. Также следует обсудить со специалистом прием лекарственных средств – возможно, его придется скорректировать.

Не ставьте личных рекордов. Слушайте себя и свое сердце – и просто гуляйте. И хорошо, ведь ваше сердце, ваши мышцы, ваши органы дыхания все равно получат определенную нагрузку. В следующий раз будет чуть больше метров и чуть больше минут. Нарастивать нагрузку необходимо постепенно, постоянно наблюдая за реакцией своего организма и делая правильные выводы.

Выбираем темп

Если во время прогулки вы способны вести неспешную беседу, вы на правильном пути. Легкой считается нагрузка, при которой во время ходьбы вы можете разговаривать и ваше дыхание при этом не сбивается. Обычно человеку лучше всего начинать именно с такой нагрузки. Если же сил хватает только на шепот, темп ходьбы необходимо немедленно снизить – такая нагрузка чрезмерна. Повторимся, темп прогулки должен быть комфортным для вас. По мере увеличения тренировок и времени прогулки, разные дис-

танции лучше проходить в разном темпе. Но опять же, не следует ставить личные рекорды, темп должен быть комфортным. Если во время прогулки вы почувствовали усталость, лучше сесть, отдохнуть. Предвидя подобную ситуацию, выбирайте маршрут, который вам по силам и на котором есть лавочки для отдыха. Пусть прогулки будут меньше по длительности, но систематические, а лучше вообще ежедневные.

Укрепляем здоровье, тренируем сосуды

За 1-2 месяца регулярной ходьбы наш организм перестраивается: частота пульса и давление снижается, становится более равномерным дыхание. То есть сердечно-сосудистая система как бы подстраивается под новый уровень нагрузок. Это первый, базовый уровень тренированности.

При увеличении нагрузок начинается увеличение мышечной массы, дыхание еще более



Муж и жена после пяти лет брака. – Дорогая, не сердись, прости меня. Хочешь, я подарю тебе своё сердце? – Ты мне лучше верни мои нервы.



улучшается. Ежедневные прогулки, даже в самом спокойном темпе, влияют на здоровье сердца позитивным образом. Так, ученые Стэнфордского университета выяснили, что ежедневные прогулки протяженностью 1 час повышают упругость сосудов – то есть их способность к сжатию и расширению. А это один из важнейших факторов в работе всей сердечно-сосудистой системы.

Светлана ИВАНОВА

тоже занятия – грамотный подход. Не нужно стараться бежать впереди паровоза – он все равно обгонит.

ВАЖНО!

Необходимо ходить в одном и том же ритме, дыхание не должно сбиваться. Прогулку совершайте в комфортном для вас темпе.

С чего начать

Сначала необходимо просто поверить, что даже неспешная прогулка на свежем воздухе – это тоже самая настоящая тренировка для сердца. Пусть даже вы прошли 200 метров за 20 минут.

КСТАТИ

Хорошее настроение – очень важная составляющая пеших прогулок. Поэтому не нужно себя изнурять и стараться пройти еще 100 метров, хотя уже совсем не хочется. Прогулка должна приносить радость и удовольствие, а не усталость и раздражение.

Редакция благодарит врача-кардиолога, терапевта Людмилу Лукшину за помощь в подготовке материала

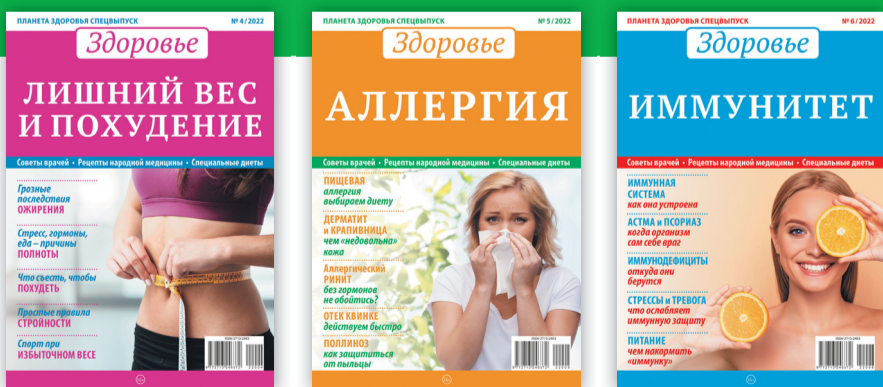
СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

Справочники «Здоровье. Аллергия», «Здоровье. Иммуитет» и «Здоровье. Лишний вес и похудение» объединили в себе ответы на вопросы, которые мы порой боимся задать даже самим себе: откуда взялся «спасительный круг» на моей талии, почему обостряется псориаз после ссоры с мужем, как любимая кошка влияет на течение астмы...

МЫ НЕ БОИМСЯ ЗАДАВАТЬ ВРАЧАМ ЭТИ ВОПРОСЫ И НАХОДИТЬ НА НИХ САМЫЕ НЕОЖИДАННЫЕ ОТВЕТЫ. В НОВЫХ ЖУРНАЛАХ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- как не паниковать и правильно действовать, если у находящегося рядом человека случился анафилактический шок или развился отек Квинке;
- какие признаки и симптомы должны побудить обратиться к врачу и почему не стоит заниматься самолечением;
- какие лекарства нужно всегда иметь под рукой аллергикам, астматикам и людям с ослабленным иммунитетом;
- как взять под контроль свой вес, чтобы свести к минимуму риски тяжелых заболеваний.

А также вашему вниманию проверенные временем рецепты народной медицины, подробные диеты и многое другое.



ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON и WILDBERRIES

ozon.ru¹ и wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование журнала: ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ спецвыпуск

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

В ПРОДАЖЕ С 24 ИЮНЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Лето вдохновляет нас не только на поездки к морю и дачные подвиги, но и на похудение.

Лето – время для расцвета

Вероятно, именно по этой причине участились вопросы читательниц, мечтающих расстаться летом с лишними килограммами и сантиметрами и расцвести во всей красе. Наши эксперты с удовольствием в этом помогут!

Чтобы кожа была в тонусе

Советы по летнему уходу за кожей худеющего человека даёт косметолог **Наталья Баранова**.

Летом кожа становится сухой, особенно если много времени провожу под солнцем – на юге или на даче. Вот уже несколько месяцев борюсь с лишним весом и боюсь, что по этой причине кожа повиснет складками. Как избежать таких последствий? **Светлана Ф., Воронеж**

– От ультрафиолетовых лучей возможно фотоповреждение. Оно приводит к эластозу кожи, когда повреждаются эла-



стичные волокна, что и приводит к провисанию тканей. Поэтому, если вы находитесь на активном солнце, нужно наносить фото-защиту в зависимости от вашего фототипа. Уровень защиты должен быть не меньше SPF 30. Избыточное воздействие солнца может приводить впоследствии к повреждению ДНК клеток кожи, что чревато появлением на ней различных наростов (папиллом, дерматофибром, себорейного кератоза). И еще крайне важно правильно худеть, чтобы кожа успевала сокращаться и адаптироваться к новым условиям.



Одежда для бега по дорожке

От наряда для занятий во многом зависит комфорт худеющего человека. Как его добиться? Рассказывает тренер **Юлия Панкратова**.

Какая одежда для тренировки на улице лучше – хлопок, вискоза или всё-таки синтетика? **Светлана Юзова, Москва**

– Самая главная задача правильной одежды для спорта – предотвратить перегрев разогретого тела. Обувь, кстати, тоже должна быть дышащей.

Раньше самой дышащей тканью считался хлопок. В настоящее время много синтетических материалов для спорта. И не нужно их пугаться. Современная синтетика легкая, тонкая, хорошо пропускает воздух, быстро сохнет при намочении и отводит излишнюю влагу с кожи. Хорошая одежда с сетчатыми вставками. Но самое дело не так важно, хлопок это, вискоза или какой-то другой материал. Выбирайте для себя то, в чем вам комфортнее. Одежда не должна сковывать движения, зато должна иметь плоские, не натирающие кожу внутренние швы.



Татьяна МИХАЛЁВА

Как есть и как пить?

На вопросы об особенностях летнего питания отвечает кандидат медицинских наук, диетолог, член экспертного совета Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов (НАДН), ведущий специалист консервативного лечения ожирения в Центре коррекции веса ГКБ № 29 им. Н.Э. Баумана **Дарья Русакова**.



Здравствуй! Сейчас занимаюсь похудением, и возник вопрос: как быть, если в жару есть совершенно не хочется, а вечером разыгрывается сильный аппетит? **Ирина Сергеевна Р., Москва**

– По вечерам отдавайте предпочтение блюдам из рыбы или птицы со свежими овощами и зеленью, а также кисломолочным напиткам без

сахара с пониженной жирностью.

Уважаемая редакция, подскажите, пожалуйста, сколько нужно пить воды летом? И как делать это правильно, если бывают отёки? **Вера Иванова, Луховицы**

– Количество потребляемой жидкости в жару должно соответствовать потопотерям, а это зависит от климата, кондиционирования помещения и

т. д. В среднем рекомендуется для выпивания объем воды – 2-2,5 литра в день, но может быть и больше. Если есть склонность к задержке жидкости, то рекомендую проверить функцию почек и сердечно-сосудистую систему.

Не рекомендуется пить во второй половине дня, употреблять жидкости с добавленным сахаром и соленые/консервированные продукты.



ВСЕ НОМЕРА В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ
ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON **WILDBERRIES**
ozon.ru¹ и wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: Журнал 100 САМУРАЕВ, Сканворды Наш размер или Наш сканворд

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

Реклама

Регулярный стул после многолетних лет проблем с эффективным средством Пилорис!



Здравствуй!

Моей маме 70 лет. У нее многолетние проблемы со стулом. Какие только способы она не пробовала! Все они были малоэффективны. Мы пытались их отменить – получилась настоящая катастрофа. Без них сходить в туалет она вообще не может. Я прочитала об эффективном продукте для лечебного питания Пилорис для восстановления кишечника даже у самых пожилых людей. Расскажите, пожалуйста, о нем подробнее.

Наталья М., Нижний Новгород

Наш кишечник – это мышечный орган. Как и все наши мышцы, с годами он истончается, слабеет и теряет способность нормально сокращаться, чтобы проталкивать стул к выходу. Но при этом он усердно продолжает выполнять свою вторую биологическую функцию – всасывать из стула воду.

В итоге стул буквально высушивается, становится твердым, как камень, и потому надолго задерживаются в кишечнике. Происходят процессы гниения. Токсичные гнилостные вещества всасываются в

нашу кровь, отравляя весь организм, и, особенно, мозг и сердце.

Недавно в подмосковном наукограде Пушкино ученые разработали эффективный продукт для лечебного питания Пилорис из беломорской водоросли Фукус. Он предназначен специально для устранения самой причины запоров.

Пилорис содержит два главных действующих вещества – фукоидан и аскофилан. Они запускают в клетках стенок кишечника процессы естественного самовосстановления.

Курс приема продукта для лечебного питания Пилорис способствует:

- нарастанию толщины, упругости и эластичности кишечных мышц
- смягчению стула с первых суток приема
- борьбе с нарушением микрофлоры, так как гнилостные токсичные вещества сразу же выводятся наружу
- корректровке «деликатной» проблемы – твердый стул сдавливает вены прямой кишки, заставляя их выбухать наружу в виде узлов. Нормализация стула помогает им принять свое естественное анатомическое положение в прямой кишке.

+ ПОДАРОК ПРИ ПОКУПКЕ*



РЕКЛАМА

*При покупке курса. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287 г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, пом. I, комната 24. СГР RU.77.99.19.004.E.004354.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.06.2022 по 31.12.2022 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по т. 8 (800) 100-55-60.

Звонок **БЕСПЛАТНЫЙ** по всей России:



8 (800) 100-55-60

Код вашего подарка:

«Пилорис - Здоровье»

КРОССВОРД

Разгадайте в головоломке афоризм Василия Ключевского (54 буквы).

