

**ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА**

**№23  
(344)**

**ТВ-программа с 13 по 19 июня 2022 года**

# ТЕЛЕК

**ЧЕРНОЗЕМЬЕ**

**36**

**КАНАЛОВ  
ТВ**

**5 СУПЕРСАЛАТОВ  
С БРЫНЗОЙ**

**стр. 7**

**КОГДА ПОРА  
ПОСТАВИТЬ  
ОТНОШЕНИЯ  
НА ПАУЗУ?**

**стр. 4**

**ИСТОРИЯ  
И ТРАДИЦИИ.  
ТРОИЦА**

**стр. 17**

**ПРОВОДИМ  
РЕВИЗИЮ  
В КОСМЕТИЧКЕ**

**стр. 8**

**ХУДЕЙТЕ  
В ПРАВИЛЬНОМ  
БАЛАНСЕ**

**стр. 9**

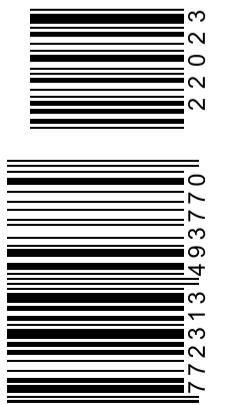
**12+**

# СТАС ПЬЕХА

**Я ЖИВУ ТАК, КАК ЧУВСТВУЮ** **стр. 2**

Фото: Александр Мульгинов

ISSN 2313-4933



9 772313 493770 2023

Стас Пьеха меняется вместе с окружающим миром, поэтому он всегда интересен поклонникам и друзьям.

**О**н ничего не делает бездумно: в каждой новой работе ищет смыслы и «докапывается» до сути. В противном случае ему просто не интересно.

Сегодня популярный певец готовится записать дуэтом сразу две песни, а параллельно «жюрирует» участников музыкального конкурса «Ты супер! 60+». Наш корреспондент поинтересовался у Стаса, кем в этот раз он планирует спеть дуэтом и что дает ему участие в конкурсе, где реализуют свои амбиции люди преклонного возраста...

### Песня на двоих

– Стас, не знаю, с чего начать, поскольку оба названных проекта равнозначно интересны, во всяком случае, для зрителя. Хотя для вас, полагаю, запись песен первостепенная, поскольку это вопрос самореализации...

– Записать новые песни дуэтом вышло как-то само собой разумеющимся. Не то чтобы хотел, но так получилось. Первый дуэт будет с актрисой Аглаей Шиловской, с которой мы подружились: вместе работали в «Трех аккордах», я болел за нее, она с мужем – за меня. Мы сразу начали по-человечески симпатизировать друг другу. И вот теперь, когда есть песня, с удовольствием спою ее с Аглаей, потому что она мне кажется не просто классной, но и тонко чувствующей актрисой.

– Вторую песню, насколько знаю, написал Виктор Дробыш?

– Да, песня очень мужская, и решил ее исполнить с молодым певцом IVAN (Александр Иванов). Считаю, что на сегодня это самый универсаль-

## Стас ПЬЕХА:

# // Я живу так, как чувствую

ный певец из поколения 30-летних. В свое время я писал для него песни, и она неплохо прозвучала...

### Молодее молодых

– Вы с не меньшим удовольствием выступаете членом жюри в конкурсе «Ты супер! 60+». Можете сказать, чем отличается конкурс и собственно судейство, когда дело касается тех, кому за 60? Ведь амбиции людей преклонного возраста гораздо меньше, чем у молодых...

– Я бы не был так категоричен. Во всяком случае, могу точно сказать, что кон-

курсанты волнуются даже больше, чем молодые. Потому что это поколение перфекционистов, молодость и зрелые годы которых прошли под лозунгом «выше, лучше, дальше, быстрее»... Судьба почти у каждого из конкурсантов была непростой, и когда начинают ее рассказывать, невольно проникаешься участием, более чутко к ним относишься, находишь что-то трогательное, интересное, положительное в их выступлениях, а не ищешь огрехи. Это то, что отличает наше жюри от того же судейства в музыкальном шоу «Суперстар!», где я тоже сижу в жюри и где выступаю уже в роли злого полицейского...

– Трудно оставаться объективным, когда судишь, или всё-таки выказываете свои симпатии и предпочтения?

– Я всегда открыт и честен, живу, как чувствую. Не считаю, что надо скрывать, если что-то нравится или нет. Я прислушиваюсь к своим ощущениям, и в этом прелесть моего существования. Вот и на этом конкурсе я бываю подчас единственным, кто способен не нажать кнопку. Мне важно, чтобы выступление конкурсанта задело меня за живое.

### Здоровый авантюризм и яркие эмоции

– Были на конкурсе какие-то неожиданные открытия?

– Да, мне запомнился дедушка по фамилии Рыжов, выступивший с песней «Три года ты мне снилась». Это было волшебное выступление: словно включили старую пластинку, которая давно лежала на полке, и на тебя накатила ностальгия, воспоминания, светлые чувства. На этом конкурсе были люди, которые погружали нас

«Здесь, на шоу «Ты супер! 60+», я становлюсь чуточку добрее, учусь говорить хорошие добрые слова, а не плохие. Это тоже работа над собой».

### К зрителям – через стихи

– Стас, многие свои переживания, чувства и чувства вы передаете в стихотворной форме. Не собираетесь выпустить третий сборник стихов?

– Очень хотелось бы, но издательством книг занимается моя сестра, которая пока занята ребенком. Недавно, правда, приехала в гости, говорила, что надо бы этим заняться. Я уже было обрадовался, но она снова пропала. Может, обратимся к ней через газету, чтобы она услышала (смеется), и скажем, что выпуск нового сборника зависит уже от нее, я свою работу сделал. Считаю, что это будет лучшая моя книжка.

в глубокую культуру исполнения, впустили в свою душу. Несмотря на возраст, у них до сих пор ярко проявляется чувственная сфера. Они не только поют, но и живо передают эмоции.

– Как вы думаете, что движет людьми, которые приходят на конкурс в зрелые годы?

– Во-первых, здоровый авантюризм, во-вторых, у этих людей есть возможность по-

### Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Желаю, чтобы на первом месте у вас было спокойствие, чтобы восприятие мира было радужным и безопасным, потому как некоторые люди воспринимают мир с опасением. Но помните: чего вы боитесь, то к себе и притягиваете. Это не эзотерика, не магия, а простая психология: что транслирую, то и получаю. Поэтому желаю относиться к миру дружелюбно и с доверием, несмотря на то, что бывают периоды трудные.



Фото из личного архива Стаса Пьехи

### ПОДРОБНОСТИ

## Популярность забирает свободу

– Некоторые музыканты, певцы пускаются во все тяжкие, чтобы поддержать к себе интерес. Придумывают всякие легенды, небылицы, скандалы и т.д. Это в ваших принципах или нет?

– По-моему, давно понятно, что я никогда ничего не инициировал, чтобы поддерживать к себе интерес. Вообще, я про себя понял, что у меня никогда не было острого желания стать самым популярным. Потому

что глобальная популярность забирает всю свободу. Меня же устраивает известность, которая позволяет зарабатывать и при этом спокойно ходить по улице (улыбается). Мне не нужно 30 концертов в месяц, для

меня важно, чтобы оставалось время на себя самого, на общение с людьми, на выстраивание новых отношений – не только в шоу-бизнесе, но и других направлениях. Мне нравится, что у меня есть на это время.

Наталья АНОХИНА

## Герой Сергея Жаркова возглавит отдел

В Санкт-Петербурге продолжают съёмки нового остросюжетного детектива телеканала НТВ «Аутсайдер» (производство ВайТ Медиа). Согласно сюжету сериала, подполковника Яна Озёрского (Сергей Жарков) обвинили в убийстве некоей Людмилы и арестовали. Но благодаря грамотной работе адвоката, позиции самого Яна, суд оправдал Озёрского. Он хочет вернуться на службу, чтобы отомстить Эффендиеву (Юрий Батулин), который, как уверен главный герой, организовал его «посадку». Да и бросать любимое дело, которому он отдал половину жизни, не хочет. Но о возвращении на прошлое место работы не может быть и речи, оно давно занято. Генерал Хлопин (Евгений Сидихин) предлагает ему должность начальника отдела по раскрытию преступлений прошлых лет, так называемого «бумажного отдела». Хлопин уверен, что Озёрский откажется, но не тут-то было. На новом месте работы его уже ждут четверо подчиненных: Пётр Якушев (Василий Шипицын), Константин Вернидуб (Николай Швайбер), Вадим Грозов (Артём Яковлев) и Виктория Клёнова (Наталья Свешникова), а также пачки пыльных, давно заброшенных дел...

Под четким руководством Озёрского (и вместе с ним) герои разбираются с нераскрытыми преступлениями прошлых лет, в основном это дела об убийствах и без вести пропавших. И с каждым новым делом становится все яснее, что далеко не все так, как кажется на первый взгляд, и что многие, казалось бы, очевидные ответы на вопросы оказываются обманками.

Фото PR НТВ



## Героиня Аглаи Тарасовой попадает в сложную ситуацию

В Москве начались съёмки сериала с рабочим названием «Вика-Ураган».

В центре истории – девушка Вика (ее играет Аглая Тарасова). Ее жизнь изменилась в одночасье: случайно выбив пьяному хулигану глаз, Вика попала в женскую колонию, а когда вернулась – обнаружила, что мир вокруг нее стал совсем другим: предприимчивая мама переоборудовала квартиру дочери в секс-шоп, любимый муж встречается с ее же лучшей подругой, но самое главное – маленький сын Гриша находится в специализированном интернате...

Также в сериале снимаются Ирина Розанова, Николай Фоменко, Иван Добронравов, Настасья Самбурская, Яна Сексте, Татьяна Кравченко и другие.

Премьера запланирована на телеканале ТНТ в следующем году.

## Первый покажет сериал о Петре I

На Первом канале – премьера документально-игрового сериала «Империя: Пётр I». По названию несложно догадаться, что в центре сюжета будет Пётр I. В этом году исполняется 350 лет со дня его рождения. Император Пётр Великий – один из творцов российской государственности, выдающийся реформатор. Напомним, Пётр I реформировал армию и строил флот, ездил в составе Великого посольства в Европу, победил в войне сильнейшего врага – Швецию, «прорубил окно в Европу» – выход к Балтике, построил один из красивейших городов мира – Санкт-Петербург...

В ролях: Александр Удалов (Пётр I), Александр Аладышев (Александр Меншиков), Татьяна Киреевко (Екатерина I), Виктор Коровин (Матвей Гагарин), Артём Уренков (Управляющий), Дмитрий Алёшкин (Самозванец), Ольга Саханова (Евдокия Гагарина) и другие артисты.

Фото Первого канала



## Дмитрий Нагиев сыграет в фильме «Охотник»

«Кинокомпания братьев Андреасян» приступила к съёмкам остросюжетного фильма под рабочим названием «Охотник».

Главный герой проекта Виктор из-за проблем сбегает «подальше ото всех»: селится в уединенном доме в лесу и начинает здесь жизнь отшельника. Однажды на охоте из-за разорвавшегося в ружье патрона герой теряет зрение...

Главную роль в проекте сыграет Дмитрий Нагиев.

– Это для меня роль не только сложная, но и важная, она потребует особых усилий, – рассказывает о своей новой киноработе Дмитрий Нагиев.

– Но еще никогда мне не приходилось играть слепого, да еще в лесу, противостоящего всем его обитателям. Причем данное произведение – намного глубже, чем его название...

Фото пресс-службы фильма



## Начались съёмки сериала «Сидоровы»

Телеканал СТС совместно со студентами-программистами образовательной платформы Skillbox приступил к работе над новым сериалом «Сидоровы». И это будет чистой воды эксперимент, поскольку сценарий написан не живым человеком, а искусственным интеллектом. Создатели проекта загрузили в специальную программу несколько сериалов («Воронины», «Дылды», «Жена олигарха», «Родком» и «Восьмидесятые»), и та на основе полученных данных придумала новую историю. Если она понравится зрителям, это будет настоящий прорыв в сфере кино – ведь, по словам создателей проекта, нейросеть может генерировать бесконечное количество отличных друг от друга сценариев буквально за доли секунды. Однако пока еще главным в проекте остается человек, так как после всех экспериментов править сценарий будет все-таки живой редактор.

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА».

Специальный проект «Здоровая нация»

# У ВАС ДИАБЕТ? ВАШИ СОСУДЫ ОБОЖЖЕНЫ!

Поможем восстановить сосуды и предотвратить осложнения!



«Здравствуйте, я давно диабетик. За сахаром слежу каждый день. Но все равно и последствия есть, и проблемы. Случайно услышала про продукт Диабеталь, который не только помогает нормализовать сахар, но и борется с диабетическими осложнениями, которых я очень боюсь. Расскажите о Диабетале побольше, чем он может помочь?». Софья, 45 лет

«Сахарный» ожог сосудов – причина всех осложнений при диабете!

При диабете высокий сахар не просто разрушает стенки сосудов, а вызывает настоящий **ОЖОГ СОСУДОВ!** Концентрированная глюкоза в крови окисляет мембраны клеток, которые выстилают стенки сосудов. А окисление – это по сути горение. При этом такой ожог очень масштабный, так как площадь стенок сосудов составляет целых 7 квадратных метров! И в первую очередь от него страдают **мелкие капилляры глаз, мозга, сердца, в печени, почке, ног.** Поэтому при сахарном диабете стремительно «сгорают» именно эти органы.

Но обожженным сахаром сосудам и капиллярам можно помочь!

**ДИАБЕТАЛЬ** – это не имеющий аналогов натуральный продукт (не БАД), созданный из дикой беломорской водоросли фукус по запатентованной технологии для нормализации уровня сахара в крови. А еще **ДИАБЕТАЛЬ** способствует предотвращению осложнений за счет восстановления сосудов и капилляров.

Как? В составе ДИАБЕТАЛЯ более 80 натуральных компонентов, которые выполняют **3 ВАЖНЫЕ ФУНКЦИИ:**

1 выстилают тонким защитным слоем сосуды и капилляры, способствуя устранению последствий ожога и защищая сосуды от повреждений;

2 способствуют замедлению всасывания глюкозы в кишечнике, предотвращая скачки сахара;

3 помогают восстановлению поврежденных клеток поджелудочной железы, предотвращая переход на инсулин извне.

А главное активное вещество ДИАБЕТАЛЯ, **моносахарид L-фукоза**, ремонтирует **ПОСЛЕ ОЖОГОВ** инсулиновые рецепторы клеток. Они снова начинают узнавать инсулин, помогая снижать уровень сахара в крови! **ДИАБЕТАЛЬ** поможет **снизить уровень сахара в крови и восстановить Ваши сосуды и капилляры после «сахарных ожогов»!** Возьмите сахар под контроль!

Звоните по бесплатному номеру:

**8 (800) 100-55-60**

Код Вашего подарка **«ВАША ЗАЩИТА»**



\* При покупке 5-ти упаковок и более. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр-д, д. 29, стр. 4, пом.1, к. 24. СГР № RU.77.99.19.004.E.004353.10.18 от 01.10.2018 г. Акция «Специальный проект «Здоровая нация» 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 тел.: 8 (800) 100-55-60.