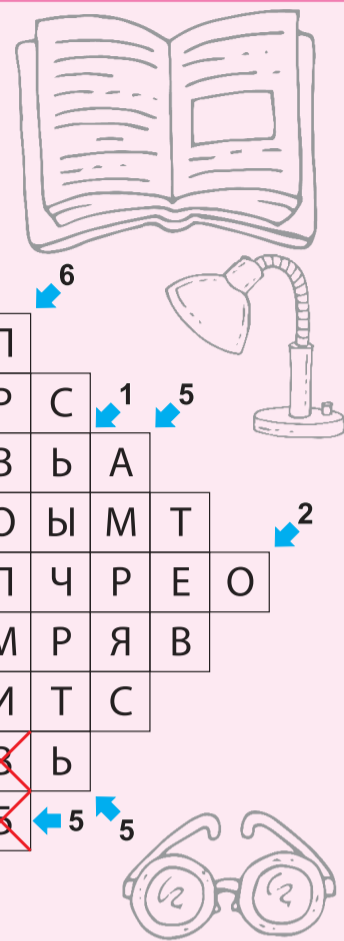
Зашифрованные буквы не соприкасаются друг с другом ни по горизонтали, ни по вертикали, ни по диагонали.

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

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

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

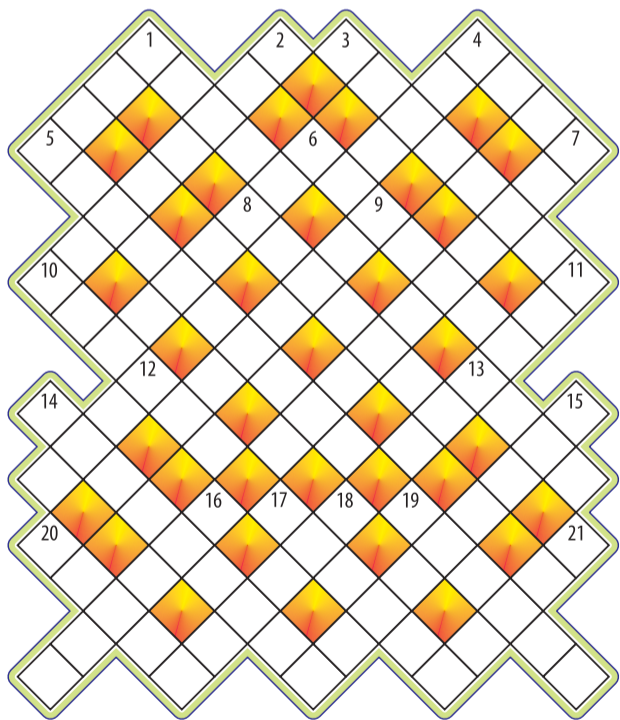
5 9 5 9 5 1
Н Б Е П С
Я Т Ь С С Ю П
Т О А О Р О О Ь С
С Ж М Н Д О М Ь З Ю Б
Т П Ь Т С Т А С М Я А Н П
Ж С Ы Н Ж С М Г И В П Д З Р С
Ч О П Е С И Е О Б Й Е Ц У Я В Ь А
Ж В Е В Д Б Ы А Э Е Р Л П У О О Ы М Т
О Т Н А Х Д Е Ы Т Ы С С Я З А Н П Ч Р Е О
Ы Н Ь Ь Ь С Я Х З В Ж Р Л Н О М Р Я В
Ж Ь И Х Т Б А В Я А А Л Ж М И Т С
С Б Н П У Я Ж З П З Ж Ж З В Ь
Н Б Ь И Е И С М П О О Л Б
Л Ь Т Р У Я Г И У Н Ь
О П Н Р А О З В Б
М М С П Е Ы Л
Л З А Ю Т



Ответ на задание в № 24:
Иван Крылов:
«Кто про свои дела кричит
всем без умолку, в том,
верно, мало толку».

ХРОНОЛОГИКА

КРОССВОРД «ДИАГОНАЛЬ»



В этом кроссворде слова вписываются не по горизонталям и вертикалям, а по диагоналям (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево).

Слева-вниз-направо:

1. Бочка, у которой вырван бока.
3. Кофеин, морфин или эфедрин.
4. Коллега Архипа по скороговорке.
5. Борец с фальшью роаяля.
6. Стройщик.
8. «Паутина» на коклюшках.

Один из трех в повести Олеси. «Закрывашка» на кармане.

ОТВЕТЫ

1. Кадка.
3. Алкалоид.
4. Осип.
5. На-веня.
6. Кружево.
8. Толстяк.
10. Клапан.
13. Нога.
14. Стройщик.
17. Японец.
19. Рванье.
20. Акела.

головоломка с иксом и игреком. 17. Аборигены Токио. 19. Дырявые шмотки. 20. Вожак для волков, Багиры, Балу и прочих членов стаи. **Справа-вниз-налево:** 1. Строй крестноосцев, иначе называемый «свиньей». 2. Юный помощник табунщика в ночном (устар.). 4. Вожделенная статуэтка из Голливуда. 6. Ссылка на галереи. 7. Ростовщик другим словом. 9. «Прилипчивая» речная рыбка. 11. Неудовлетворительный балл, получаемый в школе. 12. Через нее кожа дышит. 15. Очень короткий промежуток времени. 16. Водопад в книге рекордов. 18. На какую часть кресла откидываются? 21. Девочки надели ... и играют дружно в фанты.



ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✓ В каждом выпуске 100 вкусных рецептов проверенных и популярных блюд
- ✓ Все блюда можно приготовить из доступных продуктов, купленных в обычном магазине
- ✓ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности, количестве персон и времени приготовления блюда
- ✓ Каждый выпуск содержит секреты и советы по приготовлению

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

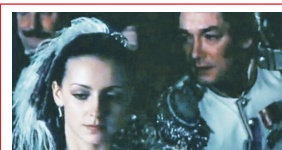
ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ: **OZON** и **WILDBERRIES**

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал Домашний повар 100 вкусных рецептов

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

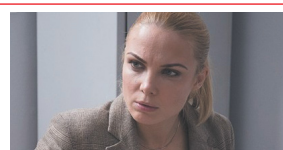
РОССИЯ К Культура



20.10 «БЛИСТАЮЩИЙ МИР»

- 07.00 Мультфильмы
- 07.50 23.45 «СЫН»**
- 10.10 «Обыкновенный концерт»
- 10.35 «ДЯДЮШКИН СОН»**
- 12.00 Больше, чем любовь
- 12.40 Письма из провинции
- 13.10 «Петербургские встречи»
- 13.50 «Коллекция»
- 14.25 «УДИВИТЕЛЬНЫЙ МАЛЬЧИК»**
- 15.50 «Валентин Никулин. Каждый выбирает для себя»
- 16.30 «Репортажи из будущего»
- 17.10 «Пешком...»
- 17.40 «Храм»
- 18.30 «Романтика ромansa»
- 19.30 «Новости культуры с Владиславом Флярковским»
- 20.10 «БЛИСТАЮЩИЙ МИР»**
- 21.40 Большая опера-2016
- 02.05 Диалоги о животных
- 02.45 «Парадоксы в стиле рок»
- 03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ ТВЦ



16.45 «СМЕРТЬ НА ЯЗЫКЕ ЦВЕТОВ». (12+)

- 06.40 «10 самых...» (16+)
- 07.10 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...»** (0+)
- 08.30 «УКОЛ ЗОНТИКОМ»** (12+)
- 10.05 «Знак качества». (16+)
- 10.55 «Страна чудес». (6+)
- 11.30 23.35 События
- 11.45 «СУМКА ИНКАССАТОРА»**. (12+)
- 13.30 «Москва резиновая». (16+)
- 14.30 «Московская неделя»
- 15.00 «Несерьезные люди». Юмористический концерт. (12+)
- 16.45 «СМЕРТЬ НА ЯЗЫКЕ ЦВЕТОВ»**. (12+)
- 20.05 «КУПЕЛЬ ДЬВОВОЛА»**. (12+)
- 23.50 «Петровка, 38». (16+)
- 00.00 «ПУЛЯ-ДУРА: АГЕНТ И СОКРОВИЩЕ НАЦИИ»**. (16+)
- 02.45 «СОНАТА ДЛЯ ГОРНИЧНОЙ»**. (12+)
- 04.20 «Удар властью». (16+)
- 05.00 «Закон и порядок». (16+)

МАТЧ! МАТЧ! ТВ



08.00 Новости

- 06.00 Смешанные единоборства. И. Адесанья - Дж. Каннонира. UFC. Прямая трансляция
- 08.00 08.55 12.05 18.50 12.05 18.50 Новости
- 08.05 13.05 15.10 16.40 18.55 22.00 Все на Матч!
- 09.00 «Баба Яга против!» (0+)
- 09.20 12.10 23.45 «ЗАГОВОРЁННЫЙ»**. (16+)
- 13.55 «Пляжный футбол. «Дельта» - «Спартак». ЧР. Прямая трансляция
- 15.25 «Пляжный футбол. «Кристалл» - «Локомотив». ЧР. Прямая трансляция
- 16.55 Бокс. Матч ТВ Кубок Победы. Прямая трансляция из Казани
- 19.30 Футбол. «Зенит» - «Црвена Звезда». Товарищеский матч. Прямая трансляция
- 22.45 Смешанные единоборства. И. Адесанья - Дж. Каннонира. (16+)
- 03.15 «Новости». (0+)

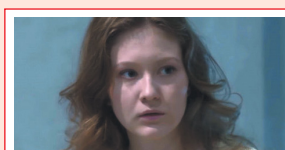
СПБ САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



06.45 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (12+)

- 06.45 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ»**. (12+)
- 08.25 «Слово в образе». (12+)
- 08.40 «Петр Первый. История. Традиции. Миф». (6+)
- 09.00 «Итоги недели» со Светланой Шкиль. (16+)
- 09.55 «Главный врач». (12+)
- 10.55 «Азбука петербуржца». (6+)
- 11.00 13.00 15.00 «Новости». (16+)
- 11.10 «Нетрудный подросток». (12+)
- 11.40 «100лица империи». (16+)
- 12.10 13.10 15.10 18.10 23.35 «ГАИШНИКИ»**. (16+)
- 18.00 «Новости». (16+)
- 22.40 «Театр Шоу Владимира Самсонова «Русский Колизей». (12+)
- 05.15 «Числа. Пять чисел, которые изменили мир». (6+)
- 05.45 «Малые родины (6+)

ЛЕН ТВ ЛЕНТВ24



21.00 «МОСКОВСКИЕ СУМЕРКИ». (16+)

- 06.00 «ПОДЗЕМЕЛЬЕ ВЕДЬМ»**. (0+)
- 07.20 «Программа мультфильмов». (6+)
- 07.45 «Удиви меня». (12+)
- 08.30 «Донская кухня». (12+)
- 09.10 «ПОЗДНЯЯ ВСТРЕЧА»**. (12+)
- 10.30 «Ландшафтный дизайн - это просто». (12+)
- 11.00 15.00 19.00 «ЛенТВ24 Новости». (6+)
- 11.15 «Клинический случай». (12+)
- 11.50 02.00 «РОКОВАЯ ПЕСНЯ»**. (16+)
- 15.15 «Природный парк «Вепсский лес». (12+)
- 15.55 «ПОДЗЕМЕЛЬЕ ВЕДЬМ»**. (0+)
- 17.20 «ТУР ДЕ ШАНС»**. (12+)
- 19.15 «Русские цари». (0+)
- 20.00 05.00 «БЮРО»**. (16+)
- 21.00 «МОСКОВСКИЕ СУМЕРКИ»**. (16+)
- 22.40 «СВАДЬБА МОЕЙ БЫВШЕЙ»**. (16+)
- 00.25 «СЛОН И БАБОЧКА»**. (6+)

78 78 КАНАЛ



00.30 «ЗАТВОРНИК». (16+)

- 06.05 «Легенды СССР». (12+)
- 08.00 «История одного мира». (12+)
- 08.30 «Автограф». (12+)
- 09.00 10.10 «Полезное утро». (12+)
- 10.00 12.00 18.00 «Известия 78». (12+)
- 12.15 «Происшествия». (16+)
- 13.15 «Петербуржцы». (12+)
- 14.15 «Предатели». (12+)
- 15.00 «Середина дня». (12+)
- 16.00 «ТРИ ДНЯ В ОДЕССЕ»**. (12+)
- 18.15 «Охотники за сокровищами». (12+)
- 20.30 «Подразделение вечности». (12+)
- 21.00 «Неделя в Петербурге». (12+)
- 22.00 «Тренинговая». (16+)
- 22.30 «НА КРЫЛЬЯХ»**. (12+)
- 00.30 «ЗАТВОРНИК»**. (16+)
- 02.05 «Загадки века». (12+)
- 04.45 «Внеклассное чтение 78». (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 Ранние пташки. «Летающие звери», «Мальчики и летающие звери». (0+)
- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
- Вселяя утреннюю разминку, очень полезная для детей.
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.35 «Котенок Шмяк». (0+)
- Экранизация мирового бестселлера про приключения котенка Шмяка и его лучшего друга - мышонка Сырника.
- 09.00 «Еда на ура!» (0+)
- 09.25 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)
- 11.00 «Вкусняшки шоу». (0+)
- 11.15 «Забра в клеточку». (0+)
- 12.30 «Белка и Стрелка. Лунные приключения». (0+)
- 13.45 «Два хвоста». (6+)
- О дружбе домашнего кота с лесным борбором и о загадочном вторжении инопланетян.
- 15.00 «Студия красоты». (0+)
- 15.20 «Ералаш». (6+)
- 17.10 «Простоквашино». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Супер МЯУ». (0+)
- 22.30 «Скай Бластерс». (6+)
- 22.45 «Союзмультфильм» представляет: «Винни-Пух». (0+)
- 22.55 «Винни-Пух идет в гости». (0+)
- 23.05 «Винни-Пух и день забот». (0+)
- 23.25 «Возвращение блудного попугая». (0+)
- 00.45 «Гуси-лебеди». (0+)
- 01.00 «Узнаем об искусстве!» (0+)
- 01.15 «Смешарики». (0+)
- 03.20 «Школьный автобус Гордон». (0+)
- КАНАЛ DISNEY**
- 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
- 05.15 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
- 05.40 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)
- 06.05 «Русалочка» (субтитры). (6+)
- 06.25 «Аладдин» (субтитры). (0+)
- 06.50 «Чудеса на виражах». (0+)
- 07.10 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
- 07.30 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
- 07.55 «Сиди Спарк». (6+)
- 08.55 «Пёс Пэт». (6+)
- 09.00 «Доброе утро с Микки». (0+)
- 11.00 «Пэмми. Пять детей и волшебство». (6+)
- 11.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 14.40 «Феи». (0+)
- Задолго до того, как встретиться с Питером Пэнном, фея Динь-Динь жила в сказочной стране со своими подругами-волшебницами. Каждый день они заботились о растениях, птицах и животных. Но однажды Долина Фей показалась Динь-Динь не таким уж прекрасным местом.
- 16.00 «Ральф». (6+)
- 17.45 «Ральф против интернета». (6+)
- 19.30 «Ежик Бобби: Колючие приключения». (6+)
- 21.05 «ДЖОРДЖ ИЗ ДЖУНГЛЕЙ». (6+)
- 22.40 «ДЖОРДЖ ИЗ ДЖУНГЛЕЙ-2». (6+)
- 00.10 «ОПТОМ ДЕШЕВЛЕ». (12+)
- 01.50 «Гравити Фолз». (12+)
- 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

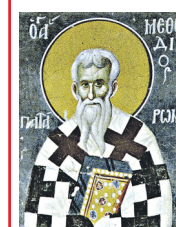
- TV1000**
- 05.35 «ДИТЯ РОБОТА». (16+)
- 07.20 «ПАССАЖИРЫ». (16+)
- 09.25 «ЧЕЛОВЕК ДОЖДЯ». (16+)
- 11.50 «ИНТЕРВЬЮ С ВАМПИРОМ». (16+)
- 14.00 «ВАНИЛЬНОЕ НЕБО». (16+)
- 16.20 «ПОСЛЕДНИЙ САМУРАЙ». (16+)
- 19.00 «СОБОЕ МНЕНИЕ». (16+)
- 21.30 «ОБЛИВИОН». (16+)
- США, 2013 г. В ролях: Том Круз, Ольга Куриленко, Андреа Райзборо, Морган Фриман, Николай Костер-Вальдау
- 23.40 «ГРАНЬ БУДУЩЕГО». (12+)
- 01.35 «ИНТЕРСТЕЛЛАР». (16+)
- 04.20 «ДИТЯ РОБОТА». (16+)
- РУССКОЕ КИНО**
- 05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 06.45 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
- 08.25 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 10.00, 10.40, 11.10, 11.50, 12.25 «НАСТЯ, СОБЕРИСЬ!» (16+)
- 13.10 «МАФИЯ: ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ». (16+)
- 14.45 «СМЕРТЕЛЬНЫЕ ИЛЛЮЗИИ». (12+)
- 16.40 «РОБО». (6+)
- 18.05 «ЯНА + ЯНКО». (12+)
- 19.55 «АРТЕК. БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (6+)
- 21.35 «ПАПЫ». (6+)
- 23.25 «ПОДАРОК С ХАРАКТЕРОМ». (6+)
- 00.50 «БЛОКБАСТЕР». (16+)
- 02.10 «ЯРДЫ». (16+)
- 03.40 «ПЕРЕВОДЧИК». (16+)
- ДОМ КИНО**
- 05.50 «Ералаш». (6+)
- 06.35 «Три богатыря и Шаманская царица». (12+)
- 08.00 «Три богатыря и конь на троне». (6+)
- 09.40 «Конь Юлии и большие скачки». (6+)
- 11.05 «Три богатыря на дальних берегах». (6+)
- 12.20 «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)
- 13.40 «Три богатыря и Морской Царь». (6+)
- 15.00 «Я ХУДЕЮ». (16+)
- 16.50 «СВАТЫ». (16+)
- 23.30 «ЖИМУРКИ». (16+)
- 01.25 «КАК ВИТЬКА ЧЕСНОК ВЕЗ ЛЕХУ ШТЫРЯ В ДОМ ИНВАЛИДОВ». (18+)
- 02.50 «МАМА, НЕ ГОРЮЙ». (16+)
- 04.15 «МАМА, НЕ ГОРЮЙ-2». (16+)
- СУББОТА!**
- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машинные Песенки», «Машинные сказки». Мультсериалы. (0+)
- 16.00, 17.20, 18.50, 20.20 «ОТЕЛЬ ДЕЛЬ ЛУНА». (16+)
- Сериал. Южная Корея, 2019 г. В ролях: Ли Джин-ын, Ё Джин-гу, Чо Хён-чхоль, Пак Ю-на, Шин Джон-гын
- 22.00, 23.00 Моя жена рулит. (16+)
- 00.00 «ШАЛУН». (12+)
- Канада, США, 2006 г.
- 01.30, 02.10, 02.50, 03.40 Богиня шопинга. Экстремальный сезон. (16+)
- 04.20, 04.30 «Смешарики». Мультсериал. (0+)
- 04.25 «Малышарики. Умные песенки». Мультсериал. (0+)
- КИНОКОМЕДИЯ**
- 02.20 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ-3». (6+)
- 04.30 «КИЛИМАНДЖАРА». (16+)
- 05.55 «КРЫСИНЫЕ БЕГА». (12+)
- 08.00 «ПАРЕНЬ-КАРАТИСТ». (6+)
- 10.25 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (16+)
- 12.15 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2». (16+)
- 13.50 «27 СВАДЕБ». (16+)
- 15.55 «ПЛАН Б». (16+)
- 17.55 «ОЧЕНЬ СТРАШНОЕ КИНО». (16+)
- 19.30 «ОЧЕНЬ СТРАШНОЕ КИНО-2». (16+)
- 21.00 «ОЧЕНЬ СТРАШНОЕ КИНО-3». (16+)
- 22.25 «КИЛЛЕРЫ». (16+)
- МОСФИЛЬМ**
- 06.15 «ПЕС БАРБОС И НЕОБЫЧНЫЙ КРОСС». (12+)
- 06.25 «ТЕГЕРАН-43». (12+)
- 09.00 «АЙБОЛИТ-66». (12+)
- 10.50 «АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА». (12+)
- 17.50 «ТАБАЧНЫЙ КАПИТАН». (12+)
- 19.25 «ВЫСОТА». (12+)
- СССР, 1957 г.
- 21.00 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (12+)
- СССР, 1949 г. В ролях: Сергей Лукьянов, Марина Лавина, Александр Хвыля, Владлен Давыдов, Владимир Володин
- 23.00 Воскресная премьера
- 02.15 «ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ». (12+)
- 04.35 «УБИТЬ ДРАКОНА». (16+)
- 06.30 «ЗЕРКАЛО». (12+)
- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**
- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «АДВОКАТЭСЫ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2014 г. В ролях: Анастасия Веденская, Александр Волков, Любовь Тихомирова, Александр Пашков, Наталья Лукичева
- 15.00, 23.00, 07.00 «ПРИИСК-2». (16+)
- 00.00, 01.00 «ДЫШИ СО МНОЙ. СЧАСТЬЕ ВЗАИМНО». (16+)
- 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- СТС LOVE**
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 07.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- 12.30 «ПИКСЕЛИ». (12+)
- 14.20 «СМЕШАННЫЕ». (16+)
- После катастрофического свидания «вслепую» родители-одиночки Лорен и Джим согласны только в одном: они не хотят больше видеть друг друга никогда!
- 16.25 «ЦЫПЧОКА». (16+)
- 18.15 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- Николай с сыновьями едет навещать своего старого армейского друга. В гостях Костя узнаёт, что Николай стыдится «немужского» характера сына...
- 22.00 Сердца за любовь. (16+)
- 05.45 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Псалтырь. Кафизма 20. (0+)
- 05.30 «ПРОДЕЛКИ СОРВАНЦА». (0+)
- 07.00 Профессор Осипов. (0+)
- 07.35 Святныя России. (6+)
- 09.10 Простые чудеса. (12+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.45 Завет. (6+)
- 13.50 Во что мы верим. (0+)
- 14.50 Иоанн Кронштадтский. Цикл: День Ангела. (0+)
- 15.25 «ПОЛУСТАНОК». (12+)
- 16.50 «Бесого». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
- СПАС**
- 18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАС. (16+)
- 19.45 «ДАЧА». (0+)
- 21.30 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 22.25 Лица Церкви. (6+)
- 23.10 День Патриарха. (0+)
- 23.25 Во что мы верим. (0+)
- 00.20 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАС. (16+)
- 01.55 «Бесого». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
- 02.50 Украина. Обыкновенный нацизм. (16+)
- 03.45 В поисках Бога. (6+)
- 04.15 Щипков. (12+)
- 04.45 Святой Максим Грек. (0+)

Православный календарь

3 июля
Седмица 3-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Сщмч. Мефодия, еп. Патарского.