**СЕКРЕТ УСПЕХА**

**Как грамотно отказать клиенту**

Ситуация, в которой компания идёт навстречу клиенту, – стандартная. Но иногда просто невозможно исполнить тот заказ, с которым клиент пришёл.



Как правильно отказать, чтобы человек не обиделся и вернулся, но уже за тем товаром (услугой), которые вы сможете ему предложить? Для отказа важно соблюсти три составляющих:

**ОТКАЗАТЬ НУЖНО СРАЗУ**  
То есть сразу, как только стало ясно, что вы не сможете помочь. Если вы будете стараться навязать ему ту услугу, которую можете предоставить, вместо той, которая ему нужна, то рискуете получить негативную реакцию клиента из-за потраченного времени.

**ОБЪЯСНИТЬ ПРИЧИНУ**  
Узнав причину отказа, клиент поймет, что получил отказ не потому, что вы не заинтересованы в сотрудничестве, а потому, что у вас есть веские причины. Тем более что клиент готов платить.

**ПРЕДЛОЖИТЬ АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВАРИАНТ**  
Возможно, тот вариант, который может предложить конкурент, вашего клиента полностью устроит, и вы об этом знаете. Так почему бы его не предложить? Не получив от вас помощи, клиент все равно уйдет. Возможно, завтра и ваши конкуренты перенаправят своих клиентов к вам, если не смогут предложить тех условий, которые сможете предложить им вы. Дорожите каждым своим клиентом, даже потенциальным. Будьте готовы помочь любому, ведь никогда не знаешь, как сложится ситуация в будущем.

Порой отношения заходят в тупик и встаёт вопрос: что делать дальше?

Сначала попробуйте действовать локально. Оставьте на время домашние дела, отложите в сторону телефоны и расскажите друг другу о том, что доставляет вам больше всего тревог, напряжения и непонимания. Вполне возможно, вам удастся договориться на этом этапе. Если же разговоры не помогли, есть смысл взять паузу. Пауза аналогична реанимационным мероприятиям, когда велик риск все потерять.

**Когда это поможет?**

В длительных отношениях, особенно когда у пары уже есть дети, бывает сложно избавиться от накопившегося негатива, усталости, обиды. Именно для того, чтобы успокоиться, остыть, посмотреть на ситуацию под другим углом, и нужна пауза. Перерыв в краткосрочных отношениях может рассматриваться как незрелость партнеров, неумение идти на компромисс, контролировать эмоции. При этом важно помнить, что любые отношения в своем развитии проходят через этапы взлетов, падений и переходов на более высокий уровень. И так, если все-таки появились показания к передышке в отношениях, то необходимо договориться о некоторых правилах.

# Ставим отношения на паузу

Многие женщины вышли замуж, чтобы не проводить вечера в одиночестве. И по той же причине развелись.

**Общий подход и чёткая цель**

Важно, чтобы оба партнера одинаково воспринимали эту передышку как время на обдумывание дальнейших перспектив своего союза. Если один из них будет ходить на новые свидания, а второй станет думать о том, как бы сохранить союз, в результате это может привести к новым конфликтам и еще большему дисбалансу в отношениях. Вы хотите побыть в одиночестве, чтобы поработать над собой и осознать необходимость вашего воссоединения, взвесить все «за» и «против», или просто в этот период найти замену отношениям, которые близки к закату, с наименьшими потерями? Скажите честно об истинных причинах партнеру заранее.

**Конкретные сроки и даты**

Если вы не договоритесь о конкретных сроках, которые вы берете для паузы, то фактически это будет означать, что пришло время расстаться. Желательно также заранее обсудить, насколько часто вы будете встречаться. По каким дням, где и с какой продолжительностью (если вы вообще планируете видеться), как часто вы будете звонить друг другу, писать.

**Кстати**

**Кому перерыв не поможет?**

Если один партнер хочет проучить, напугать или сделать больно другому, то перерыв в отношениях будет походить на манипуляцию и положительного результата не принесет. Есть и другой вариант. Это случай, когда партнер (или оба партнера) понимают, что продолжение отношений невозможно, но при этом не хотят (или не могут) решиться на окончательный разрыв отношений. Пауза в таком случае выдается за возможность сохранить отношения. Но это лишь попытка избежать неудобного или неприятного разговора. Разрыв все равно наступит, но будет растянут во времени. Может быть, будет честнее признаться друг другу в том, что дальше вам стоит идти по жизни порознь?



**Советчики ни к чему**

Во-первых, личные дела на то и личные, чтобы не делать их общедоступными. Во-вторых, жить с партнером именно вам, поэтому только вы сможете принять правильное решение. Вы же не хотите потом делить ответственность за неправильно принятое решение с кем-то другим? Возьмите ответственность на себя!

**А что же после?**

Для подведения итогов следует выбрать место и оптимальное время. Важно довести до партнера, к каким выводам вы пришли в разлуке. Привести аргументы, объяснить, что повлияло на ваше решение. Будьте готовы к любому исходу, ведь приостановка отношений – это всегда риск. Но если партнеры любят друг друга и хотят быть вместе, то трудности лишь укрепят союз и помогут сделать правильные выводы.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

**А знаете ли вы, где находится самое крупное озеро из известных в наши дни?**

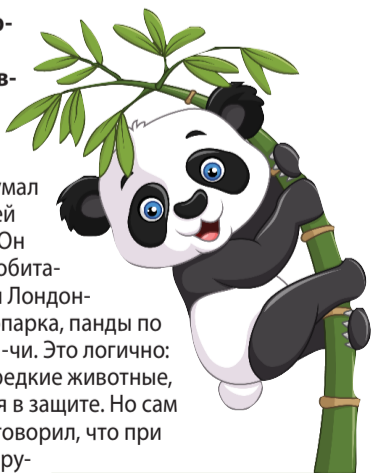
Если скажете, что в Сибири, имея в виду Байкал, то ошибетесь. И Каспийское море тоже не будет правильным ответом, хотя на нашей планете оно действительно самый крупный закрытый

**ЦАРЬ-ОЗЕРО**

водоем. Наибольшее озеро находится на Титане, спутнике Сатурна. Оно чуть крупнее Каспия, располагается на расстоянии 842 миллионов миль от Земли и называется Кракен Маре.

Символом Всемирного фонда дикой природы (WWF) является панда. Это стилизованное изображение редкого зверька придумал один из основателей Фонда Питер Скот. Он сделал набросок с обита-

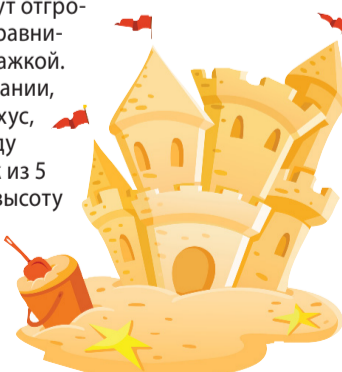
ельницы Лондонского зоопарка, панды по имени Чи-чи. Это логично: панды – редкие животные, которые нуждаются в защите. Но сам сэр Питер в шутку говорил, что при создании логотипа руководствовался соображениями экономии: для его печати нужна только черная краска.



**РЕДКАЯ ЭКОНОМНАЯ ПАНДА**

**БЫВАЕТ И ТАКОЕ**

Строить замки из песка – отнюдь не детское занятие. Потому что малыши строят совсем маленькие домики, максимум метр в высоту. А взрослые могут отгрохать здание, сравнимое с многоэтажкой. Например, в Дании, в городе Блокхус, в прошлом году возвели замок из 5 тонн песка. В высоту он выше шести этажей, в диаметре составляет около 30 метров. К сожалению, век такого строения очень короток.



**ПЛЯЖНАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ**

Выдающийся французский художник Анри Матисс известен своими экспериментами и попытками передать эмоции через цвет и форму. Но мало кто знает, что открытием в себе такого таланта он по легенде обязан... аппенди-

**К ИСКУССТВУ ЧЕРЕЗ БОЛЬНИЦУ**

циту. В 20-летнем возрасте молодого человека прооперировали, и он два месяца провёл в больнице. Чтобы избавить сына от скуки, мама принесла ему рисовальные принадлежности. И Анри настолько увлекся, что не смог остановиться до последних лет жизни.

Светлана СИДОРЧУК

Вспоминая его лучшие киноработы, начинаешь перечислять всё подряд: «Поп», «Азазель», «Ужас, который всегда с тобой», «Дети Арбата», «Вольф Мессинг», «Гибель империи»...

**В**се потому, что Нифонтов не снимается в проходных картинах и не играет в проходных спектаклях. Он во всем держит марку. Роль профессора Серебрякова в спектакле Театра сатиры «Дядя Жорж» – лишнее тому подтверждение.

### Егор + Ваня = Жорж

– Юрий Борисович, грядущая в Театре сатиры премьера «Дядя Жорж» – постановка, которая родилась в результате работы Сергея Газарова над двумя чеховскими пьесами – «Леший» и «Дядя Ваня». Для чего объединили две пьесы в одну?

– Оба произведения – интерпретация одного и того же сюжета Чехова. Совпадает даже фамилия главного героя – Войницкий, но различаются имена: Егор (или Жорж) в «Лешем», Иван в «Дяде Ване». Вообще не возник вопрос по поводу того, что это два сюжета, соединенные в один: абсолютно полноценная пьеса.

– С Сергеем Газаровым, недавно назначенным худруком Театра сатиры, работаете в театре впервые?

– Да, хотя знакомы давно. Вместе снимались в кино, параллельно учились. И хочу сказать, что Сергей Ишханович очень «набрал» за эти годы, с ним интересно работать. Я вообще люблю работать с разными режиссерами: у одного чему-то научишься, у другого, третьего... Мы же, актеры, паразиты (смеется).

– Ваш персонаж в «Дяде Жорже» – какой? Каждая роль возвращает актёра, каким бы он был богатым опытом...

– Во-первых, я никогда подобного не играл. И всегда пытаюсь не себя приблизить к образу, а его к себе, найти болевые точки, так как даже у отрицательного персонажа есть то, что болит. Он не может быть в чистом виде отрицательным или положительным, в человеке всегда все намешано. Так и у моего героя, о котором можно говорить долго, поскольку человек неоднозначный.

### Хотел стать врачом

– С чего начинается для актёра работа над ролью?

– Для меня каждая новая роль как с чистого листа, словно нигде не учился. Я внутри себя варю, варю и порой думаю: то, что происходит внутри, иногда интереснее и важнее того, что говорит режиссер, хотя всегда его слушаю. И сам люблю предлагать, делать замечания партнеру, хотя это неправильно, неэтично (улыбается).

## Юрий НИФОНТОВ:

# Каждая роль – как с чистого листа



### Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»

– Желаю всем терпения и не озлобляться. Еще – любить свою семью, потому что это самое главное, это наше убежище. А вот когда не хочется идти домой, это страшно. Поэтому желаю каждому, чтобы дом был для вас притягателен. И больше читайте хороших книг.



**Всегда пытаюсь не себя приблизить к образу, а его к себе, найти болевые точки, так как даже у отрицательного персонажа есть то, что болит. Он не может быть в чистом виде отрицательным или положительным, в человеке всегда все намешано.**



Мы все стараемся «нащупать» не только героя, но и самих себя. Как только входим в сознательный возраст, начинаются внутренние поиски, ни к чему, как правило, не приводящие. Но эти метания свойственны русскому человеку. Я сам, будучи студентом, чуть не ушел из театрального вуза в медицину.

– Почему?

– У меня папа был известный хирург, директор института Склифосовского, потом главврач больницы № 1 Минздрава СССР (ныне Управление делами Президента). Отец хотел, чтобы я стал врачом. Я даже поработал на скорой помощи в мобильной бригаде «Шок», которая работала на автокатастрофах. До этого я на кровь смотреть не мог, но человек быстро ко всему привыкает, и я видел реальную отдачу от дела, которым занимался. Пришел к матери, сказал, что буду поступать в медицинский. Она ответила: «Не поступишь, химию не сдашь». И оказалась права...

### История сложная

– Родители застали ваш успех?

– Папа ушел из жизни, когда я учился во втором классе, мама – шесть лет назад. Поэтому ей довелось за меня и порадоваться, и поволноваться. Родители отдают нам себя сполна. Это мы им часто недодаем. Мамы нет несколько лет, а мне все хочется ей позвонить... Профессия профессией, а без дома, семьи ты ничто. Но мы не сразу это понимаем.

– У вас универсальная внешность, но режиссёры любят вас снимать в роли профессоров, лордов, докторов, адвокатов... Многие из них заявляют, что ваши внешние данные – это уходящая натура.

– Наверное, это все благодаря предкам. У бабушки крестный отец – сам Николай II. По линии деда наш род вошел в малиновую книгу, где значатся 200 самых именитых фамилий Российской империи. Дом, который когда-то принадлежал деду, до сих пор стоит на улице Марата в Петербурге. Когда бываю там, подхожу, смотрю (улыбается). Родной брат деда – царский генерал, в Первую мировую был награжден золотым оружием за храбрость. Но после революции «рубался» уже с Котовским, был против Советской власти. История сложная...

Наталья АНОХИНА

### Детали

#### Книжный мир – особенный

– Юрий Борисович, за долгие годы работы вы освоили несколько профессий, среди которых учительство. Вы преподаёте в Щукинском театральном училище. Что хотите донести до студентов в первую очередь?

– Что надо быть образованными людьми. У нас в училище есть так называемый час худрука, где мы должны заниматься своего рода воспитанием студентов. Но я не дядя-надсмотрщик, свою миссию понимаю несколько иначе, поэтому в это время стараюсь показать ребятам лучшие фильмы, дать послушать лучшую музыку. Ремесло придет, но вот невежество, которое имеет сегодня место быть, потом может вылезти в профессии.

Возможно, кому-то покажусь старомодным, но до сих пор переписываю роли от руки и заставляю это делать студентов. Во-первых, запоминается лучше, во-вторых, когда пишешь, текст воспринимается по-другому. Я и бумажные книги всегда предпочту электронным, это совершенно особое ощущение. У нас дома большая библиотека, около 2000 томов. Книжный мир – особый.

– Что ещё приводит в душевное равновесие, кроме чтения?

– Живая природа. Недавно с женой Юлей (Юлия Пивень, актриса. – Прим. ред.) купили в Калужской области, в старинной деревеньке, деревянный двухсветный дом и 15 соток земли. Он стоит на возвышенности, и с лоджии видны окрестности на долгие километры. А при въезде в деревню встречаю аисты, которые поселились на водонапорной башне. В нашей деревне – рай. Как только приезжаем туда, плита забот, которая придавливает в городе, здесь тут же отваливается. Мы влюблены в это место. Вечером выйдешь на крыльцо – звезды, тишина, и ничего больше не надо.

Популярная актриса Виктория Полторацкая (известная по фильмам «Отогрей моё сердце», «Опасные связи», «Нож в сердце», «Цыганка» «Идеальная жена», «Пищевые», «Клиника счастья», «Абсурд» и «Вспышка», премьера которого недавно состоялась на телеканале НТВ) вызывает восхищение не только своим талантом, но и прекрасным внешним видом.

Нам актриса рассказала о своих правилах питания и поделилась рецептом вкусного и полезного салата.

### «В непонятной ситуации я бегу»

— Виктория, для многих вы — идеал красоты и женственности. Расскажите, пожалуйста, какую роль в этом для вас играют спорт и питание?