Блгв. кн. Глеба Владимирского (сына св. Андрея Боголюбского). Мчч. Инны, Пинны и Риммы. Мчч. Аристоклия пресвитера, Димитриана диакона и Афанасия чтеца. Свт. Левкия исп., еп. Врунтисипольского. Свт. Мины, еп. Полоцкого. Прав. Николая Кавасилы (Эллад.). Перенесение мощей свт. Гурия, архиеп. Казанского. Празднество в Вологде всем преподобным отцам Вологодским. Собор Новгородских святых. Собор Белорусских святых. Собор Псковских святых. Собор святых Удмуртской земли. Собор Санкт-Петербургских святых. Св. Николая исп., пресвитера. Моденской (Косинской) иконы Божией Матери. Коробейниковской-Казанской иконы Божией Матери.

Петров пост. Разрешается рыба.

Благочестие – признак «духовно живущего» человека.

Свт. Тихон Задонский

Что мы делали раньше, чтобы получить побольше картошки осенью? Правильно: засаживали ей побольше соток на своём участке.

А можно ли получить отменный урожай, не увеличивая посадочную площадь? Да, если применить несколько секретных приемов, которыми мы с удовольствием поделимся сегодня.

Разные по срокам созревания сорта

1 Посадка нескольких сортов картофеля на участке позволит получить достойный урожай в любое лето: для какого-то сорта условия непременно подойдут, и он порадует урожаем, даже если другие сорта «провалятся».

Хорошо освещённое место посадки

2 Если вы по привычке сажаете картошку в саду между яблонями, то допускаете ошибку: в тени у этой культуры вытягивается ботва, цветки не образуются, и на выходе получается горстка мелких клубней. Картофель любит свет, поэтому для увеличения урожая сажать его надо на хорошо освещаемых солнцем участках.



Правильное питание

3 Если посадочная площадь небольшая, удобрения лучше вносить под каждый клубень. При посадке можно положить в лунку горсть перегноя, 1 ст. л. золы и комплексного удобрения. Другой вариант «заправки» лунки: 1,5-2 стакана биогумуса или компоста, зола, луковая шелуха, горчичный жмых (от проволочника). Также не лишней будет подкормка настоем биогумуса по всходам (1 стакан биогумуса на 10 л воды, настаивать сутки, вносить по 0,5 л под растение). Урожайность повысится на 25%.

Посадка в гребнях

4 При посадке картофеля в гребнях урожай получается в два раза больше, чем при традиционной посадке. Перед посадкой готовят гребни (насыпи около 15 см в высоту), между гребнями расстояние – 65-70 см, между картофелем в гребнях – 35-40 см. При такой посадке весной гребни хорошо прогреваются, почва в них аэрируется, что способствует усиленному росту корней и столонов (белых подземных побегов, на которых формируются клубни). Кроме того, не нужно окучивать картофель летом, да и сбор урожая упрощен и ускорен.

Разреженная посадка

5 Чтобы получить крупный картофель, высаживать его нужно реже, примерно 40-45 см друг от друга, оставляя между рядами 70-90 см. При таком способе куст хорошо освещается и разрастается, а зеленая масса позволяет набрать большое количество питательных веществ, которые в конце вегетации поступают к клубням – они растут более крупными, общая масса урожая увеличивается.

«Разокучивание» куста

6 Когда куст картофеля подрастет, его можно «разокучить», то есть направить побеги наземной части в разные стороны, заложив центр куста сухой травой или соломой. Эта процедура поможет побегу получать свет, куст будет крупнее, а значит, и урожаем больше.

Регулярный полив

7 Без полива ждать урожая картофеля не стоит! Полив в начале вегетации (до появления бутонов) увеличивает количество клубней, а после появления бутонов – их вес. Если хотите увеличить урожай, почва от закладки бутонов до окончания цветения должна быть влажной. Всегда!

Фитофтора

8 Напасть пасленовых культур – фитофтороз. Поэтому занимайтесь профилактикой! Поможет полив почвы «Триходермином», опрыскивание растений «Серебромедином», «Фитоспорином» и другими биопрепаратами.

Готовим картофель

к рекордному урожаю

Мульчирование

9 Открытая солнцу почва теряет влагу, корни и клубни перегреваются. Днем мульча сохраняет прохладу более глубоких слоев почвы, а вечером удерживает тепло. Мульчировать посадки лучше скошенной травой или соломой, но подойдут и несвежие опилки.

Борьба с колорадским жуком

10 Практикуйте смешанные посадки (бархатцы, базилик могут дезориентировать жука). Против личинок эффективны «Фитоверм», «Битоксибациллин», а «Метаризин» справится с вредителем во время зимней спячки.

НА ЗАМЕТКУ

Нужно ли удалять листья у томатов?

Вопрос по поводу удаления листьев томата – один из самых острых. Давайте разберёмся, нужна ли эта процедура и в чём её смысл?

В чем польза? Удаление листьев способствует лучшей вентиляции посадок и профилактике болезней томатов. После созревания кисти листьев под ней не нужны для налива плодов. Удаляя эти



листья, мы делаем растения более устойчивыми к дефициту влаги и питания.

К акие листья лишние? Обрезание листьев должно вестись под кистью, которая уже полностью сформировала плоды, когда плоды достигли своего конечного размера, до начала их налива. Обязательно удалять нижние листья, которые касаются земли (они проводники инфекции).

Удалять нужно больные и пожелтевшие листья, расположенные в любом месте растения.

К ак удалять? Удалять (отрезать ножницами с оставлением пенька до 1 см) можно сразу не более 1-2 листьев. Если нужно удалить сразу несколько пластин, можно отрезать половину листовой пластины, не удаляя лист целиком. Если удалить много листьев сразу, невостребованная влага распределится в плоды, и они треснут.



Валерия ПАШЕЧКИНА

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЕТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 27 ИЮНЯ ПО 3 ИЮЛЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЕТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 27 ИЮНЯ ПО 3 ИЮЛЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Предстоящая неделя чревата для Овнов напряженными отношениями с окружающими. Старайтесь проявлять выдержку и самообладание. Звезды заверяют: отдых в баньке плюс массаж способны расслабить тело и гармонизировать мысли. Вот и позвольте себе такое удовольствие.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Львам стоит активизировать дружеское общение. Звезды подкинут шанс помириться с кем-то из старших родственников. Вообще, забота о пожилых близких наполнит вашу душу теплом и умиротворением. Хорошее время для покупки бытовой техники и мебели.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Семейные Стрельцы могут обсуждать со второй половиной планы на будущее – вы легко придете к консенсусу. Не стоит только привлекать родственников в сферы, касающиеся лишь двоих. На работе старайтесь проявлять креативность. Вас непременно оценят.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Для Водолеев наступает время, благодатное для получения новых знаний и навыков. Совсем скоро это поспособствует продвижению в карьере. К концу недели можно ждать творческого подъема, вдохновения. Используйте это для совершения романтических подвигов.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Небесные светила советуют Тельцам заняться делами текущими. Хорошее время для решения практических бытовых вопросов и подготовки фундамента для будущих финансовых взлетов. А вот окружить любимого человека романтикой можно и нужно уже сейчас.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Девам удачи добиться успеха в решении рабочих задач. Неделя подходит и для улаживания наследственных вопросов и сделок с недвижимостью. Кто-то из близких может попросить вашей помощи. Помогите, если есть возможность. И будьте нежнее с любимым человеком.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Близнецы будут инициативны и активны. Конкуренты просто не устоят перед таким натиском. Препятствий на пути к цели вы даже не заметите. Да и близкие люди будут на вашей стороне. Но вот любимый человек может обидеться на недостаток внимания, учтите это.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
В жизни Весов наступает период, благоприятный для развития. Немного дезориентировать в деловых вопросах может нахлынувшее вдруг романтическое чувство. Ну и позвольте себе отдаться ему, если счастье для вас дороже денег. Тем более скоро все уладится.

РАК (22.06 – 22.07)
Раки будут стремиться к спокойному уединению. И это правильно, ибо звезды предупреждают, что новые знакомства могут оказаться неудачными, а любая активность неуместной. Отдых, романтика, семейные вечера – вот чему стоит посвятить время.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Скорпионы могут рассориться с друзьями из-за пустяка. Не затягивайте с примирением. Позже сделать это будет сложнее. Если решитесь на небольшое путешествие, можете встретить свою любовь. И не геройствуйте на работе, не берите на себя чужие обязательства.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козероги могут сосредоточиться на решении бытовых вопросов. На работе все будет идти по накатанной. Самое время навестить родственников. А одиноким Козерогам посещение культурных мероприятий поможет встретить близкого по духу человека.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Отличное время в жизни Рыб, просто прекрасное! Удается наладить отношения с обидчивыми родственниками, решить важные служебные и бытовые вопросы. Стоит подкрепить свой авторитет и мнение качественной работой. Прекрасна неделя и для романтиков.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

- Шум, когда пробирается медведь сквозь густой валежник.
- На букву «П» похожая железка, вонзившая свои острые концы в бревна избы.
- Танец, который можно исполнять и на голове.
- Шут, знакомый Гамлету, из шекспировской трагедии.
- Заключительная буква дореволюционной кириллицы.
- Москва внутри Бульварного кольца.
- Индивидуальность звука.
- Что сдают перед посадкой на самолет?
- Курорт на Черном море у Джемете, что раньше был Горгиппией.
- Доминошный «ноль».

Ответы: 1. Треск. 2. Скоба. 3. Брейк. 4. Норик. 5. Ижика. 6. Центр. 7. Тембр. 8. Батаж. 9. Анапа. 10. Пусто.

				Борода в юности				Имя Горбатого из "Черной кошки"	"Мурашки" на озерной глади	Стража у знамени	Гончая автомалютка	Пальто из гардероба купчихи	"Прицел" фотоаппарата			
"Вжикалка" мушкетера	Она "вылетала" у прежнего фотографа	Кит "с неправильной осанкой"	Коленный шарнир	Уютный дворик в замке графа	Посудина с запаренными венками			Выступление оперного "докладчика"	Полоса песка у моря	Колесный способ передвижения	Виннету - их вождь					
		"Долгоиграющий спринтер"										Наши барыши - одни медные ...	Первый ... к успеху			
"Кошка" из фильма "Полосатый рейс"	Дэвид ..., музыкант и актер			"Конский хвост", растущий на лугу	Благо, выгода						Деревянный воловий "ошейник"					
Специалист по батонам	Бег гончих собак (стар.)	Орудие труда пахаря в старину							"Шанель" от Шанель			"Туман" над выкипающим чайником				
		Расположение, в которое втираются	Холмс - плод его воображения	Самая большая река Египта								Порода декоративных собак	Гора риса в центре даштархана	Ароматная набивка в тюфяке	Взмах экстрасенса	
	Пища по старинке	Заклеван на смерть Золотым петушком						"Заноза" от рассерженной пчелы	Запрет вождя для соплеменников	Лодка, вставшая на коньки			Содержимое совка			
	Сыграл Максима Перепелицу	"Звездная" гостиница										"Стеллажи" для ремонта фасада				
			Постные продукты - ... и фрукты	Результат проб и ошибок				"Отстойник" для мальша-озорника	Валюта в кошельке кубинцев							
	Манера "укладывания" букв авторучкой	"Вывихнутый" топор плотника			Ременное колесо	Чуткая раковина	"Апартаменты" в вагоне				См. фото	"Легкая небри-тость" на ковре				
				"Каменный цветок" Бажова				Щит с лилиями для Бурбонов								
	Конфуз, промашка	Мартышкины "качели" в джунглях			Святыня инков Мачу-...	Мир до вмешательства Творца					Мычаший упрямец на скотном дворе					
				"Штамп" на холке буйвола					Блеск франта							

Мы продолжаем публиковать наш модный словарь. Сегодня для вас мы расшифровываем термины на букву Р.

Репс, реглан и редингот – модных слов водоворот

Реглан

Широкий, особым образом скроенный и пришитый рукав: от горловины до подмышки. Иногда так называют вещь, имеющую рукав реглан. Эту форму рукава изобрел лорд Фицрой Джеймс Генри Сомерсет Реглан, британский фельдмаршал. Реглан вернулся с Крымской войны раненным в плечо, и плечевые швы на обычной одежде постоянно тревожили рану. Тогда фельдмаршал придумал и заказал у портного пальто свободного кроя с рукавами, вшитыми особым образом: чтобы на плечах не было шва. Так в моде появился новый фасон рукава, получивший название по имени своего создателя.



Рейтузы

Плотно обтягивающие ноги и бедра длинные брюки. Первоначально рейтузы были мужской одеждой и предназначались для верховой езды. Сейчас это женская или детская одежда, как правило, из трикотажа.

Репс

Плотная ткань из шелка, шерсти или хлопка в мелкий рубчик – продольный или поперечный. Такая фактура получается при использовании в обычном полотняном переплетении нитей разной толщины. В XIX веке шерстяным и хлопчатобумажным репсом обивали мебель, сиденья карет и т.п., а шелковый использовали для изготовления женской и мужской одежды. Встретить платье из репса можно было только в городе, так как этот материал был очень дорогим.

Редингот

Верхняя одежда прилегающего силуэта. От пальто редингот отличается наличием двух воротников, высоким разрезом на спине и сквозной застежкой.

Этот вид одежды появился в Англии в начале XVIII века. Первоначально редингот был коротким, не длиннее пиджака, и предназначался для верховой езды. Сто лет спустя он появился и в России, но уже в виде довольно длинной верхней городской одежды – очень популярной.



Ридикуль

Маленькая дамская сумочка на небольшом шнурке – как правило, шелковом. Ридикуль украшали вышивкой и носили на запястье или в руке. Ридикуль появился в XVIII веке вместе с узкими юбками, в которые невозможно было спрятать карманы. А в чем-то носить носовой платочек, нюхательную соль и другие мелочи было необходимо. Так появились небольшие сумочки – вязанные или плетеные, получившие название reticulum («сетка»). Французы всячески высмеивали эти сумочки и даже переименовали их название на ridicule («смешной»). Ирония судьбы: в конце концов за сумочкой закрепилось именно французское название.



Ратин

Шерстяная ворсовая ткань для верхней одежды. Характерной особенностью ратина является ворс, уложенный и зафиксированный в виде коротких завитков, волн, косичек и т.п. Ратинирование не только значительно улучшает внешний вид ткани, но и способствует устойчивости ворса от истирания.

Муж с женой ходят по супермаркету и совершают покупки. В итоге муж не выдерживает: – Бельё, косметика, пальто, шляпка... Ты можешь себе представить, до чего ты меня доведёшь?

– Конечно, милый! До отдела обуви.



Светлана ИВАНОВА

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 27 ИЮНЯ ПО 3 ИЮЛЯ

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

27 июня	Восход: 3 ч. 34 м. Заход: 22 ч. 29 м. Долгота дня: 18 ч. 55 мин.
Убывающая Луна в знаке Близнецов	
28 июня	Восход: 3 ч. 35 м. Заход: 22 ч. 28 м. Долгота дня: 18 ч. 53 мин.
Убывающая Луна в знаке Рака	
29 июня	Восход: 3 ч. 36 м. Заход: 22 ч. 28 м. Долгота дня: 18 ч. 52 мин.
Новолуние, Луна в знаке Рака	
30 июня	Восход: 3 ч. 37 м. Заход: 22 ч. 27 м. Долгота дня: 18 ч. 50 мин.
Растущая Луна в знаке Рака	
1 июля	Восход: 3 ч. 38 м. Заход: 22 ч. 26 м. Долгота дня: 18 ч. 48 мин.
Растущая Луна в знаке Льва	
2 июля	Восход: 3 ч. 39 м. Заход: 22 ч. 26 м. Долгота дня: 18 ч. 47 мин.
Растущая Луна в знаке Льва	
3 июля	Восход: 3 ч. 40 м. Заход: 22 ч. 25 м. Долгота дня: 18 ч. 45 мин.
Растущая Луна в знаке Девы	

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

27 ИЮНЯ
В 1905 году на броненосце «Потемкин» началось первое массовое революционное восстание в вооруженных силах России.
В 1910 году Государственная дума приняла Столыпинское аграрное законодательство.
28 ИЮНЯ
В 1919 году подписан Версальский мирный договор, официально завершивший Первую мировую войну.
В 1946 году на Горьковском автозаводе собрали первую партию автомобилей «Победа».
29 ИЮНЯ
В 1958 году сборная Бразилии впервые стала чемпионом мира.

30 ИЮНЯ
В 1894 году открыт известный лондонский мост Тауэр-бридж.
В 1908 году упал Тунгусский метеорит.
1 ИЮЛЯ
В 1751 году вышел в свет первый том первой в мире энциклопедии.
В 1862 году по указу Александра II основана Российская Государственная библиотека.
2 ИЮЛЯ
В 1698 году Т. Сейвери получил патент на первую в мире паровую машину.
В 1900 году первый полет совершил дирижабль жесткой конструкции, построенный графом Цеппелином.
3 ИЮЛЯ
В 1841 году астроном Дж. Адамс открыл планету Нептун.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

27 ИЮНЯ. Владимир, Георгий, Елисей, Павел, Николай.
28 ИЮНЯ. Григорий, Лазарь, Михаил, Феодор.
29 ИЮНЯ. Константин, Пётр, Тихон, Феофан.
30 ИЮНЯ. Аверкий, Исмаил, Максим, Мануил, Пелагия, Савелий.
1 ИЮЛЯ. Александр, Василий, Виктор, Сергей.
2 ИЮЛЯ. Варлаам, Зосим, Иван, Паисий.
3 ИЮЛЯ. Афанасий, Глеб, Димитриан, Инна, Римма.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТЬ

27 ИЮНЯ ■ День молодежи России
■ Всемирный день рыболовства
■ День микро-, малых и средних предприятий
28 ИЮНЯ ■ День российского букмекера
29 ИЮНЯ ■ День кораблестроителя в России
30 ИЮНЯ ■ День сотрудника службы охраны уголовно-исполнительной системы Министерства юстиции России
1 ИЮЛЯ ■ День ветеранов боевых действий
2 ИЮЛЯ ■ Международный день кооперативов
■ Международный день спортивного журналиста
3 ИЮЛЯ ■ День ГИБДД МВД России
■ День работников морского и речного флота

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Звёзды на Елисея блестят – лето жаркое сулят

27 июня, в день Елисея Гречкося, было принято следить за ночным небом: звезды кажутся блестящими – к жаре, сильно мерцают – к грозе. В народе считали: звезды на Елисея блестят – лето жаркое сулят. Про **28 июня**, день Фита, говорили: «Дождь на Фита – плохо для жита». Появление перистых облаков сулило дождь в ближайшие два дня. Если **29 июня**, в день Тихона Тихого, папоротник сворачивает листья с утра, то следующий день будет солнечный. **30 июня**, в день Мануйло и Савелия, наблюдали за природой: вечерняя радуга предвещала хорошую погоду, а багровый закат – ветер и бурю. **1 июля** в народе отмечали день Ярилы и

судили о грядущей погоде: розовый закат или вечерняя радуга говорили о хорошей погоде, а высоко взлетающие вороны – о скором ненастье. В день Зосима Пчельника, **2 июля**, было принято наблюдать за пчелами. Если пчелы летят к ульям – скоро дождь, а если сидят на стенках – к сильной жаре. Про **3 июля**, день Мефодия Перепелятника, говорили: «Если на Мефодия пошел дождь, иди ему еще 40 дней». Дождливую погоду сулили и вечерние крики лебедей, и выплывшая на траву жаба, и спрятавшиеся муравьи.

Коллега – коллега по работе: – Как проводишь выходные? – Люблю немножечко полежа. Но больше, конечно, люблю полежать немножко.



ТЕЛЕК ПИТЕР

Газета «ТЕЛЕК ПИТЕР». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 – 77733 от 29.01.20 г. Издаётся с апреля 2018 года.



Учредитель, редакция и издатель:
000 «Издательская группа «КАРДОС»
Генеральный директор
ВАВИЛОВ А.Л.
Адрес редакции:
127018, Россия г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4. e-mail: telek@kardos.ru
Адрес издателя:
111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д.13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор
БАКЛАНОВ О.С.
Тел. 8-495-580-95-77
e-mail: telek@kardos.ru
Зам. главного редактора
ЯШКОВА А.А.
Региональный редактор
ЖУЧКОВА С.С.
Бильд-редактор
ТЮТЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.
Тел. 8 (495) 937-95-77, доб. 220
E-mail: distrib@kardos.ru
Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНЬКИНА А.Л.
Ведущие дизайнеры: НАЙДЕНОВ А.А., НЕМЫКИН Н.Н.
Телефон рекламной службы:
Тел. 8-962-724-29-44 e-mail: reklama@kardos.ru
Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.
Тел. 8 (495) 937-95-77, доб. 237.
E-mail: distrib@kardos.ru

Газета печатается в городах: Москва, Санкт-Петербург, Воронеж

№ 25 (221).
Дата подписания в печать: 23.00 час. 20.06.2022 г.
Дата производства: 21.06.2022 г.
Дата выхода в свет: 21.06.2022 г. Тираж 68 300 экз.
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, Россия, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корп. 2, литера А, пом. 44
Заказ ДБ-47/25. Выходит во всех областях СЗФО.
Тираж этого номера 863 180 экз.
Рекомендованная цена в розницу 17 рублей.
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»
Еженедельная семейная газета для читателей 12+ Объем 4 п. л.
Сайт газеты telek.kardos.media Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Копирование без указания источника запрещено

Ростов Великий – один из древнейших русских городов. Он на 300 лет старше Москвы – официальной датой его основания считается 862 год, т.е. городу уже более 1160 лет. Главными достопримечательностями являются кремль со своими храмами, перезвоны ростовских колоколов, озеро Неро, откуда открываются красивые виды, и тончайшей работы финифть. Наше путешествие – по Ростову Великому.

Едем в путешествие в Ростов Великий



1 Интересная история связана с Соборной звонницей Успенского собора. Успенские звоны удивительны благодаря акустическому эффекту, возникающему при отражении звука от водной глади озера Неро. Звонницу построили в 1682 году, и в это же время были отлиты два огромных колокола. Один весом в тысячу пудов (16 тонн) – «полиелейный», и другой, в два раза меньше – «лебедь» (8 тонн). Чуть позже звонницу украсили колоколом-гигантом весом почти 33 тонны. Его назвали в честь строителя и первого насельника кремля – митрополита Ионы Сысоевича. Как назвали колокол, для которого к звоннице пришлось приделать дополнительную башню?

а) Митрополичий. б) Ионыч.
в) Сысой.

2 В конце 70-х Ростовский кремль стал известен каждому жителю страны благодаря комедии Леонида Гайдая. Изобретатель дома строит машину времени, у агрегата сгорает какая-то деталь, а создателя бьёт током. Он теряет сознание, а когда приходит в себя, то видит в своей квартире царя. Прошлое переплелось с настоящим, похожий на царя управдом, попавший в эпоху Ивана Грозного, вместе с вором убегает от разгневанного народа... по Ростовскому кремлю. Как называлась кинокомедия Гайдая, снимавшаяся в Ростове?

а) «Гостья из будущего». б) «Временная петля». в) «Иван Васильевич меняет профессию».

3 Визитная карточка города – кремль. Он был построен в XVII веке. В кремле 12 башен, символизирующих 12 ворот Иерусалима. Комплекс возводился не как оборонительное сооружение: все архитекторы констатируют, что ворота слишком широки для крепости, в башнях нет подошвенных бойниц, линию верхнего боя завершают необычные окна с наличниками. С чем связан такой подход к строительству крепости?

а) Кремль служил резиденцией митрополита. б) При строительстве не стали слушать инженеров. в) Кремль находился в центре русских земель.