— Спорт для меня жизненно необходим! И, кстати, это одно из немногих средств, способных освободить человека от негативных мыслей. Помните, что сделал Форрест Гамп, когда попал в эмоциональную западню? Он встал и побежал. Бежал и думал. Когда человек бежит, его мозг наполняется кислородом, выделяется эндорфин — гормон радости. Поэтому в любой непонятной ситуации я бегу. Был в моей жизни и тренажерный зал, но я отказалась от него, и с осени прошлого года занимаюсь йогой.

— Почему отказались?

— В тренажерном зале мышцы «забываются», появляется крепатура (боль в мышцах). — Прим. авт.). А жизнь там, где гибкость.

## Виктория ПОЛТОРАКА:

# Готовить пищу — это как рисовать картину

Поэтому сейчас я делаю акцент на растяжку. Гибкое тело — молодое тело. Так же, как и гибкий ум. И, конечно, очень важно правильно питаться. У меня есть несколько правил, которые я стараюсь соблюдать. Например, с утра я пью горячую воду, добавляя туда ложку куркумы и по щепотке красного перца, корицы и имбиря. Такой напиток помогает улучшить обмен веществ и повысить иммунитет. И стараюсь меньше есть. Одна из современных проблем состоит в том, что за еду не нужно бороться, надо только дойти до холодильника — и все! Да и магазины у нас теперь в каждом доме. Я считаю, что такая доступность пищи стала опасной. Мне запомнились слова Андрея Кончаловского, который сказал: чем больше голода ешь, тем дольше живешь. Я, кстати, тоже использую интервальное голодание и раз в три месяца в течение семи дней пью только воду. И потом столько же выхожу из голодания: сначала пью разбавленный овощной сок, потом 100-процентный, затем включаю в рацион овощи — напри-

### Рецепт от звезды

#### Любимый свекольный салат

— Мой любимый салат готовится очень легко. Я тру сырую свеклу на терке, посыпаю ее семечками: кунжутными, льняными, тыквенными, подсолнечными.

Можно добавить грецких или кедровых орехов. И заправляю несколькими видами масла, которые перечислила выше. Сверху салат можно посыпать зернистым творогом или брынзой. Этот салат — прекрасное средство для того, чтобы наладить работу желудочно-кишечного тракта, а

еще он идеален по сочетанию белков, жиров и углеводов. Идеальный салат для лета!



мер, огурцы. Еще одна из самых рабочих и гуманных схем, которую может себе позволить каждый, это система 8-16. Тут все просто: в восьмичасовой промежуток вы можете принимать пищу, а в следующие 16 часов — нет.

### «Хочу быть как слон»

— Вы ещё и вегетарианка?

— Уже много лет я не ем мяса. Сначала перестала есть красное мясо, затем отказалась и от белого. Теперь я перестала есть даже рыбу и морепродукты. В общем, перестала питаться всем, у чего есть голова. Это не имеет никакого отношения к веяниям моды — просто я очень люблю животных, и не могу употреблять в пищу тех, кого люблю.

А знаете, почему в Индии слон считается священным животным? Слон находится на вершине пищевой цепочки. Он никого не ест, и его никто не может съесть. Он не убивает, и его никто не может убить. Этот вегетарианец по-настоящему могущественен и силен! Я хочу, чтобы все люди стали слонами. И я хочу быть как слон: чтобы и я никого не ела, и меня никто не ел. И потом, мясо есть просто вредно. Оно гораздо дольше задерживается в организме, что увеличивает возможность гнилостных процессов. Это плохо влияет на обмен веществ, ускоряет старение, ухудшает цвет и качество кожи.

### Масла для здоровья и красоты

— Виктория, какие продукты вы можете назвать своими любимыми?

— Я обожаю грейпфруты, апельсины, яблоки, бананы. В моем доме всегда есть крупы, масла: кунжутное, рыжиковое, оливковое, льняное, горчичное. Кстати, горчичное масло очень хорошо работает как противовирусное средство. А людям с расширенными порами его можно использовать и как косметическое. Масло — хорошая смазка для суставов. Они улучшают работу кишечника, качество волос и ногтей, кожа становится увлажненной и сияющей. Еще люблю творог, который делаю сама из молока и кефира.

— А какая кухня мира ваша любимая?

— Все зависит от погодных условий. Если говорить о лете, тогда моя любимая кухня мира — сад и огород. Я обожаю есть фрукты с деревьев и ягоды с кустов. Это моя любимая столовая. Я обожаю все: сливы, абрикосы, груши. А вот мой самый любимый овощ — это, к сожалению, картошка. (Смеется.) Так что я очень счастливый человек: меня очень просто прокормить. И я точно не стану переживать об исчезновении с полок каких-либо продуктов или увеличении цен на сахар. Мы покупаем пачку сахара — и она стоит полтора года, пока кто-то из дочерей не соберется испечь печенье, которое в итоге никто не ест...

Елена СОКОЛОВА

Фото из личного архива Виктории Полторацкой и www.shutterstock.com

ДОМАШНИЙ ПОВАР<sup>®</sup>

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Кавказская кухня

## НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон.
- ✔ Советы по приготовлению.
- ✔ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни.
- ✔ Секреты национальных приправ.
- ✔ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд.

12+ РЕКЛАМА

НОМЕР В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

**OZON** ozon.ru<sup>1</sup>  
**WILDBERRIES** wildberries.ru<sup>2</sup>

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:  
Журнал Домашний повар  
Кухни народов мира

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

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

Салаты с брынзой – обязательный элемент европейской кухни. Во многих балканских странах очень любят шопский салат, одним из основных ингредиентов которого является брынза.

**А** в популярном греческом салате брынзой часто заменяют фету – эти сыры очень похожи, оба имеют мягкую консистенцию и солоноватый вкус. Мы собрали для вас рецепты салатов с брынзой. Попробуйте их приготовить, и наверняка вам понравится.

## СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ САЛАТ С ЦУКИНИ

Хорватская кухня. На 4 персоны. 67 ккал на 100 г

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 молодой цукини ■ 150 г брынзы
- 2 помидора ■ 1 морковь
- 1 лимон ■ 150 г шпината (можно заменить щавелем)
- 1 зубчик чеснока
- 12 оливок б/к ■ 1 ст. л. очищенных тыквенных семечек ■ 3 ст. л. растительного (оливкового) масла
- 1 ч. л. меда ■ молотый черный перец ■ соль



### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Сделать маринад: выжать сок из половины лимона, добавить оливковое масло, мед, пропущенный через пресс чеснок, посолить, поперчить, хорошо перемешать.

**2** Цукини нарезать тонкими полосками (с помощью овощечистки), залить маринадом, оставить на 10-15 минут.

**3** Морковь нарезать тонкой соломкой, помидоры и брынзу – небольшими кубиками.

**4** На салатные тарелки выложить шпинат, на котором живописно разложить слегка закрученные полоски цукини, морковь, помидоры, брынзу и оливки; посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом, посыпать тыквенными семечками.

## ШОПСКИЙ САЛАТ

Болгарская кухня. На 6 персон. 94 ккал на 100 г

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 0,5 готовой курицы (гриль, отварной, жареной и т.д.)
- 2 сладких болгарских перца ■ 4 огурца ■ 4 помидора
- 1 красная луковица ■ 100 г брынзы ■ 1 лимон
- оливковое масло ■ молотый черный перец ■ соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Перцы разрезать пополам, удалить семена, сбрызнуть растительным маслом, запечь в максимально разогретой духовке (или на гриле) до черных подпалин.

**2** Запеченные перцы положить на 7-10 минут в полиэтиленовый пакет, затем снять шкурку и нарезать соломкой.

**3** Куриное мясо снять с костей. Помидоры нарезать кубиками, брынзу – крупными кубиками, огурцы – соломкой, лук – тонкими перьями.

**4** Соединить все ингредиенты в одной миске, посолить, поперчить, перемешать.

**5** Взбить 5 ст. л. оливкового масла с 2 ст. л. лимонного сока, заправить салат.



## ВЛАШКИ САЛАТ

Сербская кухня. На 4 персоны. 73 ккал на 100 г

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 помидора ■ 2 огурца ■ 1 сладкий болгарский перец ■ 1 красная луковица ■ 120 г брынзы
- пучок зелени (петрушка, кинза)
- растительное (оливковое) масло
- молотый черный перец ■ соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Помидоры, огурцы и перец нарезать небольшими кубиками, лук – тонкими перьями, зелень некрупно нарубить, брынзу натереть на крупной терке.

**2** Соединить все овощи в одной емкости, посолить, поперчить, заправить маслом, перемешать.

**3** Разложить салат по салатницам или салатным тарелкам, посыпать тертой брынзой.



# Салат с брынзой

очень просто и очень вкусно

На занятиях в детском садике воспитатель дала задание слепить из пластилина три разных овоща. Проходит полчаса. Один из малышей приносит воспитательнице дощечку, а на ней много маленьких кусочков пластилина. Воспитатель спрашивает: – Что это? А где же твои овощи? – А я их уже в салат порезал!



## ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

Много есть – не велика честь.  
Рыбу ешь, да рыбака-то не съешь.

Добрая весть, коли говорят: «Пора есть».



## САЛАТ С БРЫНЗОЙ

Греческая кухня. На 4 персоны. 88 ккал на 100 г

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 150 г брынзы ■ 1 огурец ■ 2 помидора
- 1 небольшая красная луковица
- 1 салат айсберг (или любой листовой)
- 2 ст. л. черных оливок ■ 1 ст. л. каперсов
- 2 ст. л. красного винного уксуса
- 5 ст. л. оливкового масла ■ 0,5 ч. л. сахара
- 0,5 ч. л. сушеного орегано ■ молотый черный перец ■ соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Приготовить маринад: уксус взбить с оливковым маслом. Лук нарезать тонкими полукольцами, залить маринадом, оставить на 10-15 минут.

**2** Помидоры нарезать кубиками, посыпать сахаром, оставить на 10-15 минут.

**3** Огурцы и брынзу нарезать небольшими кубиками, салат порвать руками.

**4** На тарелки выложить салатные листья, сверху разложить помидоры, огурцы, лук, брынзу.

**5** Посолить, поперчить, посыпать орегано, сбрызнуть маринадом.



## САЛАТ С БРЫНЗОЙ ИЗ ПЕННЕ

Итальянская кухня. На 4 персоны. 235 ккал на 100 г

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г пенне (мелких макаронных изделий в виде перьев) ■ 130 г брынзы
- 3 помидора ■ 1-2 зубчика чеснока ■ 3-4 веточки свежего базилика ■ 3 ст. л. оливкового масла ■ молотый черный перец ■ соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Пенне сварить в подсоленной воде до состояния аль денте (согласно инструкции на упаковке), откинуть на дуршлаг, дать остыть.

**2** Чеснок раздавить плоской стороной ножа, бросить в разогретое масло, через 2-3 минуты извлечь чеснок, масло слить в отдельную емкость, дать остыть.

**3** Помидоры и брынзу нарезать некрупными кубиками, базилик (только листики) – тонкой соломкой.

**4** Соединить пенне, помидоры и брынзу в одной емкости, посолить, поперчить, перемешать, заправить чесночным маслом, разложить по салатницам, посыпать базиликом.

### КСТАТИ

В Италии обожают салаты, без нескольких салатов не начинается ни одна трапеза. Согласно итальянской народной мудрости, чтобы салат получился по-настоящему вкусным, его должны готовить четыре повара: скупой повар заправляет салат уксусом, повар-философ – добавляет соль, повар-мот – заправляет маслом, ну а смешивать салат должен повар-художник.

Светлана ИВАНОВА



# Делаем ревизию летней косметички

И снова давние подружки, бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька, собрались за чашечкой чая. Тема их разговора оказалась очень актуальной для женщин всех возрастов: чем заполнить косметичку летом.



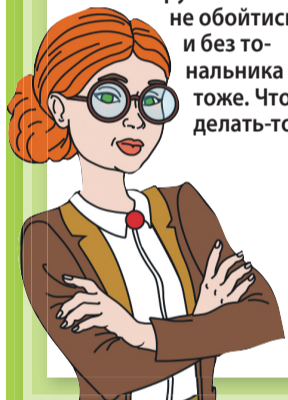
Машенька,  
девушка на выданье

Верочка,  
домохозяйка

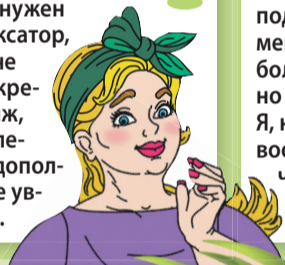
Анна  
Адамовна,  
учительница

Галина  
Сергеевна,  
бизнесвумен

**1** – Девочки, вопрос серьезный: я вчера заглянула в свою косметичку и задумалась: точно ли все, что там лежит, подходит для лета? Вот, например, жирные румяна у меня там лежат и плотный тональник. Что-то я сомневаюсь, что такая косметика подходит для жарких дней. Но без румян мне не обойтись и без тональника тоже. Что делать-то?



**2** – Ну конечно, плотный тональный крем и жирные румяна летом не нужны, их надо отправить в холодильник – там косметика прекрасно сохранится до осенних холодов. Подбери какую-нибудь легкую рассыпчатую пудру, матирующие салфетки. Румяна и тени, кстати, я тоже рекомендую выбирать рассыпчатые. А чтобы это все не поплыло, нужен спрей-фиксатор, который не только закрепит макияж, но и обеспечит коже дополнительное увлажнение.



– Не со всем согласна. Не обязательно рассыпчатые. Если кожа очень сухая, лучше использовать легкие крем-румяна – например, на увлажняющей основе. Как и тени, кстати. Сейчас достаточно большой ассортимент легкой декоративной косметики на увлажняющей основе, я всегда выбираю такую на лето.



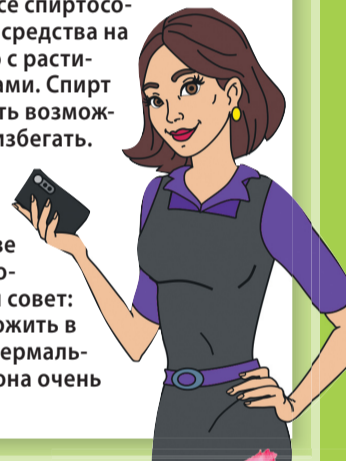
Ты забыла упомянуть помаду, а ведь зимний вариант –

плотный, жирный – для лета не подходит. Нужно заменить такую помаду на более легкую, желательную увлажняющую. Я, например, летом вообще предпочитаю обходиться блеском для губ.



**3** – Я еще вот что порекомендую. По себе знаю, что важно на лето заменить все спиртосодержащие уходовые средства на мягкие, лучше всего с растительными экстрактами. Спирт сушит кожу, если есть возможность, этого следует избегать.

Например, для умывания нужно использовать легкие гели или молочко, тоник на спиртовой основе заменить мицеллярной водой и т.д. И еще полезный совет: обязательно следует положить в косметичку баллончик с термальной водой, в жаркие дни она очень выручает.



**4** – Дорогой, скажи мне честно: ты меня без косметики боишься? – Если честно, любимая, я тебя и с косметикой побаиваюсь.

**4** – Ну, жирные кремы и маски я уже заменила увлажняющими, а вот о тонике не подумала. А что насчет мыла? Можно ли умываться мылом или оно все-таки подсушивает кожу? Девчонки, что посоветуете?