4 Озеро Неро, на котором стоит Ростов, представляет собой уникальное природное явление: его глубина 24 метра, причём 4 метра вода, остальное – плодородный ил. В народе оно славилось прежде всего благодаря рыбе. Ростовчане даже считают, что именно про обитательницу их озера придумана история, которую мы знаем с детства. Какая умная рыба помогла Емеле в популярной сказке?

а) Ерш Ершович. б) Жар-рыба.
в) Щука.

5 Миниатюрная живопись на эмали – традиционный промысел Ростова Великого,

существующий здесь с XVIII века, знаменитая ростовская финифть известна всему миру. В давние времена ремесло это завезли сюда из Москвы, мастера которой владели искусством росписи прозрачными огнеупорными красками ещё в XV веке. А с XVIII века эстафету подхватили ростовские мастера и стали лидерами по производству эмалей в Российской империи. Первая мастерская по «огненной» росписи появилась при Архиерейском доме. Известно, что в 1760-х гг. мастер Гавриил Елшин писал небольшие иконки для украшения митры. Как назывались эти миниатюры?

а) «Митровки». б) «Дробницы».
в) «Шапки».

ОТВЕТЫ

1-в. Сусой.
2-в. «Иван Васильевич меняет профессию».
3-а. «Гостья из будущего».
4-б. Жар-рыба.
5-в. Щука.



ВЫШНИЙ ВОЛОЧЕК
104,5 FM
ГУБКИН
104,0 FM
ЗАДОНСК
103,9 FM
ЛИПЕЦК
97,9 FM
МОСКВА И ОБЛАСТЬ
100,9 FM
МОСОЛОВО
101,0 FM
ОРЁЛ
95,6 FM
ОСТАШКОВ
99,4 FM
РЖЕВ
102,4 FM
РЯЗАНЬ
102,5 FM
СМОЛЕНСК
88,4 FM
СТАРЫЙ ОСКОЛ
104,0 FM
ТВЕРЬ
89,4 FM
ДОСТУПНО
ОНЛАЙН
RADIOVERA.RU
СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«Ищите же прежде Царства Божия и правды Его»

Светильник для тела есть око. Итак, если око твоё будет чисто, то все тело твоё будет светло; если же око твоё будет худо, то все тело твоё будет темно. Итак, если свет, который в тебе, тьма, то какова же тьма? Никто не может служить двум господам: ибо или одного будет ненавидеть, а другого любить; или одному станет усердствовать, а о другом нерадеть. Не можете служить Богу и маммоне. Посему говорю вам: не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело одеж-

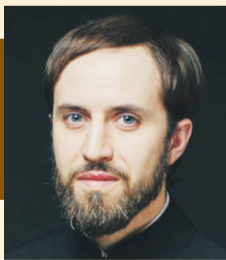
ды? Взгляните на птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их? Да и кто из вас, заботясь, может прибавить себе росту хотя на один локоть? И об одежде что заботитесь? Посмотрите на полевые лилии, как они растут: ни трудятся, ни прядут; но говорю вам, что и Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них; если же траву полевую, которая сегодня есть, а завтра будет брошена в печь, Бог так одевает, кольми паче вас, маловеры! Итак не заботьтесь и не говорите:



что нам есть? или что пить? или во что одеться? потому что всего этого ищут язычники, и потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом. Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам.

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 3 июля, в воскресенье.

Комментирует священник Стефан Домусци



Христос обращает наше внимание на важность правильного взгляда на вещи. Ведь от того, как мы смотрим на мир, что мы в нем видим, зависит и то, к чему мы стремимся. Известно, что люди могут смотреть на одни и те же вещи по-разному. Например, от того, как человек представляет себе цель жизни, будет зависеть и то, как он будет жить. Если поставить себе неправильные

цели, средства тоже будут неправильными. Сегодня мы прекрасно понимаем, что не все очки человеку подходят, хотя раньше люди этого не понимали. Зато они прекрасно понимали, что не всякие поступки подходят к жизни, в то время как мы этого не понимаем и думаем, что человек может жить так, как ему заблагорассудится... Мы удивляемся ему, но сами страдаем от неправильной жизни и, пожимая плечами, говорим: что делать, жизнь такова... Но кто нам сказал, что это действительно так? Кто заставляет нас определять правила игры?

Итак, если глаз человека не замутнен и способен видеть замысел Божий в мире, он сможет правильно расставить приоритеты. Человек будет есть и пить, потому что он живое существо и Бог сотворил его именно таким. Но еда и питье не будут смыслом его жизни. Всему найдется свое место, все будет развиваться гармонично, если главной целью человека станет Бог и Его Царство.

ДОРОГА К ХРАМУ

МОЖНО ЛИ КРЕСТИТЬ ФОТО?

? Мои дети выросли и разъехались по стране. Старший в Сибири живёт, младший в Москве учится. Общаюсь с ними по телефону. Можно ли благословлять их по телефону? И ещё – можно ли крестить их фото, которые я храню в домашнем альбоме? Татьяна Ивановна

Благословлять и перекрещивать фото можно. Строгих правил нет. Главное – посещайте службы, не забывайте молиться. Наши искренние молитвы всегда угодны Богу, и Господь их всегда слышит.

КУДА ДЕВАТЬ ДУХОВНЫЕ КНИГИ?

? В наследство от бабушки получила богослужебные книги «Часослов», «Молитвы, чтимые на молебнах» и много ветхих бумажных икон. Как поступить? Дарья С.

Если хотите, оставьте книги себе как память о бабушке, а можете отдать тем, кому они точно пригодятся, либо спросить в храме, возможно, там они нужны. Духовная книга может стать поводом самому заняться духовным развитием, укреплением себя в вере. Но сознательно ни книги, ни иконы выбрасывать на помойку не следует – это большой грех.

День святых первоверховных апостолов Петра и Павла отмечается ежегодно 12 июля. Апостолы проповедовали христианство по всему миру и приняли мученическую смерть за веру.

В честь святых установлен апостольский Петров пост, который в 2022 году начался 20 июня и будет длиться до 11 июля. Основная цель Петрова поста – укрепить себя в вере, духовно подготовиться к празднику Петра и Павла.

Встречаем Петров пост



«Посту... радуются святые пророки, о нем ликуют апостолы и мученики, потому что все они с неутомимой ревностью подвизались в посте... Посту радуется и Господь наш, если только постимся с любовью, надеждой и верой».

Преподобный Ефрем Сирин



Традиции Апостольского поста

По традиции первый летний многодневный пост начинается с понедельника, дата начала поста «плавающая» и зависит от даты празднования Пасхи. Накануне, в воскресенье, Церковь отмечает День всех святых, которым завершаются праздники Троицкого цикла и который является своеобразной подготовкой к периоду воздержания. Пример святых отцов и угодников Божиих призван вдохновить на духовное совершенствование в дни поста.

А для православного христианина – это всегда радость встречи с постом, возможность свободно сделать выбор, следовать ли церковным канонам и ограничить себя в потреблении мяса, молока, яиц. Церковь никогда и никого силой ни к чему не принуждает, и пост – это всегда проявление свободной воли человека. Каждый должен понять, что пост – это не то, что от нас нужно Богу, а то, что важно для нас самих.

КАЛЕНДАРЬ ПОСТА

ИЮНЬ						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

ИЮЛЬ						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Условные обозначения

- дни строгого поста
- дни Петровского поста
- 7 июля – Рождество Иоанна Предтечи

Размещенные правила питания – для мирян (обычных людей). Они более мягкие, чем для монахов, и содержат две степени поста: пост и строгий пост. Для определения степени строгости своего поста стоит проконсультироваться со священником. Всегда помните, что пост должен быть по силам нашим.

Как различить иконы апостолов?

? В храме всегда две иконы апостолов – Петра и Павла. А как их различить?
Т.Н. Смирнова

Значимость образов святых Петра и Павла со временем столь возросла, что их изображения есть в церковном иконостае (деисусный ряд). Пётр по традиции изобра-

жается слева от центральной иконы Спасителя, сразу за образом Богородицы



и архангела Михаила, а Павел – за иконой Иоанна Крестителя и архангела Гавриила. До конца XVII века апостолов изображали с традиционными атрибутами. Пётр держал в руках ключи от Царствия Небесного, а Павел – свиток, символ мудрости. В более поздних изображениях в руках апостолов уже орудия их мученической кончины: крест у Петра и меч у Павла.

Вопросы – ответы

Как ещё называют Петров пост?

? Прочла в одной из книг, что Апостольский пост называли «Петровки». А как ещё этот пост называют? Алиса Белова

Пост перед праздником апостолов Петра и Павла в народе называли Петровками. Ещё пост называют Апостольским, постом Пятидесятницы, Петровым говением. Первые упоминания о посте относятся к III веку, когда было написано «Апостольское предание» святым Ипполитом Римским. Пост он назвал постом Пятидесятницы. Когда почитание Петра и Павла приобрело статус значимого христианского праздника, пост, который предшествовал 12 июля, стал называться Петровским. И начал восприниматься христианами как подготовка к дню памяти святых Петра и Павла.

Почему пост называют также апостольским? Апостолы – это ближайшие ученики и последователи Иисуса Христа. Пётр и Павел именуются первоверховными апостолами, т.е. первыми из верховных. Они всегда готовили себя к службе постом и молитвой, посланные Спасителем «в труде и в изнурении, часто в бдении, в голоде и жажде, часто в посте» для всемирной проповеди Евангелия.

Что желательно сделать во время поста?

? Бабушка сказала, что пост – время добрых дел. Я к ней прихожу и делаю покупки в магазине, мою посуду. А что ещё можно делать в пост? В.К.

Пост – это время духовной весны в душе, время очищения и обновления. Хорошо будет почитать духовные книги, посетить храм, исповедоваться. Желательно причаститься. Больше времени следует уделять личной молитве. И конечно, продолжать помогать близким, нуждающимся и делать добрые дела. Можно посоветоваться со священником, он поможет подобрать дело по силам и возможностям.

Подготовила Светлана ИВАНОВА. Редакция благодарит о. Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий Выбери книгу и наслаждайся чтением

У каждого человека есть любимые книги. И, конечно, они всегда рядом, в книжном шкафу. Остаётся только выбрать по настроению и наслаждаться чтением.

Ответы: 1. Полоска на ковре в центре; 2. Книга на полке; 3. Чашка на столе; 4. Вазон с цветами; 5. Книга на полке; 6. Книга на полке; 7. Книга на полке; 8. Книга на полке; 9. Книга на полке; 10. Книга на полке.

Уважаемые читатели,
мы предлагаем вашему
вниманию детектив-за-
гадку. Внимательно про-
читав его и рассмотрев
картинку, вы сможете
сами найти решение.
Для этого вам предстоит
включить свою смекал-
ку на полную.

Вера лихо выпрыгнула из
рабочего автомобиля и
тут же увязла в мокрой
рыхлой земле каблучками ту-
фель.

– Вася, у тебя в багажнике ре-
зиновых сапог не завалилось? –
женщина с надеждой посмотре-
ла на водителя. – Чую, моим
туфлям тут конец придет.

– А ты додумалась, в лесни-
чество после дождя в туфлях
ехать, – пробубнил угрюмый
Василий. – Есть калоши, Быков
вчера оставил, когда в дачный
поселок ездил, кражу редких
саженцев расследовать из пи-
томника. Но они сорок пятого
размера, надо?

– Саженыцы? – удивилась Вера.
– Что саженыцы? – не понял
Василий.

– Сорок пятого размера, – хи-
кнула женщина.
– Да туфу на тебя, – с досадой
отмахнулся от нее вечно не-
довольный водитель, – чеши в
своих туфлях по грязи, поумне-
ешь авось.