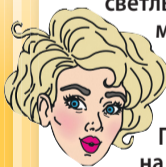


**5** – Я умываюсь мылом. Я привыкла, и мне очень нравится. Ну, если вдруг мыло смущает, попробуй легкую пенку. А для упругости кожи и хорошего цвета лица рекомендую протирать по утрам и вечерам кожу кубиком льда из травяного отвара.



**6** – И еще важно. В летней косметичке должен быть крем с защитой от ультрафиолетового излучения. Декоративную косметику тоже лучше подбирать с SPF-защитой (наличие и степень защиты указывается на упаковке). Кстати, обязательно нужно защищать от УФ-излучения и волосы – например, с помощью специального несмываемого спрея. Очень хорошо, если в составе уходовых средств будут кератин и пантенол, которые укрепляют и оздоравливают волосы.

**7** – Девочки, мы вот о чем забыли. На мой мудрый женский взгляд, летом нужна другая цветовая гамма. Краски должны быть легкими, светлыми и нежными. Яркий макияж хорош хмурой зимой, а летом он нам ни к чему. Летом вокруг столько красок, что конкурировать с ними совсем неразумно. Поэтому меняем тона румян и теней на более светлые, черную подводку – на синюю, голубую, зеленую и т.п.



– Ой, и маленькое дополнение. Не стоит забывать, что летом мы любим купаться. Поэтому, чтобы на выходе из водоема не «плакать» черными слезами, тушь лучше выбирать водостойкую и подводку тоже. И конечно, вместе с тушью необходимо приобрести специальное средство для ее удаления – иначе снять макияж будет проблематично.

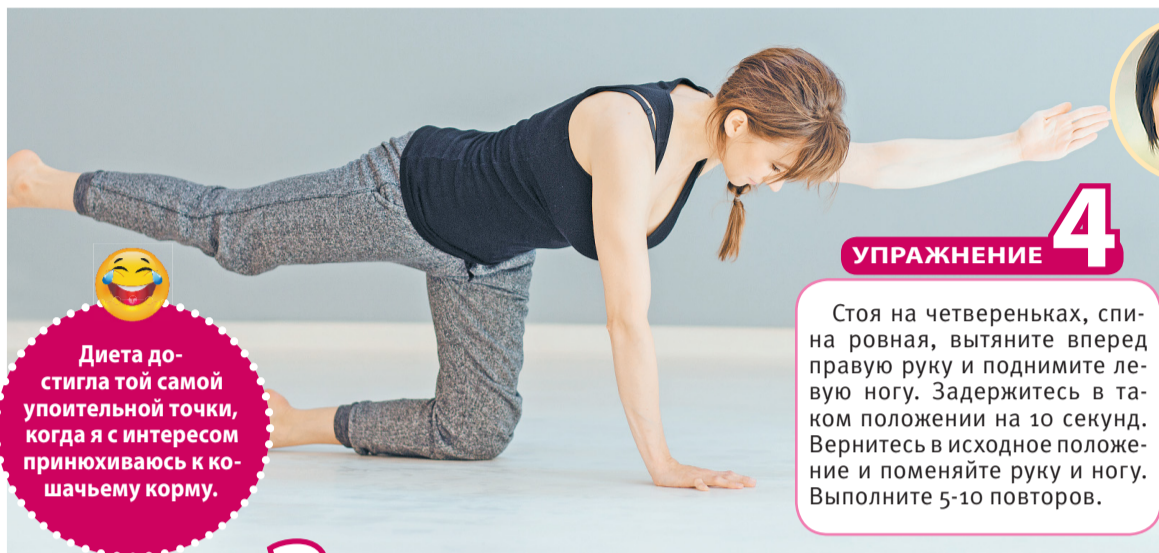




Иметь подтянутое стройное тело мечтают все.

**Ж**енщины ради этого готовы выполнять многочисленные приседания, качать пресс, выходить на пробежки. Но они часто забывают об особых упражнениях для баланса, которые являются некой базой для всех наших телодвижений. Именно с ними мы становимся более гибкими, ловкими, сильными и выносливыми. Так что предлагаем ими не пренебрегать.

# Держите баланс!



## УПРАЖНЕНИЕ 1

Стоя ровно, перекачивайтесь с носков на пятки и обратно. Выполните 5-10 раз, после чего задержитесь на 10 счетов и продолжайте упражнение. Задержитесь на носках, потом на пятках. Это упражнение хорошо выполнять как разминочное, а также для профилактики плоскостопия.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

Стоя ровно, поставьте одну ногу перед другой так, чтобы носок одной касался пятки другой ноги. Руки держите на поясе или разведите в стороны. Постарайтесь удержаться в таком положении 10-20 секунд. Для усложнения упражнения можно наклониться к ногам или закрыть глаза.

Диета достигла той самой упоительной точки, когда я с интересом приношу корму.

## УПРАЖНЕНИЕ 3

Многим это упражнение еще знакомо как «цапля». Встаньте ровно, руки на поясе. Медленно согните ногу в колене и поднимите ее над полом, сохраняя прямой угол в колене. Постарайтесь удерживать равновесие в течение 10 секунд. Поменяйте ногу. Постепенно увеличивайте длительность. Можно закрыть глаза – это более сложный вариант.

## Общие правила

Чтобы выполнять упражнения на баланс с максимальной эффективностью, следите, чтобы:

- ноги были сильными и ровными, если вы стоите;
- стопа полностью опиралась о поверхность, пальцы можно растопырить веером для лучшей стабильности;
- живот и ягодицы были подтянуты, спина ровная, шея прямая;
- в идеале лучше заниматься босиком: босая стопа лучше чувствует сцепление с поверхностью и сохраняет устойчивость.

## УПРАЖНЕНИЕ 4

Стоя на четвереньках, спина ровная, вытяните вперед правую руку и поднимите левую ногу. Задержитесь в таком положении на 10 секунд. Вернитесь в исходное положение и поменяйте руку и ногу. Выполните 5-10 повторов.

## ДЕТАЛИ

### Ищем точку опоры

Если трудно держать равновесие, держитесь мысленно за любую статичную точку (гвоздь в стене, цветок на окне и т.д.) и на протяжении выполнения всего упражнения сохраняйте с ней зрительный контакт.

Татьяна МИХАЛЁВА

## Мнение специалиста

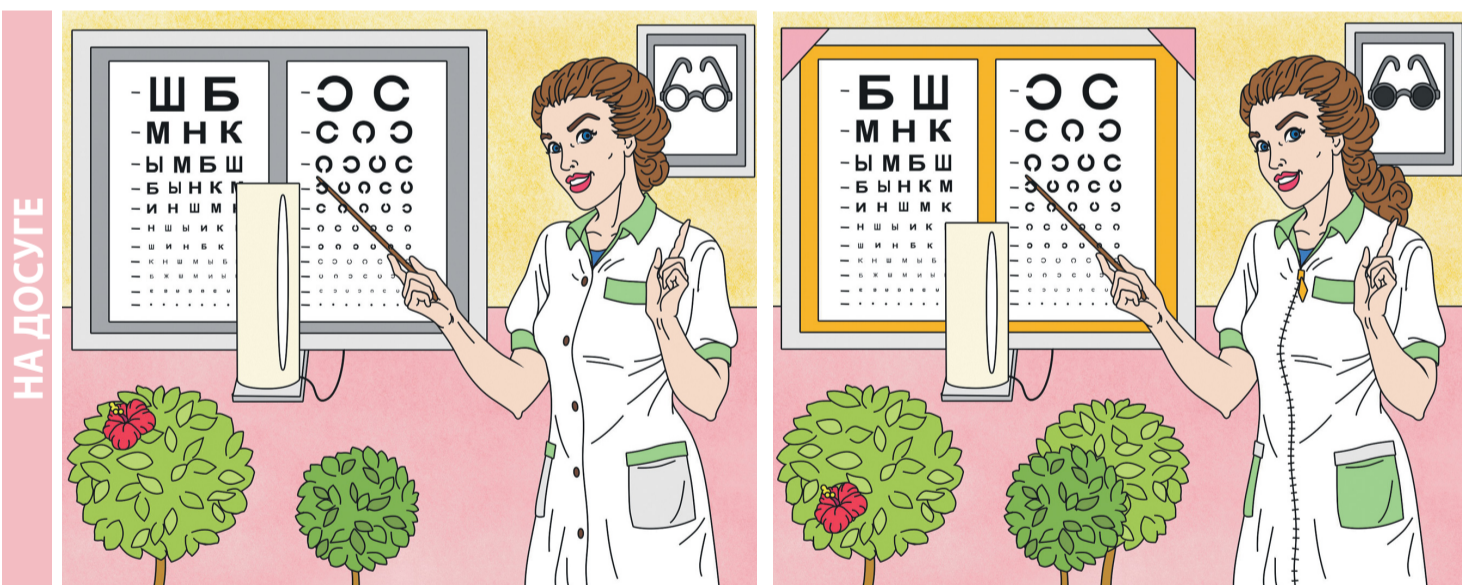
### Тренировка с фантазией



Чтобы упражнения на баланс принесли максимальную пользу, прислушайтесь к советам тренера Юлии Панкратовой.

– Юлия, подскажите, пожалуйста, с возрастом упражнения на баланс нужно выполнять дольше по времени – больше повторений за один подход? Или эффективнее оставить то же количество повторений, но разбить на несколько коротких подходов в течение дня?

– Здесь нет четких рекомендаций. Главное, просто тренировать мышцы-стабилизаторы. Обычно с возрастом такие упражнения идут тяжелее, но выполнять их нужно обязательно, чтобы как минимум снизить риск травматизации. К примеру, тренированный человек, когда поскользнулся на льду или оступился, имеет больше шансов не упасть благодаря развитым мышцам-стабилизаторам. А уж как их тренировать – отдельными уроками или короткими сериями – особо не важно, здесь все зависит от желания человека, его целей. В принципе, и чистить картошку дома можно, стоя поочередно то на одной ноге, то на другой. Чем не тренировка баланса? Можно в повседневной жизни, например, наклоняться за чем-то на одной ноге, а не на двух, тоже тренируется баланс, это дело фантазии каждого.



## Найди 10 отличий Проверьте своё зрение и внимательность

Врач-окулист всегда сможет выписать вам нужные очки. Следует регулярно проверять зрение. А сегодня мы предлагаем проверить вашу внимательность.

**Ответы.** Уголки у таблоиды, буквы в первом ряду, высота светящихся в центре, цвет рамок у таблоиды, очки на карточке справа, ва, волосы у врача, застежка халата, цвет кармана, растения синизу, цветок на кустике слева.

СОГР № RU.77.99.19.003.E.000022.01.15 от 12.01.2015 г. Реклама



## ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

# Источник коллагена Геленк Нарунг

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия)

Спрашивайте в аптеках вашего города.

СПРАВКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ: 8-800-333-06-07 (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ), Москва 8 (495) 220-76-76

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия. [www.provista-ag.ru](http://www.provista-ag.ru)

НЕ РАВИТЕСЯ ЛЕКАРСТВОМ









7 ПЕРВЫЙ



18.00 Вечерние новости (с субтитрами)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.20 «АнтиФейк». (16+)
10.00 Жить здорово! (16+)
10.45 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Информационный канал. (16+)
21.00 Время
21.45 «ЗАКЛЮЧЕНИЕ». (16+)
22.45 Большая игра. (16+)
23.45 Информационный канал. (16+)
03.00 Новости
03.05 Информационный канал. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



21.20 «ЕЛИЗАВЕТА». (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
17.00 Вести
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ЕЛИЗАВЕТА». (16+)
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.00 «WEEKEND (УИК-ЭНД)». (16+)
Игорь Лебедев, финансовый директор крупной компании, убивает аудитора, уличившего его в мошенничестве. Он обставляет преступление как самоубийство и уходит из здания. Но потом вынужден вернуться за важными бумагами и застрелает в лифте.
02.45 «ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ». (16+)

НТВ НТВ



09.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)

- 04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)
09.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «АКУЛА». (16+)
23.05 «Сегодня»
23.25 «ПЁС». (16+)
03.15 «ШАМАН: НОВАЯ УГРОЗА». (16+)

СТС СТС



19.50 «ЭЛИЗИУМ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Три кота». (0+)
06.15 «Драконы и всадники Олуха». (6+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
09.00 ПроСТО кухня. (12+)
10.00 Уральские пельмени. (16+)
10.10 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ!». (12+)
15.05 «ДЖЕЙСОН БОРН». (16+)
17.35 «КОМА». (16+)
19.50 «ЭЛИЗИУМ». (16+)
США, 2013 г. Фантастический боевик. В ролях: Мэтт Дэймон, Алиси Брага. 2154 год. Земля страдает от перенаселения, безземельности и войн. Самые богатые люди переселились на космическую станцию «Элизиум»...
22.00 «ТРУДНЫЕ ПОДРОСТКИ». (16+)
23.05 «ДРУГОЙ МИР. ВОЙНЫ КРОВИ». (18+)
00.50 «ДОКТОР СОН». (18+)
03.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)
05.50 «6 кадров». (16+)

ТНТ ТНТ



23.00 «ЧАС ПИК-3». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
08.30 «Битва пикников». (16+)
09.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
12.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
15.00 «САШАТАНЯ». (16+)
21.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
22.00 «ЖУКИ». (16+)
23.00 «ЧАС ПИК-3». (16+)
Если вы запомнили, Картер и Ли - копы-нераслучники. И если азиату понадобится помощь, то темнокожий брат рванет к нему на выручку через полмира...
00.40 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ 3.0». (12+)
02.10 «Импровизация». (16+)
03.45 «Comedy Баттл. Последний сезон». (16+)
04.35 «Открытый микрофон». (16+)
06.10 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН РЕН



20.00 «САНКТУМ». (16+)

- 05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00 04.25 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна». (16+)
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 23.25 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 03.40 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 02.50 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «САНКТУМ». (16+)
22.05 «Смотреть всем!» (16+)
00.30 «ОНО». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Grid of TV programs for Adults, Events, History including categories like Пятница, Чет, ОТР, Ю, Мир, Победа with titles and times.

ДЕТСКИЕ

Grid of TV programs for Children including categories like Канал Disney, Карусель with titles and times.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Grid of TV programs for Educational content including categories like 365 Дней ТВ, ViSAT History, National Geographic, NG with titles and times.

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМОМУ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИН. Серьезные фильмы (0+) рекомендуется детям любого возраста. (6+) не рекомендуется детям до 6 лет. (12+) не рекомендуется детям до 12 лет. (16+) не рекомендуется лицам старше 16 лет. (18+) не рекомендуется лицам старше 18 лет. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет.



Если обобщить все методы борьбы с вредителями, получится четыре большие группы: народные средства (не научный, но часто используемый метод), механический, биологический и химический.

**В**ы спросите: какой метод лучше? Ответим: лучше – разумное сочетание разных методов. А значит, изучаем каждый и выстраиваем систему борьбы с налетчиками!

# Побеждаем вредителей: как и как?

## Народные средства

**1** **В ЧЁМ СУТЬ МЕТОДА?** Народная мудрость предусмотрела рецепты для борьбы с каждым из агрессоров при помощи подручных средств. Например, если приготовить настой ароматных трав и опрыскать им растения, можно отпугнуть многих вредителей.

- От гусениц, личинки пилильщика, моли, плодожорки поможет ботва томатов.
- На клещей, тлю, медяницу действует луковая шелуха.
- Гусениц боярышницы и майского жука подавляют ядовитые стебли дельфиниумов.
- Против яблонной плодожорки эффективна полынь.
- Помогут в борьбе с вредителями табачная пыль, горчичный порошок, зеленое мыло и деготь – масса народных рецептов с их использованием есть в интернете.

**КАКОВЫ ДОСТОИНСТВА МЕТОДА?** Народные средства чаще всего безопасные, особенно это актуально для тех, у кого есть маленькие дети или домашние животные.

**КАКОВЫ ЕГО НЕДОСТАТКИ?** К сожалению, народные методы довольно щадящие, и порой таких обработок бывает недостаточно.

## Биологический метод

**2** **В ЧЁМ СУТЬ МЕТОДА?** Биологический метод основан на привлечении естественных врагов вредителей: птиц, насекомых, хищных микроорганизмов и паразитов.

- Боярышниц, яйцекладок, гусениц шелкопряда, тлю – практически всех вредителей могут уничтожить насекомоядные птицы. Согласно исследованиям биологов, птицы уничтожают до 95 % вредителей сада. Чтобы привлечь скворцов, грачей, синиц и мухоловок, нужно расставить осенью в тихом месте сада, окруженном деревьями или кустами, домики для птиц.
- В борьбе с тлей незаменимы божьи коровки. Их надо собирать и приносить на участок. Один жук божьей коровки съедает до 70 взрослых тлей и 200 их личинок ежедневно.
- В борьбе с вредителями растений эффективны микроорганизмы. Препараты на основе микроорганизмов «Энтобактерин», «Дендробациллин» провоцируют заболевания вредителей, тем самым сокращая их численность.

**КАКОВЫ ДОСТОИНСТВА МЕТОДА?** Метод естественный, а потому безопасный с экологической точки зрения.

**КАКОВЫ ЕГО НЕДОСТАТКИ?** 100 % гарантии уничтожения вредителей этот метод не даст, но он хорош в сочетании с другими методами.



## Химический метод

**3** **В ЧЁМ СУТЬ МЕТОДА?** Химический метод в рекламе не нуждается, он предполагает использование ядовитых для вредителей веществ. Ученые-агробиологи разработали эффективные и (при соблюдении инструкции по применению) безопасные для человека препараты, которые можно приобрести в любом садовом центре. Крайне важно соблюдать инструкцию и сроки обработок, чтобы не нанести вред птицам, полезным насекомым и себе!

- Синтетические препараты (на основе химических соединений). В борьбе с вредными организмами хорошо зарекомендовали себя «Престиж КС», «Респект», «Актара», «Энжио», «Танрек», «Командор».
- Биопрепараты (на основе экстрактов растений и бактерий). В группе биопрепаратов для борьбы с вредителями наибольшее распространение получили «Фитоверм» и «Битоксибациллин».

**КАКОВЫ ДОСТОИНСТВА МЕТОДА?** Простота применения и эффективность воздействия.

**КАКОВЫ ЕГО НЕДОСТАТКИ?** При нарушении дозировки и инструкции по применению легко нанести вред не только саду, но и своему здоровью.

## Механический метод

**4** **В ЧЁМ СУТЬ МЕТОДА?** Механический сбор вредителей, установка различных ловушек, размещение преград – метод, который дополняет другие, более эффективные мероприятия.

- Пилильщиков, жуков и их личинки можно собирать вручную.
- Клейкие ловчие пояса будут преградой и для нелетающих вредителей, взбирающихся по стволам в кроны деревьев.
- С белокрылкой в теплицах помогают бороться липкие подвесные ловушки.
- Для борьбы с проволочником закапывают в грядку половинку клубня картофеля со свежим срезом, а через сутки удаляют его.
- Против слизней и улиток вокруг капусты или хосты рассыпают древесные опилки. Для их нежного брюшка такая мульча становится непреодолимым препятствием.
- Еще один способ борьбы со слизнями – установка ловушек: расставить в огороде невысокие жестяные банки с пивом на дне. Запах привлекает вредителей, а выбраться из ловушки они уже не могут.

**КАКОВЫ ДОСТОИНСТВА МЕТОДА?** Не требует больших материальных затрат.

**КАКОВЫ ЕГО НЕДОСТАТКИ?** Трудоемкость. Метод эффективен при условии использования его в совокупности с другими методами.

Валерия ПАШЕЧКИНА

Представляем Вашему вниманию три журнала из серии «Энциклопедия дачника», посвященные консервированию и заготовкам на зиму: «Вкусные закуски», «Домашние соленья», «Рецепты маринадов»

Журналы ориентированы на читателя изданий дачной, садово-огородной тематики, а также кулинарии и домоводства. В каждом номере вы найдете рецепты консервирования томатов, перцев, бакла-

жанов, огурцов и других овощных и ягодных культур. Заготовки разные по сложности и количеству ингредиентов. Дополнены советами по технологии заготовок.

### СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛОВ ВКЛЮЧАЕТ РАЗДЕЛЫ:

- ☑ рецепты солений и маринадов из овощей и грибов, с которыми справится даже начинающий кулинар, а также рецепты, которые удивят и заинтеригуют опытных;
- ☑ разнообразные вариации смешанных консервов как с классическим сочетанием ингредиентов, так и с экзотическим;

- ☑ рецепты консервированных закусок, которые подойдут для ежедневного потребления и праздничного стола, а также послужат полуфабрикатами для приготовления супов и других повседневных блюд;
- ☑ рецепты, заимствованные из кухни разных народов мира, адаптированные под российские особенности;

- ☑ кулинарные технологические приемы по всем этапам консервирования: от выбора специй и гаджетов для кухни и до правильной стерилизации и дозирования продуктов.



ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

**OZON** **WILDBERRIES**  
ozon.ru<sup>1</sup> wildberries.ru<sup>2</sup>

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДАЧНИКА

<sup>1</sup> 000 «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 1027739244741. <sup>2</sup> 000 «Вайлдбери», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

ВСЕ ЖУРНАЛЫ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



12 июня в 2022 году православные христиане встречают Троицу, большой и светлый двенадцатый праздник.

**В** этот день почитают и евангельское событие – Сошествие Святого Духа. Праздник в честь Святой Троицы установили апостолы, которых называют учениками Христа. Троицу отмечают на 50-й день после Пасхи. Поэтому у нее есть еще одно название – Пятидесятница.

## Дух Святой и апостолы

В Евангелии (Книге Деяний святых апостолов Нового Завета) рассказывается о событии после Воскресения Христова, произошедшем на 50-й день после Пасхи. В одной из горниц дома в Иерусалиме собрались все апостолы и другие ученики Иисуса Христа вместе с Божией Матерью. «Вдруг сделался шум с неба, как бы от несущегося сильного ветра, и наполнил весь дом, где находились ученики Христа. И явились огненные языки и почили (остановились) по одному на каждом из них. Все исполнились Духа Святого и стали славить Бога на разных языках, которых прежде не знали». Как сказал святитель Филарет Московский в своем слове на день Пятидесятницы в Александро-Невской лавре в 1811 году, не только апостолы, но и прибывавшие с ними ученики (по изъяснению святого Златоуста) «имен народа вкупе яко сто и двадцать, исполнишася вси». И ныне церковь, как в Иерусалимской «горнице», «совокупляет, дабы призвать Утешителя Духа истины».

# Светлый праздник Троицы



В послании великого Павла к Галатам сказано, что «плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание».



«Троице Оно (Божество) называется по Лицам, или Ипостасям; и поскольку Бог нераздельно разделяется на три Лица, неслитно соединенные воедино, то и называется Бог – Троица»  
Преподобный Симеон Новый Богослов

## Рождение Церкви Христовой

После сошествия Святого Духа апостолы стали говорить на самых разных наречиях. И уже тогда люди смогли услышать от апостолов проповедь о Воскресении Христа на своих родных языках. Апостол Пётр, выйдя к народу, сказал: «говорит Бог, излию от Духа Моего на всякую плоть, и будут Апостолы пророчествовать сыны ваши и дочери ваши». Он призвал присутствующих: «Покайтесь и креститесь во имя Иисуса Христа для прощения грехов, тогда и вы получите дар Святого Духа». Около трех тысяч человек с радостью приняли крещение во имя Христа. Так начало устанавливаться Царство Божие на Земле, родилась Церковь Христова.

Со дня Пятидесятницы Святой Дух непрестанно пребывает в Церкви Христовой, как Утешитель, Дух истины. (Неверно думать, что до этого дня Святой Дух не действовал в мире. Начало его участия – сотворение мира и присутствие в мире всегда). В этот же день святые апостолы получили Его особые дары, благодать для создания Церкви.

Пятидесятницу принято называть днем рождения Вселенской Апостольской

церкви, в которой, конечно же, везде, всегда и всюду, непрерывно присутствует Святой Дух.

## Дух Божий живёт в нас

На II Константинопольском Соборе (V Вселенский) в 553 году было указано: «Отец, Сын и Святой Дух обладают одной единой природой или субстанцией, единой силой и могуществом, что Они являются Единосущной Троицей, Единым Божеством, достойным поклонения, в трех Ипостасях или Лицах... Ибо един Бог Отец, от Которого все произошло, един Господь Иисус Христос, через Которого все произошло, един Святой Дух, в Котором все».

А нам стоит помнить слова апостола Павла в первом послании к Коринфянам: «Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас?» и жить так, чтобы в наших сердцах оставался Дух Святой. «Плод Духа, – пишет апостол Павел к Ефессянам, – состоит во всякой благости, праведности и истине. Испытайте, что благоугодно Богу, и не участвуйте в бесплодных делах тьмы».

## ТРОИЦКАЯ РОДИТЕЛЬСКАЯ СУББОТА В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

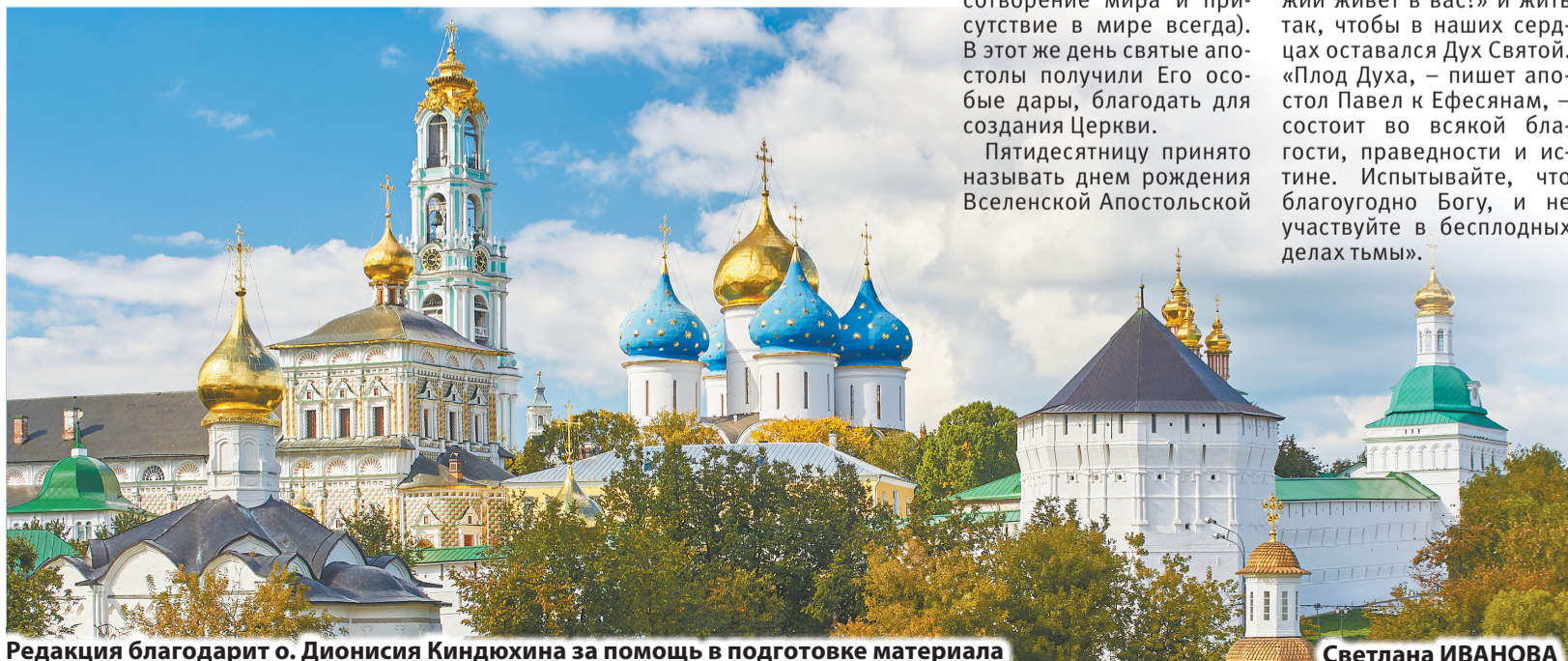
11 июня в этом году – день поминовения усопших, известный как родительская суббота.

**?** Чем родительская Троицкая суббота особенная?

Среди семи родительских суббот в году выделяют Вселенские родительские субботы, которых две: Мясопустная (за неделю до Великого поста) и Троицкая. На Вселенских поминальных субботах Православная церковь молитвенно поминает вообще всех крещеных христиан: «Память, совершаемая всех от века усопших православных христиан, отец и братии наших».

**?** Можно ли оставлять еду на кладбище?

В родительскую субботу люди приезжают на кладбище. Многие стараются оставить там еду (в том числе «птичкам»), «дать хлеб и глоток», так как считают, что таким образом помогают усопшему. Православная церковь не возбраняет поминальные трапезы на кладбище, но всегда следует помнить, что ничто земное не интересует усопших. Полезнее будет горячая молитва об упокоении души и прощении вольных и невольных грехов. Святитель Феофан Затворник говорит, что усопшие нуждаются в молитвах, «как бедный в куске хлеба и чаше воды».





















Акустика в хаммаме была что надо.

**Н**е хочешь, да запоешь. Ну, мы с девочками и затянули про саратовские огни и неразделенную любовь. Получалось стройно и звонко. И парило в хаммаме знатно. Двойное удовольствие, так сказать: и погрелись, и распелась. Я с благодарностью посмотрела на подруг, которые вытащили меня из моих дачных грядок и устроили настоящий праздник девчоночьих радостей.

**Полина**

Стройная, подстриженная под мальчишку Поляка в свои сорок два выглядела совсем как вчерашняя выпускница. Не сходящая с лица улыбка – спокойная и умиротворенная. Не губы улыбаются – душа.

Это спокойствие Полина выстрадала, борясь с саркомой, переживая череду изматывающих химий и предательство мужа. Переживая достойно, на позитиве. Если и плакала, то кроме подушки в больничной палате никто этого не видел.

– Что это у вас тут? – лечащий врач зашел в палату и наткнулся на ширму вокруг Полякиной кровати.

– У нас тут минутка отрешенности от скорбей, мы тут радость привечаем, – отозвалась из-за ширмы неугомонная пациентка.