Вера рассмеялась. Василий
был хорошим мужиком, пер-
вым на помощь спешил, если
кому-то она нужна была. Но
уж больно угрюмым. И юмора
не понимал совершенно. Да-

САПОЖКИ на Верины ножки



же обижался, если в разговоре
с ним кто-то шутить изволил.
Считал это легкомыслием и не-
серьезностью. Ну а как в таком-
то ведомстве можно несерьез-
ным быть? Непорядок.

Вера же тем временем
уже высмотрела среди
деревьев на окраине дере-
вюшки небольшой, но осно-
вательный домик, окруженный
вместо забора вереницей дере-
вянных, искусно выполненных
скульптур лесных обитателей.

Сомнений не было, это дом то-
го самого умельца, про которо-
го ей сообщил потерпевший, из
мастерской которого пропали
дорогие инструменты.

«Да кто же это еще может
быть? – возмущенно эмоционир-
овал в кабинете Веры мужчина.
– Я и следы от ботинок у входа в
мастерскую приметил, и опло-
к там понасыпано. А у этого
бирюка вечно полны карманы
этого добра. Я вот и фотографии
сделал». Мужчина сунул Вере
телефон со снимками, на кото-
рых Вера действительно рас-
смотрела следы от ботинок с
узкими носами, и даже считала
характерный отпечаток рисун-
ка с каблучка мужских туфель.
Совсем недавно Максиму по-
купили обувь этой фирмы под
деловой костюм для одной важ-
ной встречи.

– Здравствуйте, – крикнула
она от калитки, приметив в глу-
бине двора мужчину в спецовке,
с корзиной стружек в руках.

Мужчина обернулся не
сразу, хоть по его поведе-
нию и повороту
головы было понятно, Веру ус-
лышали. Женщина не стала са-
мовольничать, осталась ждать у
калитки. И ее терпение увенча-
лось успехом. Пристроив кор-
зину у верстака, располагавше-
го под навесом, разложив на
столе инструменты в опреде-
ленном, только ему ведомом
порядке, и обстоятельно почи-
тив от налиплистой резино-
вые сапоги, мужчина двинулся
такой в сторону Веры.

– Чего надо? – вместо привет-
ствия обратился он к ней.

«Концентрация угрюмых
мужчин вокруг меня сегодня яв-
но превысила все допустимые
нормы», – подумалось Вере, ко-
гда она, попытавшись улыбкой
растопить нелюбезность хозяи-
на дома-музея, натолкнулась на
тяжелый взгляд из-под сдвину-
тых кустистых бровей.

– Я следователь, – не стала
женщина ходить вокруг да около.

Мужчина смерил ее оценива-
ющим взглядом, задержался на
перепачканных мокрой глиной
туфлях. Хмыкнул. Ничего не ска-

зав, раскрыл калитку и пошел
вглубь двора. Вера расценила
этот жест как приглашение и за-
семеняла следом. Дошли до вхо-
да в дом. Так же молча хозяин
вошел внутрь, оставив раскры-
той дверь. Вера вошла за ним.
Попав с залитой солнцем улицы
в полутемное помещение, Вера
проморгалась, привыкая к мра-
ку. Когда глаза привыкли к тем-
ноте, она увидела хозяина до-
ма. Тот, отодвинув в сторону за-
навеску, закрывавшую полку с
обувью, искал что-то среди ка-
лош, резиновых сапог, пласти-
ковых шлепок и валенок. Нашел,
хмыкнул, повернулся к Vere,
бросил ей под ноги старые
обрезанные резиновые сапоги.

– У нас тут в туфельках не хо-
дят. Можно и без них остаться,
переобуеся. Тебя Матвей, что
ли, ко мне прислал? Самозванец
пришлый, – мужчина с досадой
дернул головой. – Не брал я
его инструментов. Своих в до-
статке. Он что же, думает меня
выжить отсюда, полицию на-

травив? Так ошибается. На его
безделушки кривые никто и не
смотрит, ко мне люди из города
едут. Вот он и лихастится.

Пришла очередь Веры
хмыкать. Этот самый Мат-
вей и про этого нелюди-
ма так же говорил. Конкуренция.
– Я пойду, пожалуй, – улыбно-
лась хозяйке дома Вера.

– Сапоги возьми, – буркнул
мужчина. – Туфельки свои по-
жалей. Да и того, может, еще
приедешь, начальство тебя, по-
ди, по головке не поглади, что
ты без результата вернулась.
Приедешь еще небось, будешь
допрашивать.

– Не буду, – снова улынулась
Вера. – Мне тут все понятно. – А
вот за сапоги спасибо, может, и
приеду. Уж больно у вас корзины
красивые. Я бы присмотрелась.

И, оставив ошарашенного
мастера во мраке деревянного
дома, Вера, улыбаясь, запешила
к машине.

Любовь АНИНА

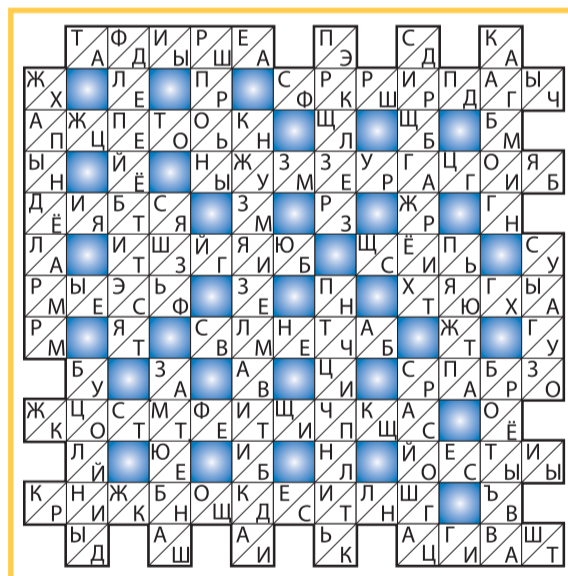


**Что Вере стало «понятно» из общения
с потерпевшим и подозреваемым?**

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 24: все женщины-клинеры были не выше Веры, за исключением одной. Женщина, держащая в руке тряпку, была даже чуть выше Быкова. А мы помним, что Веринного роста не хватило, чтобы осмотреть поверхность шкафа, даже встав на стул и приподнявшись на носочки. Увидеть на такой верхокрутке коробочку с браслетом мог только высокий человек. Ну и тряпка в руке женщины – это косвенное свидетельство того, что она отвечала именно за избавление поверхностей от пыли. Но на шкафу в кабинете Веры и Быкова пыль не вытирали, видимо, чтобы в случае обнаружения пропачки отксериться от того, что кто-либо вообще касался этой поверхности. Ведь лучше лишиться премии за небрежностное выполнение обязанностей, чем быть обвиненной в краже.

Рис. Ирина Светлов



КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

В каждой клетке, где вписана
пара букв, нужно вычеркнуть
одну букву. Если вы сделаете это
правильно, то оставшиеся буквы
сложатся в слова, как в обычном
кроссворде.

По горизонтали: Афиша. Скрипач.
Ацетон. Нумерация. Дитя. Изгиб. Сип.
Рысь. Тяга. Смета. Сабо. Косметичка.
Йети. Кикбоксинг. Агат.

По вертикали: Флейтист. Шпон.
Эклер. Сибарит. Камин. Жандарм. Ну-
мизматика. Язь. Пята. Саго. Птичник.
Болид. Амеба. Сайга. Ботва.

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

ЗДОРОВЬЕ

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ • ГОТОВЫЕ ОЧКИ

Бесплатные консультации и диагностика слуха

Заушные, внутриушные, карманные
Ремонт, элементы, питание, вкладыши

Пн-Пт: 10-17, Сб-Вс: выходной

934-22-12

Пушкин, Пушкинская ул., 19, 1 этаж

+7 (931) 320-17-43

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



СПБ, УЛ. ТИПАНОВА, 3

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

КУПЛЮ ВСЁ. Сервизы. Вазы. Статуэт-
ки. Серебро. Хрусталь. Часы. Подста-
канники. Значки. Монеты. Банкноты.
Старые открытки. Фотографии. Елоч-
ные игрушки. Модельки машин. Ку-
клы. Бижутерию. Фотоаппараты. Само-
вар. Бронзу. Мебель. Картины. Книги.
Пластины. И МНОГОЕ ДРУГОЕ. Тел.:
929-92-55, Александр.

■ **953-39-70** Куплю фарфор, статуэтки,
рампы, картины, ковры, старые игрушки,
куклы, самовар, подстаканники, пластин-
ки, патефон, часы, значки, бинокль, бижу-
терию, брошки, янтарь, текстиль, парфюм,
книги и др. Оплата сразу! Тел.: 953-39-70

■ **8 (916) 774-00-05** КУПЛЮ РАДИОТЕХНИ-
КУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель,
колонки, динамики, запчасти. В любом со-
стоянии. Радиоизмерительное оборудова-
ние (осциллографы, радиодетали и т.д.).
Пластины, аудиокассеты, CD-диски. Старое
студийное концертное оборудование. Дми-
трий. Тел.: 8 (916) 774-00-05

**СКУПКА
КНИГ**

Выезд по СПб
и пригородам

от 100
экземпляров

ОПЛАТА
СРАЗУ!

934-00-62

■ **8 (905) 286-44-68** СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ.
Тел.: 8 (905) 286-44-68

■ **8 (931) 337-91-68** Купим книги. Тел.:
8 (931) 337-91-68

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»:

8 (962) 724-29-44

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ **8 (962) 724-29-44**

ПО ПОЧТЕ **reklama@kardos.ru**

ЦЕНА
Стоимость
строчного
объявления от **300** рублей
за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

1. Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона,
на сайте kardos.media, в магазинах «Связной» и «Еurosеть»
(подробности у менеджера);

2. В отделениях любого банка:
ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893,
КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225,
к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635
В назначении платежа указать:

«Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О.

Комиссия оплачивается отдельно (при наличии).

Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки
уточняйте
у менеджера

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ! * СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Матрас-топпер с анатомическим эффектом

СУПЕРЦЕНА
от 1690 руб.

Размеры: 70x200 см; 80x200 см; 90x200 см; 140x200 см; 120x200 см; 160x200 см

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разглаживает дыны и перепалды.

Корректор осанки S-M талия 60-85 см L-XL талия 86-125 см

1690 руб. 990 руб.

Знакомые всем боли в пояснице, шее, грудном отделе – все это чаще всего следствие неправильной осанки. Неправильная осанка, постоянно опущенные плечи создают излишнее давление на грудную клетку, диафрагму, и могут вызвать остеохондроз, сколиоз и далее всем знакомые боли в спине. Представляем универсальное средство для профилактики сколиоза, исправления дефектов осанки, применения при болезни Шейермана-Мау, облегчения болей в шейном отделе, плечах, спине. Корректор осанки поможет выпрямить вашу спину и научит мышцы держать правильное положение. РУ № РЗН 2018/6874 от 28.02.2018 г.

Имеется противопоказание. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

«Чудо-шланг» + ПОДАРОК!

30 м 1390 руб.
45 м 1690 руб.
60 м 1990 руб.

Состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износоустойчивого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет шлангу под напором воды увеличиваться в размерах до трех раз от изначального размера. Благодаря этой конструкции вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Компактный, занимает мало места при хранении и перевозке. При покупке «Чудо-шланга» – садовый разнорезимный пистолет в подарок!

Стул для ванны и душевой с регулируемыми ножками

2990 руб.
2690 руб.

Стул предназначен для проведения гигиенических процедур в ванной комнате или душевой. Обеспечит безопасность и комфорт, особенно пожилым людям. Ножки не скользят по мокрому полу, рама не подвержена коррозии, благодаря специальному покрытию. Позаботьтесь о себе и своих близких!

Утилизатор отходов «САНЭКС»

1990 руб. 1490 руб.

Хозяйка частного дома, где нет подключения к центральной системе канализации, сталкивается с проблемой очистки накопительной емкости. Поможет «Санэкс» для септиков и выгребных ям. Перерабатывает жиры, органику, бумагу, остатки пищи и отходы жизнедеятельности. Попадая в выгребную, сливную яму, туалет, канализационную систему, перерабатывает ее содержимое в воду, ликвидирует неприятные запахи органического происхождения и уменьшает содержание в объеме почти в 30 раз. Упаковки 400 г хватит на 4 летних сезона.

Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт. 990 руб.

Устройство предназначено для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м. Просто вставьте отпугиватель в розетку. Можно использовать, если в доме дети, собаки и кошки. Безопасен для ваших домашнихцев. И в него встроен уютный ночник.

1+1 купи один и получи второй в подарок!

Массажная подушка с функцией нагрева

3890 руб.
1690 руб.

Ноет спина? Мышцы словно окаменели? Массажная подушка – Ваше спасение! Нефритовые камни, словно опытные руки специалиста, промассируют ваши проблемные зоны, и Вы ощутите приятное тепло и легкость. Массаж-шиацу + разогрев. Поможет убрать спазмы мышц, согреть и расслабит. Используйте дома, в офисе, в автомобиле. Не является медицинским прибором.

Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно

1490 руб. 990 руб.

Щетка с магнитами не представляет собой сложного устройства, но, как мы знаем, все гениальное – просто! Ее конструкция – это просто две щетки, но главное их свойство – магниты. Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. Вы не будете балансировать на краю открытого окна на любом этаже, поскольку человек, производящий уборку, находится внутри помещения. Вы легко помете окна, которые совсем не открываются или на них стоит решетка. С магнитной щеткой вы убедитесь в отличном качестве уборки. Одновременно моет водой и сразу же вытирает насухо. Чистые окна, без разводов гарантированы!

Солнцезащитная пленка на окна СУПЕРЦЕНА

2 шт. 890 руб.

Если в полдень в ваше окно светит солнце, а вечером вы не защищены от посторонних взглядов – эта пленка для вас! Создает эффект зеркала снаружи и абсолютно прозрачна изнутри. Предохраняет от перегрева и выгорания мебель, книги, одежду. Легко крепится к поверхности стекла.

Москитная сетка на дверь 194x105 см

790 руб.
2 шт. 790 руб.

Сетка на магнитах состоит из двух створок и просто закрепляется за считанные секунды без всяких инструментов на любом дверном проеме или окне. С помощью магнитов автоматически закрывается. Можно использовать во время сильного ветра. Шторки без проблем открываются и сразу закрываются за тем, кто входит. Компактно складывается и во время стирки сохраняет свои свойства.

Термокерамический обогреватель

1990 руб. 1490 руб.

Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимый т от 15 до 32°C. Система климатроник термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер, дисплей и система защиты от перегрева. Потребляет мало электроэнергии, способен легко согреть помещение площадью 20 кв.м!

Палочки для очистки водосточных труб

690 руб.

Палочки Sani Sticks – это быстрый и эффективный способ устранить засор или неприятный запах в трубах, не прибегая к помощи сантехника. Опустите палочки в слив раковины или ванны, полностью погрузив в водосточную трубу. Концентрат, входящий в состав, – это смесь энзимов и ферментов; попадая в воду, он начинает действовать мгновенно. Они расщепляют остатки пищи, моющих средств, жир и волосы. Вы можете забыть о забившейся раковине или сливном отверстии душевой кабины. Одной упаковки хватит на год!

Мини-кондиционер

2990 руб.
1990 руб.

Компактный персональный охладитель, наполняющий воздух вокруг вас приятной прохладой за несколько минут. Обладает легким весом и бесшумным вентилятором, который имеет 3 скоростных режима. Остужает нагретый воздух, создавая в зоне отдыха комфортный микроклимат. Просто добавьте воды и нажмите кнопку. Охладитель повышает влажность в помещении и дополнительно очищает воздух. Его секрет в технологии гидроохлаждения, использующий воздушный фильтр испаритель. Он охлаждает горячий воздух превращая его в прохладный и освежающий. Обладает привлекательным дизайном и встроенной подсветкой и может использоваться в качестве ночника.

Вертикальная суперсушилка для белья

2600 руб.
1990 руб.

Суперсушилка позволит высушить три загрузки стандартной стиральной машины. 3 яруса плюс 2 дополнительные планки для плечиков позволяют сушить постельное белье и деликатные ткани, например, рубашки и блузки. Покупая одну, вы фактически получаете сразу 3 сушилки – ведь сможете развесить на ней до 50 единиц белья. Больше не нужно ломать голову над тем, как и где это все развесить. Быстро складывается и занимает очень мало места. Имеет 4 колеса. Сушите любые вещи – от новых платков и постельного белья до штор и мягких игрушек!

Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

1300 руб. 990 руб.

Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить единственный в своем роде продукт – нервущиеся колготки! Представляют собой переплетения миллиона мелких ниток в жгуты, отличаются повышенной эластичностью, это позволяет им быть устойчивыми к внешним воздействиям. Держат свою форму, не теряют своих качеств и после 2 тыс. стирок. Благодаря высокой плотности и эластичности отлично скрывают недостатки фигуры, особенно «апельсиновую корку» в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. Не сковывают движение и не способствуют замедлению кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищены вены и сосуды.

Говорящий хомяк Woody O'time (Original)

1700 руб. 990 руб.

Уникальные развивающие игрушки способны рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ними. Повторяют все произнесенные слова и звуки на любом языке мира, очень забавно получается, когда игрушка повторяет звуки кошек и собак. Когда вы что-то жуете, она жует с вами и имитирует хохот!! Эти игрушки поднимут настроение и помогут развеселить друзей! Покорят сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

Кукла-повторяша

1790 руб. 1190 руб.

Уникальные развивающие игрушки способны рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ними. Повторяют все произнесенные слова и звуки на любом языке мира, очень забавно получается, когда игрушка повторяет звуки кошек и собак. Когда вы что-то жуете, она жует с вами и имитирует хохот!! Эти игрушки поднимут настроение и помогут развеселить друзей! Покорят сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

Комплект штор (145x150 см) + подарок! Суперцена – 2490 руб.

СКАТЕРТЬ 120x150 см или 150x180 см в подарок!

«Весеннее благоухание»
Фототюль «Гель»

Проточный кран-водонагреватель

1990 руб.
2490 руб.

С дисплеем + ДУШ

Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным краном-водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеальный вариант для дома и дачи. Экономит электроэнергию! Устанавливается всего за пару минут.

Светильник «Чемпион солнечная батарея»

990 руб.

Отличная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа с ярким мягким светом, мощный фонарь проекторного типа, зарядное устройство «power bank». Создает круговое освещение на 360° и виден даже с расстояния 3 км. Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов и при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, в кемпинге на природе и т.д., вам не придется переживать, что в ответственный момент вы останетесь без источника света, т.к. кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечную батарею и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы не останетесь без связи и всегда сможете позвонить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь.

Набор кружевных бюстгалтеров «Ажур Бра»

В комплекте 3 штуки: белый, черный, бордовый

2300 руб.
1690 руб.

Ажур Бра – это изумительное бесшовное, кружевное белье, которое отлично поддерживает спину и грудь, но при этом не давит и не натирет. Белье поднимает бюст и сглаживает неровности, придает округлые формы. Специальное усиленное плетение посередине для создания красивого декольте. Можно носить как нижнее белье, как топ под жакет и как спортивное белье. Для увеличения объема есть потайные кармашки под поролоновые вкладыши. S-M (42-46), L-XL (48-50), 2XL-3XL (52-56), 4XL (58-60).

Фотошторы + Тюль В ПОДАРОК!

Габардин (150x270) 2 шт. 3D-печать.
Цветы как живые! 3990 руб. 2490 руб.

«Золотое искушение»
«Цветочная композиция»

Лента «Супер Фикс»

2 шт. по суперцене 990 руб.

«Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволит ей моментально приклеиться к поверхности и обработать герметичное соединение, закрывая трещины, порезы, разрывы и т.д. Легко зафиксировать на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и т.д.). Заклеит влажную поверхность даже под водой!

Полоска «Здоровый сон»

2100 руб. 1290 руб.

Иновационная подушка специальной анатомической формы с эффектом памяти обеспечивает правильное положение ног во время сна. Снижается нагрузка на коленные суставы и сустав бедра. Значительно улучшает качество сна, утром вы чувствуете себя отдохнувшим и бодрым. Особенно необходима для людей пожилого возраста.

Чудо-пленка «Надежная защита» 3 м x 60 см 2 шт. 990 руб.

Золото Серебро

Самоклеяющаяся алюминиевая фольга для защиты поверхностей от различного рода повреждений и загрязнений, а также для мгновенного преображения интерьера. Легко клеится, водонепроницаемая, жаростойкая, легко мыть. Универсальное применение – для оклеивания любых гладких поверхностей (столешницы, фасады шкафчиков, полки, двери, стены и т.д.). Идеально подходит для использования на кухне, в ванной и жилых комнатах. Приклеивается сама к любой поверхности.

Ультразвуковое устройство для бережной стирки «Золушка» НОВИНКА! 2 излучателя

2600 руб. 1990 руб.

Сверхминиатюрное ультразвуковое устройство «Золушка» (поместится на ладони) бережно перестирывает горы белья в емкостях любого объема и обеспечивает высокое качество стирки. Сверхэкономична: потребляет электроэнергии менее 20 Вт. Работает бесшумно. Благодаря компактному размеру машинку удобно брать с собой в командировку, на дачу. Она легко помещается в обычной сумке. Может постирать крупные вещи, и вам не придется сдавать их в химчистку (одеяла, скатерти, гардины, шторы).

Ножеточка 2 шт. 990 руб.

Правильная и эффективная заточка ножей надолго!

Ножеточка имеет специальные направляющие, которые позволяют заточить нож по всем правилам – с нужным углом заточки. Моментальная и качественная заточка обеспечит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатым лезвием. Есть специальный разъем для ножицы, отвертки.

Электрический измельчитель «Молния»

2100 руб. 1590 руб.

«Молния» – незаменимый помощник на кухне. Он один заменяет несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). Компактный размер. В нем: 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пирирования и нарезки кубиками; вместительная чаша; высокая скорость вращения ножей. «Молния» справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи), помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и пр.).

Увеличительные очки-лупа Big Vision (Биг Вижн)

2 шт. 990 руб.

Очки-лупа дают визуальное увеличение предмета на 160% и при этом оставляют ваши руки свободными. Они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения различных работ, требующих большой точности! Не являются медицинским изделием.

Подушка для ног «Здоровый сон»

2100 руб. 1290 руб.

Иновационная подушка специальной анатомической формы с эффектом памяти обеспечивает правильное положение ног во время сна. Снижается нагрузка на коленные суставы и сустав бедра. Значительно улучшает качество сна, утром вы чувствуете себя отдохнувшим и бодрым. Особенно необходима для людей пожилого возраста.

Фиксатор голеностопа «Легкий шаг»

2 шт. по суперцене 990 руб.

Бандаж фиксирует голеностопный сустав в анатомически правильном положении, обеспечивает его неподвижность и стабилизирует. Не изнашивается хрящевая ткань. Не перегружаются связки и мышцы. Сводится к минимуму риск получения растяжений, ушибов, вывихов.

Наколенник «Двигайся легко»

2 шт. по суперцене 990 руб.

Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав, не нарушает кровоток, не мешает двигаться под одеждой. Универсальный размер. Максимальный обхват ноги до 50 см.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!
ИП Елкин И.Ю. ОГРН 321774600271012. Юр. адрес: 125367, Москва, Волоколамское ш., д. 71, к. 4. С информацией об организаторе акций, правилах их проведения, кол-ве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по тел. 8 (499) 213-03-16. *По итогам продаж 2021 г. Акции действительны с 23.06.2022 г. по 14.07.2022 г. Реклама.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ
8 499 213-03-16
Работаем без выходных с 9.00 до 20.00 ч.