Врач осторожно заглянул за перегородку и обнаружил Полину в объятиях... массажистки. Та работала над паутинкой морщинок на прооперированном Полякином лице, возвращала соблазнительную покатошь исхудавшим плечам и, как опытный пианист, постукивала по клавишам шейных позвонков своими умелыми руками.

Игорь Степанович застыл на мгновение. Затем вынырнул из-за шир-

# Минутка отрешённости от скорбей

*«Счастлив не тот, кто имеет всё лучшее, а тот, кто извлекает всё лучшее из того, что имеет».*

*Конфуций*

мы обратно, в привычную скорбно-онкологическую жизнь медицинского центра. Огляделся, снова заглянул в Полякин отгороженный закуток.

– А у Марии Егоровны букет и фрукты откуда? Родственники навещали? – доктор еще не успел закончить вопрос, когда уже сам собой нашелся ответ.

– Нет, это я с утра сбегала в храм, а на обратном пути купила, – своим ответом энергичная пациентка подтвердила правильность догадки.

– Ты точно выживешь, – констатировал доктор и ретировался из «SPA-палаты» – было время обхода.

И Поляка выжила, врач не ошибся. Хирурги перемололи ей кости, химия – иммунитет, а муж – душу, но ее оптимизм и позитивное отношение к жизни расколотить не удалось никому.

**Яна**

Яна поправила на голове бандану, из-под которой выбивались светлые завитки кудрей. Огромные голубые глазищи в поллица, никогда не утрачивающие удивленного выражения, светились счастьем.

А ведь подруга совсем недавно развелась. Осталась одна с тремя детьми. Старший, правда, совсем



очень удивился, когда Яна выставила его за дверь с вещами. Ведь располнела же, где тут неправда? А он, Коля, только правду всегда говорит.

И поначалу женщина переживала, плакала, корила себя, что не блюла фигуру. А потом встретила человека, которому и фигура ее, и глаза, и кудри ангельскими казались. Вот и светится от счастья, поет.

взрослый и самостоятельный. Но помогать маме финансово пока не может. Зато поддерживает будь здоров. Сын!

– Мам, ты у меня умница, красавица, у тебя руки золотые, я твои блины с утра до вечера есть готов. Не стоит Николай твоих слез, честное слово.

Яна старалась не плакать. Ну или плакать так, чтобы не видели дети. Но куда спрятать покрасневшие глаза и опухший нос?

Коля – третий Янин муж. «Наконец я нашла свое тихое женское счастье», – мечталось ей, когда отношения завертели. Коля не был красавцем-атлетом, не любил книг, не понимал театров, но зато ловко мог обшить балкон

вагонкой, знал, где поделше купить мясо и сахар, не гнушался приготовить завтрак всей семье, и перец на его даче плодоносил лучше, чем у соседа-агронома. Хозяйственный мужик, прямолинейный. Не то чтобы быстро нежный и ласковый, но обнимал так, что ух, сердце у Янки заходило!

Да вот только обнимал не только Яну, как оказалось. Как только жена родила, подался на сторону. И не скрывал особенно.

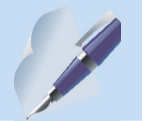
– Растолстела ты, неухоженная, – просто говорил он.

У него вообще все было просто. Говорил прямо, рубил сплеча, обидеть не боялся, всегда считал себя правым. А потому

**Как хочется тепла!**

А у меня причин страдать и плакать и вовсе, кажется, не было. Дети, муж, дом, работа, дача, родители живы. Да вот только... Уже который год по кругу: дети, муж, дом, работа, дача, родители. И в этот список никак не получалось впихнуть отпуск, театр, концерт, выставку, прогулку. Да что там, любовь и нежность впихнуть в этот список не получалось тоже.

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!** А у вас есть история любви, изменившая вашу судьбу, которую вы хотели бы рассказать? Ждем ваши истории по адресу: [telek@kardos.ru](mailto:telek@kardos.ru)



Муж с головой в новом автосервисе, ему не до сантиментов. У него работа, бизнес. Бизнес, правда, уже пятый год ни шаткий ни валкий, больше сжирает финансов, чем отдает, но муж в него верит, а потому не бросает. Бизнес не бросает, а про меня вспоминает редко. Не до меня ему, когда такие дела творятся.

Дети в пубертате. У них любовь, экзамены, друзья, непонятость целым миром и родителями в первую очередь. У них запросы, у них взросление. «Мама, денег дай и отойди». А потому и зарабатываю на трех проектах, и продолжаю любить, и не лезу с нравоучениями. Но, Боже, как же хочется хоть немного нежности от своих подрастающих колючек! Остается только терпеть и ждать.

– Ольга, у нас тут новый проект подоспел, вы как насчет поработать? – вопрошает начальство.

Младшая в лагерь летом у меня собралась, у старшей мечта выучиться водить машину, сын видеть стал хуже, нужны деньги на лечение. Да и у мамы впереди операция.

– Да, я не против, – вешаю я на себя очередную кабалу.

А на даче взошла морковь, пора прореживать и полоть, пасынковать помидоры, и редиска сама себя не польет.

\*\*\*

«Огне-э-э-й так много золоти-ы-ых...» – тяну я самозабвенно вслед за девочками. Помидоры, дети, проекты... Все это завтра. А сегодня у нас побег от целого мира, сегодня мы привечаем радость и дарим себе минутку отрешенности от скорбей.

**ОЛЬГА**

**Судоку**

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись. Для примера приводим одно задание и его решение.

		7	3	9	8	4		
	3							8
4			7		1			2
6		3		1		8		4
9			2		6			3
8		2		3		5		6
7			8		3			9
	8							7
		4	5	7	9	6		

2	6	7	3	9	8	4	5	1
5	3	1	6	4	2	9	8	7
4	9	8	7	5	1	3	6	2
6	7	3	9	1	5	8	2	4
9	4	5	2	8	6	7	1	3
8	1	2	4	3	7	5	9	6
7	5	6	8	2	3	1	4	9
3	8	9	1	6	4	2	7	5
1	2	4	5	7	9	6	3	8

1 ★★★★★★

2		3	5	8		9		1
9				2	8	4		
8				7	3	5		
3		7		6	1			
	9			7			3	
		2	3			4		7
	3	9	6					4
	2	8	7					3
7		1		5	3	6		9

2 ★★★★★★

3	4	2	9	7	5			
6	1			8		7	3	
	8			6			2	
	6			7	3	2	8	
				9				
1	7	8	3				6	
8			5				9	
	9	1		2			5	6
			7	4	9	8	1	3

3 ★★★★★★

	4			6	7			
	2	6	4	3	5		9	
	3		8			4		
4	5					3	7	
		2	3	8	9	6		
	8	3					2	1
		4			3		1	
	6		9	4	8	7	3	
			7	2			6	

2	6	3	5	8	4	9	7	1
9	7	5	1	3	2	8	4	6
8	1	4	9	6	7	3	5	2
3	5	7	4	2	6	1	9	8
4	9	6	8	7	1	2	3	5
1	8	2	3	9	5	4	6	7
5	3	9	6	1	8	7	2	4
6	2	8	7	4	9	5	1	3
7	4	1	2	5	3	6	8	9
3	4	2	9	7	5	6	8	1
6	1	5	2	8	4	7	3	9
9	8	7	1	3	6	5	4	2
5	6	9	4	1	7	3	2	8
4	2	3	6	9	8	1	7	5
1	7	8	3	5	2	9	6	4
8	3	4	5	6	1	2	9	7
7	9	1	8	2	3	4	5	6
2	5	6	7	4	9	8	1	3
3	9	8	7	2	1	5	6	4

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 13 ПО 19 ИЮНЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 13 ПО 19 ИЮНЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
Звезды советуют Овнам быть умеренными во всем и избегать крайностей. Не самое подходящее время для финансовых рисков. А вот в любви как раз стоит проявить инициативу, если жаждете перемен. Прекрасное время для семейных пикников и теплых вечерних чаепитий.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Львам стоит постараться избегать конфликтных ситуаций. Они сильно могут откинуть вас назад в ваших начинаниях. Вообще, неделя обещает быть бурной и довольно позитивной. Много новых впечатлений, интересных знакомств, радостного общения.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Стрельцам стоит учесть, что неделя неплоха для бизнес-начинаний. Вообще, это отличное время для прагматиков и рационалистов. А вот людям творческим придется непросто. Кризис поможет преодолеть культурное мероприятие и общение с дорогими сердцу людьми.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Водолеи, мечтающие изменить свою жизнь к лучшему, получат такой шанс. Звезды обещают повышение работоспособности, обострение интуиции и удачные исходы рискованных предприятий. Но все же будьте бдительны, не слишком хвастайтесь своими успехами.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Влюбленные Тельцы будут весьма восприимчивы к романтике, буквально кожей станут ощущать настрой любимого человека. А вот в деловой сфере интуиция может подвести. Не торопитесь в принятии решений, учитесь просчитывать свои шаги наперед. В выходные отдохните.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
Девам пока лучше затаиться и с головой погрузиться в рутинную работу. Впереди довольно много нестандартных ситуаций. Но они же откроют новые возможности для роста в разных сферах. Если вы стрессоустойчивы и не боитесь рисковать – вперед, это ваше время!

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Близнецы могут смело брать-ся за новые проекты, как деловые, так и творческие. Звезды будут всячески способствовать успеху в любых начинаниях. Да и семья обеспечит надежный тыл и поддержку. Не забывайте благодарить любимых людей за то, что они рядом и на одной волне.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Весы, которые не сумеют совладать с внутренними конфликтами, рискуют попасть под влияние. А вообще, старайтесь не потакать своим прихотям и желаниям. Хорошая тенденция недели – в возможности преодоления своих недостатков посредством работы над собой.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Раки, готовые бороться за успех, имеют все шансы преодолеть неблагоприятные обстоятельства, которые может подкинуть судьба, и достигнуть цели. Если же вы не обладаете психологической устойчивостью, лучше займитесь пока наведением уюта в доме и на дачном участке.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
У Скорпионов на первый план выйдет потребность в общении, поэтому предстоящая неделя будет наполнена встречами. Если вы в ссоре с человеком, которого любите, самое время попробовать помириться. Хорошая пора для путешествий и походов.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Козероги, будьте готовы к стремительному развитию событий. Старайтесь быть начеку, чтобы перемены не застали вас врасплох и не стали причиной волнений. Неделя неплоха для консерваторов и удачна для людей, настроенных на новое. Грядут перемены и в любви.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Многие Рыбы почувствуют прилив сил и энергии и захотят посвятить неделю важным делам. Не самое подходящее время для бурного выражения эмоций. Но все же постарайтесь не быть глухи к чувствам своей второй половинки. Нежность и добрые отношения нужно беречь.

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

- Записал все небывлицы Мюнхгаузена.
- И голубиная, и электронная, а иногда и через Печкина.
- Северный порт России.
- Сокол – заядлый рыбовод.
- Таежная красавица с мягкой хвоей.
- Крепость, стоящая на северном берегу Темзы, исторический центр Лондона.
- Имя главного героя сентиментальной повести Николая Карамзина «Бедная Лиза».
- Вихрь, который индейцы окрестили «одноногим драконом».
- Скульптор Огюст, задумавшийся над «Мыслителем».
- Работник лесного хозяйства, занимающийся подготовкой охоты.

Ответы: 1. Распе. 2. Почта. 3. Тикси. 4. Скопа. 5. Пихта. 6. Тайур. 7. Эраст. 8. Смерч. 9. Роден. 10. Егерь.

				Миссия дачника со шлангом				"Форпост" консьержа и швейцара	Фортели под гармошку	Взаимы у банка под %	Родовитые "сливки общества"	Форма, бывающая дательной	Куда кислее йогурта		
Зеленое "лезвие" на болоте		Овощ с малиновым соком	Драгоценные "прищепки" на мочках	Нокаутированный спортсмен		И газовая, и железобетонная	Процесс изготовления колокола			Место встречи мужиков с венниками	Филипп-классик кино Франции				
			Закусочная с шустрými гарсонами					Передняя в гостинице	"...корябеда, соленый огурец"			Главный фонтан Рима	Повесть Гоголя		
"Фрау и ... сидели у арф" (палиндром)	"Кораблик" из связанных бревен					Хвостатая униформа дирижера	После яслей				Широкий диван, заменяющий кровать				
Цепная словесная головоломка	Холодное оружие жниц		Заведение общепита									Мargarин-пищевой ...			
			Шумиха, поднятая кузнечиками		Сезон, когда природа "гонит пургу"	Ограда порта от моря						"Металлический" сорт кожи	Уран для титанов	"Мир бездонный" в песне	Валюта Китая
	В них песок секунды считает	Волшебное слово Али-Бабы								Уязвимое место на теле Ахилла	"Весло" дельфина	И гоночная лодка, и кочевник			Глухое гудение
	Мощь потока, регулируемая краном	Закваска в тесте											Плащ кесаря		
				Костюм, обтянувший акробата		"Ликвидация" аварийного барака				Птица с ярким хохолком	"Голубой" потолок над землей				
"Диванчик" для ангелочков	См. рис.					"Морской волчонок"	Гусарская пышность	Плетенки, надеваемые с онучами				Страна и вулкан в Африке	Поставить перед собой ...		
					Многие лета										
						Птица в пампасах Бразилии	Возомнивший себя аристократом								
	Пolemика обсуждающих законопроект	Ковбойский "спорт"													
					Их засылают в дом невесты										
								Похожая на папу его любимица							

**ТЕЛЕК**

Историю этого города в своё время творили три великих родственника: отец – Владимир Мономах, сын – Юрий Долгорукий, внук – Андрей Боголюбский. Первое упоминание о городе относится к 1024 году. На территории Суздаля множество храмов, легендарные монастыри и другие достопримечательности, сохранившиеся до наших дней.

# Отправляемся в путешествие в СУЗДАЛЬ

**1** За всю историю города на его земле располагалось 15 монастырей. Сохранилось лишь пять. Эта суздальская обитель, возведённая в XIV веке, до сих пор хранит в себе много тайн. Среди обитательниц монастыря числятся 28 княгинь. Первой в 1525 году была сослана Соломония Сабурова, жена Василия III, после 20 лет бездетного брака. В заточении она провела 17 лет и приняла постриг под именем Софии. После смерти она была канонизирована под именем Преподобной Софии Суздальской. Какая обитель стала местом ссылки «неугодных» жён?

а) Александровский монастырь. б) Покровский монастырь. в) Ризоположенский монастырь.

**2** Красные стены Спасо-Евфимиевского монастыря ни с чем не спутать. Обитель, построенная в 1352 году сподвижником Сергия Радонежского, уже в XVII веке входила в пятерку богатейших русских монастырей. Мощные стены с 12 башнями были возведены во второй половине XVII века, но их ни разу не штурмовали враги. Главный вход в монастырь – 22-метровая Проездная башня, перед ней установлен памятник народному герою, чей прах покоится в родовой усыпальнице на территории монастыря. Какому князю, борцу с иноземцами в Смутное время, благодарные земляки установили памятник?

а) Дмитрию Пожарскому. б) Борису Годунову. в) Василию Шуйскому.

**3** Этот великий воин и правитель завещал построить обитель перед сражением с немецкими рыцарями в 1240 году. Он заложил церковь, которая не сохранилась, правда, уцелели сведения о строении. Выросший вокруг монастырь был предназначен для вдов и сирот, которые после набега на Суздаль остались без кормильцев. После агрессии польско-литовских захватчиков в начале XVII века город и монастырь были разорены, а средства на восстановление были преподнесены самой царицей Натальей Кирилловной (мать Петра I). Деятельность монастыря вызывала симпатии не только у простых людей, но и у правителей, которые жаловали обители земли и угодья. Предполагается, что именно в это время монастырь стали называть «Большой

лаврой». В честь кого был назван один из богатейших русских монастырей?

а) Александра Невского. б) Дмитрия Донского. в) Воеводы Бобрюка.

**4** С именем этого великого полководца связаны некоторые страницы суздальской истории. Здесь находилось его имение и земли, пожалованные Екатериной II. Начиная службу будущий генералиссимус в Суздальском пехотном полку. Кого почитают суздальцы в своей истории?

а) Александра Суворова. б) Александра Меншикова. в) Алексея Шеина.

**5** Суздаль выбрал местом действия для своего фильма режиссёр Константин Воинов. В нём чиновник, роль которого сыграл Георгий Вицин, женится на властной купчихе, и мечта Мишеньки и его маменьки сбывается: «с деньгами-то мы и без ума проживём!». Как назывался фильм?

а) «Свадьба в Малиновке». б) «Ширли-Мырли». в) «Женитьба Бальзаминова».



## ОТВЕТЫ

- 1-б. Покровский женский монастырь.  
2-а. Дмитрию Михайловичу Пожарскому.  
3-а. Александр Невский основал в 1240 году Александровский монастырь, прозванный Лаврой.  
4-а. Александр Суворов.  
5-в. «Женитьба Бальзаминова».



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



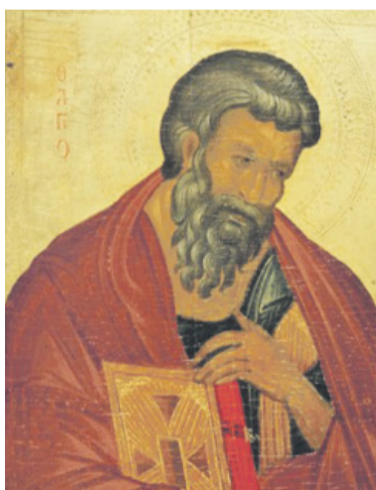
СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

## ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

### «...Многие же будут первые последними, и последние первыми»

**И** так всякого, кто исповедает Меня пред людьми, того исповедаю и Я пред Отцем Моим Небесным; а кто отречется от Меня пред людьми, отрекусь от того и Я пред Отцем Моим Небесным. Кто любит отца или мать более, нежели Меня, не достоин Меня; и кто любит сына или дочь более, нежели Меня, не достоин Меня; и кто не берет креста своего и следует за Мною, тот не достоин Меня.

**Т**огда Пётр, отвечая, сказал Ему: вот, мы оставили все и последовали за Тобою; что же будет нам? Иисус же сказал им: истинно говорю вам, что вы, последовавшие за Мною, – в пакибытии, когда сядет Сын Человеческий на престоле славы Своей, сядете и вы на двенадцать престолов судить двенадцать колен Израилевых. И всякий, кто оставит дома,



или братьев, или сестер, или отца, или мать, или жену, или детей, или земли, ради имени Моего, получит во сто крат и наследует жизнь вечную. Многие же будут первые последними, и последние первыми.



Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 19 июня, в воскресенье.

**П**осле прочтения слов Христа может возникнуть впечатление, что Он ставит нас перед выбором: или Я, или ваши родные. Как так, спросим мы?

**Г**оворят, что наша Солнечная система представляет собой образец гравитационной гармонии. Каждое небесное тело движется в ней по своей траектории. Представьте на мгновение, что будет, если Солнце по каким-то причинам вдруг изменит траекторию своего движения или просто исчезнет. Баланс будет нарушен, и для всей системы это обернется настоящей катастрофой. Планеты сойдут со своих орбит. Начнется хаос, который для некоторых будет означать конец существования. Подобная мысль содержится и в только что прозвучавшем отрывке.

**С**огласитесь, что может быть дороже для человека, чем кровная связь? Ради своих родителей или детей мы готовы на многое. Зачастую имен-

Комментирует священник Дмитрий Барицкий



но они находятся в центре нашей вселенной. Это наше самое дорогое. Христос же словно говорит: ни семья, ни друзья, ни что-то иное в этом мире не может претендовать на то место, которое в сердце человека отведено для Творца. Именно Он – та центробежная сила, вокруг которой должны вращаться наши мысли, чувства, желания и устремления.

**Е**сли этого не будет, гармония будет невозможна. Планеты сойдут со своих орбит. Отношения между ними будут нарушены. Поэтому гравитационная гармония возможна лишь в том случае, если наша жизнь будет вращаться вокруг Бога. Он единственная звезда в духовном изме-

нении. Это совершенно не исключает того, что каждый из нас может иметь многочисленные спутники, которые двигаются по нашим орбитам.

**Т**ем более не исключает то, что мы будем находиться в определенных отношениях с другими планетами системы, как близкими, так и далекими. То есть Господь сегодня говорит нам не о выборе между Собой и родными. Он не призывает от них отрываться. Речь идет о верной расстановке приоритетов. Ведь только когда в центре нашей жизни Бог, мы способны со всеми остальными людьми выстроить по-настоящему искренние, теплые, гармоничные отношения.

Уважаемые читатели, мы предлагаем вашему вниманию детектив-загадку. Внимательно прочитав его, вы сможете сами найти решение. Для этого вам предстоит включить свою смекалку на полную.

# История с исчезновением



**Ж**енщина стояла у большого панорамного окна и, обхватив свое стройное тело хрупкими, изящными руками, задумчиво смотрела на заросший сад, раскинувшийся вокруг огромного особняка. Вера все не решалась потревожить печальную меланхолическую красавицу, будто сошедшей с одного из полотен Дельфена Анжольера.

– Кхм, – тихонечко кашлянула следователь, чтобы привлечь к себе внимание. Все же время поджимало, а у нее, у Веры, еще куча бумажной работы, которую нужно закруглить до конца рабочего дня.

Женщина вздрогнула, вышла из оцепенения, обернулась.

**П**ростите, я задумалась, – констатировала она очевидный факт. – Напомните, на чем мы остановились?

– На том, что в день пропажи вашего мужа

не случилось ничего необычного.

– Да, ничего необычного, – задумчиво произнесла женщина, повела плечами, не давая сползти с них изящной тонкого плетения шали. – Игорь ушел на работу в обычное время, я ждала его к ужину. Вернее, его и его делового партнера. Им предстояло обсудить детали заключаемой сделки. Игорь просил меня позаботиться об ужине.

**И**ужин состоялся? – Вера решила немного ускорить рассказ.

– Состоялся, но без партнера Игоря. Муж появился дома на час раньше, чем было решено утром. Один. Сказал, что встреча перенеслась в ресторан. Что-то там произошло у его партнера, что он вынужден был перенести их переговоры на пару часов. Мы с Игорем поужинали. Затем он удалился в кабинет, чтобы подготовить бумаги для перегово-

ров. А я осталась здесь, в гостинице. – Игорь Дмитриевич вел себя обычно? Женщины ненадолго задумалась: – В общем, да. Если не считать одного момента, но не знаю, имеет ли это отношение к делу.



– Ну-ну, – поощрила Вера свою собеседницу продолжать.

– Понимаете, Игорь обожает музыку Чайковского. Работает ли он, отдыхает ли, часто он слушает вальс

из балета «Спящая красавица» или «Вальс цветов». Да даже «Танец Феи Драже» из «Щелкунчика». Говорит, что мелодичная музыка помогает ему сосредоточиться. А в тот вечер из его кабинета звучала Торжественная увертюра «1812 год».

Теперь задумалась Вера. Посмотрела в окно на белую полосу от пролетевшего самолета, распоровшую голубизну неба.

– Во сколько ваш муж отправился на встречу с партнером?

– Понимаю, – кивнула Вера.

– Ну вот, – продолжила женщина. – Игорь ушел, а я хотела почитать перед сном. Но быстро уснула. Вообще, на меня это непохоже, уже несколько лет я страдаю бессонницей. Приходится даже принимать лекарства. Но в тот день я ничего не при-

**О**коло девяти вечера. Сказал, чтобы я не ждала его, ложилась спать. Не исключал, что встреча может затянуться. Обещал взять такси, чтобы не садиться за руль после ресторана. Ну, вы понимаете.

– Понимаю, – кивнула Вера.

– Ну вот, – продолжила женщина. – Игорь ушел, а я хотела почитать перед сном. Но быстро уснула. Вообще, на меня это непохоже, уже несколько лет я страдаю бессонницей. Приходится даже принимать лекарства. Но в тот день я ничего не при-

мала. Видимо, утомилась, готовясь к ужину. Спала крепко, до самого утра. А проснувшись, поняла, что Игорь домой не возвращался. Да к тому же нас ограбили. Сейф в его кабинете был взломан. Грубо. Просто смята металлическая дверца. И как я не услышала? Господи, как же это страшно! Ведь меня могли убить.

**Д**умаю, не могли, – успокоила ее Вера. – Инга, и с того вечера Игорь так и не появлялся дома? Не отвечал на звонки? Не выходил на связь?

– Да, все верно. Просто пропал. Я не понимаю, что произошло. Его похитили? Его пытали? Узнали, что в сейфе хранились все наши деньги, драгоценности и ценные бумаги?

– Инга, уверена, все не так страшно, – ответила Вера. – Думаю, я знаю, кто вас ограбил.

**Любовь АНИНА**



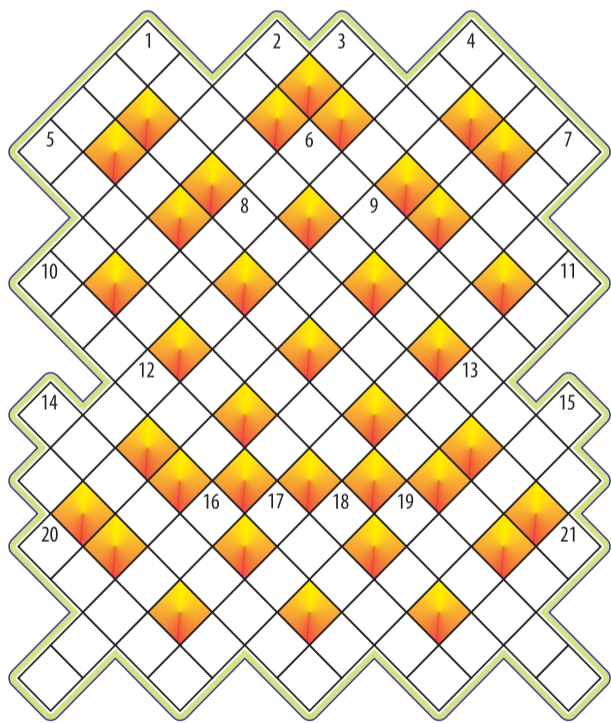
### Кого подозревает Вера?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

**Ответ на загадку в № 22:** белозубого коуча Петра Вениаминова. Мужчина утверждает, что лакомился у себя в каюте черничным пирогом и даже доесть не успел, когда его вызвали на дачу показаний. Доесть не успел, значит, и зубы почистить не успел бы. Тогда очень странно, что они у него после поедания черничного, красящего пирога остались жемчужно-белыми. Привирает Вениаминов, как пить дать.

Рис. Ирины Светловой

## КРОССВОРД «ДИАГОНАЛЬ»



**13.** «Эталон спокойствия» среди змей. **14.** Мука со стороны совести. **17.** «Вешалка» для оконных штор. **19.** Бросок подальше. **20.** Одна порция приготовленного теста.

**Справа-вниз-налево:**  
**1.** «Коллега» быстро и пиццерии. **2.** Мифическое чудовище, убивающее взглядом. **4.** «Сестра» вороны с женским именем. **6.** «Пельмени» в сицилийском ресторанчике. **7.** Октябренок, пионер, ... **9.** «Спутник» кашля среди симптомов простуды. **11.** Какое напряжение сил чревато «развязыванием пупка»? **12.** Давит на педаль тормоза или газа. **15.** Задача, стоящая перед футбольным бомбардиром. **16.** Отнюдь не яровые посевы. **18.** Вершина, покоряемая поэтами. **21.** Декорьте как результат работы ножниц.

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

**Слева-вниз-направо:**

**1.** Брахманы как замкнутая группа. **3.** Популярный в 60-х годах эстрадный певец Вадим ... **4.** Европейец, хорошо танцующий сиртаки. **5.**

Спортивный статус дзюдоиста. **6.** Снасти для постановки парусов. **8.** Буря эмоций фаната на концерте кумира. **10.** Керамика под парное молоко.

### ОТВЕТЫ

**Слева-вниз-направо:** 1. Каста. 2. Мультирмман. 3. Мультрмман. 4. Грек. 5. Единорог. 6. Фанат. 7. Борбор. 8. Борбор. 9. Борбор. 10. Кружница. 11. Удр. 12. Удр. 13. Удр. 14. Удр. 15. Заби. 16. Озмиче. 17. Парнас. 18. Парнас. 19. Швырок. 20. Замес. 21. Борбор. **Справа-вниз-налево:** 1. Кафе. 2. Василиск. 3. Галка. 4. Галка. 5. Замес. 6. Пельмени. 7. Каринз. 8. Каринз. 9. Каринз. 10. Каринз. 11. Каринз. 12. Каринз. 13. Каринз. 14. Каринз. 15. Каринз. 16. Каринз. 17. Каринз. 18. Каринз. 19. Каринз. 20. Каринз. 21. Каринз.

## ВСЁ ОБО ВСЁМ

По вопросам размещения рекламы в газете «ТЕЛЕК» звоните!

**8 (903) 792-47-73**

Все объявления на правах рекламы

### НЕДВИЖИМОСТЬ

**8 (952) 579-02-55** Продаю 3-комнатную квартиру, 1/2 эт. дома. Г. Гуково, Ростовская обл. Кап. ремонт дома, поменяли эл. проводку, трубы, ванну, унитаз. Имеется газовый котёл, колонка, решётки. Комнаты раздельные. Летняя кухня, большой закрытый двор. Тел.: 8 (952) 579-02-55

**8 (952) 579-02-55** Продаю: 1-комнатную квартиру 28 м². Г. Смоленск, Киевское шоссе, 55. Новый дом, частичный ремонт, оштукатурены стены, в ванной – плитка, унитаз, ванная. 2 100 000 руб. Участок №43 в СНТ «Автомобилист». 50 000 руб. Тел.: 8 (952) 579-02-55

### РАБОТА

**8 (908) 135-11-09** Мужчина 46 лет без вредных привычек, порядочный, честный, одинокий ищет работу с жильём в г. Воронеж или Воронежской области. Рассматриваем все варианты. Тел.: 8 (908) 135-11-09

## КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

**ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (903) 792-47-73**  
**ПО ПОЧТЕ reklama@kardos.ru**

**ЦЕНА** Стоимость срочного объявления от **250** рублей за 1 выход

## КАК ОПЛАТИТЬ

**1. Через «Робокассу»:** со счёта мобильного телефона, на сайте *kardos.media*, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);  
**2. В отделениях любого банка:** ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 3010181040000000225, 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.

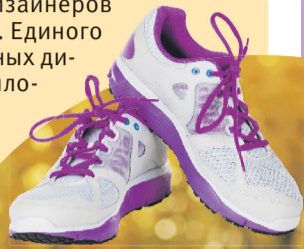
Скидки уточняйте у менеджера

Кроссовки давно уже перестали быть чисто спортивной обувью и занимают достойное место на модных подиумах.

Сегодня кроссовки – это универсальная обувь буквально на любой случай. На вершину модного Олимпа кроссовки вознесло их главное достоинство – удобство. И в самом деле, это всегда устойчивая, мягкая, очень комфортная обувь. А ведь именно комфорт сегодня ценится в мире моды превыше всего. Поэтому кроссовки прочно и надолго заняли особое место в женском гардеробе. А каковы тенденции этого теллого сезона? Поговорим о некоторых из них.

**Футуризм**

Желание заглянуть в завтрашний день, узнать, что будем носить через 20 или 50 лет, подвигло дизайнеров на создание футуристических моделей. Единого представления о стиле будущего у модных дизайнеров нет, но тем интереснее их воплощенные фантазии. Самые смелые модели уже пополнили свои гардеробы этими необычными моделями.



**Винтаж**

Самые модные новые кроссовки все не выглядят как новые. Подошва с желтизной, как бы выцветший материал – создается впечатление, что кроссовки позаимствованы из маминого гардероба. При этом многие производители возвращают даже архивный дизайн – начала двухтысячных и даже девяностых годов прошлого века. Вписать такие кроссовки в гардероб юных модниц проще простого, а вот особам элегантного возраста от обуви в винтажном стиле лучше воздержаться.

**Кроссовки**



Подружка с подружкой советуются.  
– Что ты делаешь, чтобы отвлечься от проблем?  
– Надеваю тесные туфли на каблуке и гуляю.

**Зелёный тренд**

Тренд на сохранение природы не собирается сдавать своих позиций и, видимо, закрепился в моде надолго. Конечно, внедрился он и в производство обуви. Каким бы ни был дизайн кроссовок, они самые модные, если изготовлены из переработанных или биоразлагаемых материалов, водорослей, веганской кожи и т.п. Экономия природных ресурсов – самый важный и самый острый тренд современной моды.

**Фактура**

Необычная фактура – один из самых эффектных трендов сезона. Не спешите осуждать модницу в джинсовых кроссовках, верх которых как будто изрядно изношен и даже кое-где порвался. Такой «рваный» деним – один из самых популярных трендов сезона. Еще один интересный вариант – верх, как будто связанный крючком. При этом столь необычная фактура подчеркнута еще и нестандартным цветом – будто окрашена цветными мелками.

**Серебристые**

К моде девяностых отсылают серебристые детали на кроссовках для повседневной носки. Встречаются даже целиком серебристые кроссовки. Правда, в отличие от кроссовок из девяностых, сегодня они имеют нарочито грубый силуэт и толстую, часто даже тракторную подошву.

**Чёрное и белое**

Цвета и оттенки кроссовок по-прежнему не ограничены ничем. Однако опять в числе лидеров белый. Белые кроссовки уже сравнивают с маленьким черным платьем – считают их неким его обувным аналогом. Однако на пятки белым уже наступают черные кроссовки, которые активно набирают популярность. Возможно, потому, что по универсальности они не уступают белым, но при этом гораздо меньше нуждаются в тщательном уходе.

**Толстая подошва**

Большинство новинок этого сезона имеют либо массивную подошву, либо высокую платформу. Хотя по-прежнему в тренде и кроссовки на плоском ходу. Тем и хороши кроссовки, что каждый может выбрать ту высоту подошвы, которая, по его мнению, для него идеальна.

Светлана ИВАНОВА

**СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ**

<b>13 июня</b>	Восход: 4 ч. 02 м. Заход: 20 ч. 44 м. Долгота дня: 16 ч. 42 мин.
Растущая Луна в знаке Стрельца	
<b>14 июня</b>	Восход: 4 ч. 02 м. Заход: 20 ч. 44 м. Долгота дня: 16 ч. 42 мин.
Полнолуние, Луна в знаке Стрельца	
<b>15 июня</b>	Восход: 4 ч. 02 м. Заход: 20 ч. 45 м. Долгота дня: 16 ч. 43 мин.
Убывающая Луна в знаке Козерога	
<b>16 июня</b>	Восход: 4 ч. 02 м. Заход: 20 ч. 45 м. Долгота дня: 16 ч. 43 мин.
Убывающая Луна в знаке Козерога	
<b>17 июня</b>	Восход: 4 ч. 02 м. Заход: 20 ч. 46 м. Долгота дня: 16 ч. 44 мин.
Убывающая Луна в знаке Водолея	
<b>18 июня</b>	Восход: 4 ч. 02 м. Заход: 20 ч. 46 м. Долгота дня: 16 ч. 44 мин.
Убывающая Луна в знаке Водолея	
<b>19 июня</b>	Восход: 4 ч. 02 м. Заход: 20 ч. 46 м. Долгота дня: 16 ч. 44 мин.
Убывающая Луна в знаке Рыб	

**НАШ КАЛЕНДАРЬ С 13 ПО 19 ИЮНЯ**

**ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ**

**13 ИЮНЯ**  
В 1895 году во Франции завершились первые в мире автомобильные гонки на скорость по трассе Париж – Бордо – Париж.  
В 1912 году в Москве открыт Музей изящных искусств (сегодня – Государственный музей изобразительных искусств имени А.С. Пушкина).  
**14 ИЮНЯ**  
В 1897 году в Российской империи законодательно запрещен воскресный труд.  
**15 ИЮНЯ**  
В 1667 году проведено первое в истории успешное переливание крови человеку.  
**16 ИЮНЯ**  
В 1903 году Генри Форд основал автомобильную компанию «Форд Мотор».

В 1925 году в Крыму открылся Всесоюзный пионерский лагерь «Артек». В 1963 году состоялся космический полет первой в мире женщины-космонавта Валентины Терешковой.  
**17 ИЮНЯ**  
В 1925 году был подписан Протокол о запрещении применения удашающих, ядовитых или других газов и бактериологических средств.  
**18 ИЮНЯ**  
В 1880 году в Москве был открыт памятник Александру Сергеевичу Пушкину.  
**19 ИЮНЯ**  
В 1862 году президент Авраам Линкольн принял закон об отмене рабства на всей территории США.  
В 1899 году в России принят Монетный устав.

**ИМЕНИННИКИ**

**НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ**

**13 ИЮНЯ.** Борис, Николай.  
**14 ИЮНЯ.** Василий, Вера.  
**15 ИЮНЯ.** Иван, Никифор.  
**16 ИЮНЯ.** Дмитрий, Михаил, Павел.  
**17 ИЮНЯ.** Мефодий, Митрофан, Пётр.  
**18 ИЮНЯ.** Георгий, Игорь, Константин, Леонид, Николай.  
**19 ИЮНЯ.** Виссарион, Илларион, Фёкла.

**ПРАЗДНИКИ**

**НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТЬ**

**14 ИЮНЯ** ■ Всемирный день донора крови  
■ День работника миграционной службы России  
■ Международный банный день  
**15 ИЮНЯ** ■ Всемирный день жертвователей  
■ День создания юннатского движения в России  
**16 ИЮНЯ** ■ Международный день семейных денежных переводов  
**17 ИЮНЯ** ■ Всемирный день мусорщика  
**18 ИЮНЯ** ■ День службы военных сообщений Вооруженных Сил России ■ Международный день пикника ■ Международный день серфинга  
**19 ИЮНЯ** ■ День медицинского работника  
■ Международный день отца  
■ Всемирный день детского футбола

**НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ**

**Южный ветер на Дорофея – закрома будут полнее**

**13 июня** считалось днем Еремея Распрягалника. Услышать кукушку было хорошим знаком, чем чаще она куковала, тем лучше будет погода. В день Устина – Брусничные губы, **14 июня**, было принято наблюдать за ветром: утренняя солнцем: красное утро сулило урожай ржи, пасмурное – яровых, а бледное солнце – скорое выпадение осадков.  
**15 июня**, в день Никифора Дубодера, прислушивались к пению птиц: трели соловья обещали хорошую погоду. В день Лукьяна Ветряка, **16 июня**, о погоде судили по направлению ветра: южный или восточный ветер означал благоприятную погоду, северо-за-

падный – сырую погоду, северо-восточный – проливные дожди. Дождь **17 июня**, на Митрофана Навозника, говорил о том, что такая погода будет еще три дня. На Дорофеев день, **18 июня**, наблюдали за ветром: северный – к ясному дню, а южный – к плодородному году. В народе говорили: «Южный ветер на Дорофея – закрома будут полнее». Если **19 июня**, в день Лариона Пропольника, утром слышался гром, то вечером ожидали дождь.

**Подружка – подружке:**  
– Хочу дать тебе совет по выбору мужчины: выбирать парня надо только из тех, у которых попереки футболки полоска от сушилки для белья. Остальные либо заняты, либо с мамой живут.



**ТЕЛЕК Черноземье**

Газета «Телек Черноземье». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. (Роскомнадзор) Свидетельство ПИ № ФС 77 - 77731 от 29.01.2020 г. Издаётся с ноября 2015 года.



Учредитель, редакция и издатель: ООО «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  
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  
Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А. Тел. (495) 937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru  
Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.

Заместитель директора департамента рекламы ГРИГОРЬЕВА Л.А. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 147  
Ведущие менеджеры отдела рекламы: ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В., КОВАЛЬЧУК Е.В. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 142, 206  
Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами: ЖУЙКО О.В. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 273  
Ведущие дизайнеры: НАЙДЕНОВ А.А., НЕМЫКИН Н.Н.  
Телефон рекламной службы: 8-495-937-95-77, доб. 225, e-mail: reklama@kardos.ru

№ 23 (344).  
Дата подписания в печать: 01.00 час. 07.06.2022 г. Дата производства: 07.06.2022 г. Дата выхода в свет: 08.06.2022 г. Тираж 45 940 экз. Отпечатано в АО «Прайм Принт Воронеж» (АО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48л, Тел.: +7. (473) 246-52-70. Заказ 4225. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях. Тираж этого номера 864 570 экз. Рекомендованная цена в розницу 24 рубля. Ежедневная семейная газета для читателей 12+. Используются фото «Shutterstock/FOTODOM»  
Объем 3 п.л. Сайт газеты [www.telek.kardos.media](http://www.telek.kardos.media)  
Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте <https://rodписка.pochta.ru>  
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Копирование без указания источника запрещено.

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

Эта история началась ещё 20 лет назад. На тот момент в моей медкарте стоял загадочный диагноз «головная боль неясной этиологии». И ни один врач не мог мне внятно объяснить, что это? И как её лечить? С каждым годом голова болела всё чаще. А боль становилась всё сильнее. Я засыпала и просыпалась с ней. Меня тошнило и рвало. Голову сжимало и сдавливало. Так я мучилась несколько лет. И представить свою жизнь без таблеток и уколов уже не могла. Я обошла всех врачей, прошла всевозможные обследования – патологий не найдено. Врачи разводили руками. А избавиться от этой напасти мне помог счастливый случай.

«Да выбрось ты свои обезболивающие...»

О моих мучениях знали не только близкие люди, но и коллеги по работе. Как-то одна из них рассказала мне про новый аппарат для лечения боли. Который, по её словам, творит настоящие чудеса. Она буквально настояла на том, чтобы я обязательно его попробовала. За что я ей сейчас, кстати, очень благодарна. Так я впервые познакомилась с аппаратом «Мувер» (Mover).

**«Мувер»** – это новейшая разработка российских учёных. Суперсовременный противоболевой чрескожный электростимулятор. И это не просто аппарат, а настоящий персональный эксперт по снятию ЛЮБОЙ боли!

Честно говоря, я была очень удивлена. Даже и не знала, что в России делают такие уникальные аппараты. В поликлинике ведь об этом не рассказывают! А мы всё таблетки импортные пьём... Сначала я, конечно, не поверила. Ведь столько всего уже на своей шкуре испробовала! Да и результат после первой процедуры мне показался слабым. Но прошла неделя, вторая, третья – и головные боли прошли. Понимаете?! Причём я и сама не заметила как! Просто мыла посуду и поймала себя на мысли, что не помню, когда в последний раз у меня болела голова. Сейчас прошло уже несколько месяцев, приступы стали всё реже и реже. А промежутки между ними увеличились. И теперь, как только головная боль вновь начинает напоминать о себе, я сразу достаю «Мувер». Он как мобильный телефон – всегда со мной. Тем более по размеру такой же.

## КОЖЕЙ ЧУВСТВУЮ!

В основе работы аппарата – чрескожная электростимуляция (ЧЭС-терапия). То есть действует он лечебными электрическими импульсами особой частоты. Которые через кожу способны проникать очень глубоко. В самый очаг воспаления. Они-то и блокируют болевые сигналы, которые поступают в мозг. Поэтому первое, что Вы почувствуете, – снятие боли. Но и это ещё не всё. У «Мувера» накопительный эффект. Всё дело том, что во время боли всё наше тело как будто сжимается. Это спазм мышц и сосудов. После того, как боль отступила, происходит постепенное расслабление всего тела. Улучшается кровообращение.

Иными словами, «Мувер» не просто снимает боль. Он активирует механизмы естественного обезболивания – орга-

# «С того дня я начала жить...»

## История одной боли, или как научиться жить без таблеток



низм сам, без токсического воздействия медицинских препаратов, просыпается и начинает «латать дыры». Направляя все свои ресурсы на восстановление.

## ЛЕЧИМСЯ, НЕ ВСТАВАЯ С ДИВАНА

Чтобы начать лечение, «Мувер» нужно просто приложить к коже в месте, где болит. И нажать кнопку «боль» или «острая боль». Просто, правда? Даже с дивана вставать не надо. Вы сразу ощутите лёгкое, приятное покалывание. Это начали работать электрические импульсы. И вот Вы уже сами не заметили, как боль начинает отпускать. Появляется приятная лёгкость во всём теле. Это снимается спазм с Ваших мышц. Давление приходит в норму. Вас начинает наполнять чувство приятного покоя. Вы наконец-то начинаете вспоминать, что помимо больных суставов, сердца, головной боли есть и другие вещи. Вам даже не нужно засекают время процедуры. Аппарат сам выключится, когда лечебный сеанс будет завершен. Очень удобно.

## ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ТЕРПЕТЬ БОЛЬ?

Как часто Вы думали: «Подожду, может само пройдёт?» Уверены, многие сейчас себя узнали. Правда? Но Вы такие не

одни. К сожалению, это самая частая ошибка большинства людей.

Но я теперь точно знаю: терпеть боль категорически нельзя! Это не только неприятно, но и очень опасно для здоровья!

## ЧТО СТАЛО С МОЕЙ ПЕЧЕНЬЮ ПОСЛЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ?

За годы моего «лечения» обезболивающими сильно пострадала печень. Да, этот орган много работает, но никогда не жалуется. Ведь там нет нервных окончаний, поэтому и не болит. И что с ней что-то не так я, к сожалению, поняла слишком поздно. Появилась боль в правом подреберье, сухость во рту, тошнота. Я стала быстро уставать. Постоянно хотелось спать и тряслись руки. Поэтому если Вы чувствуете те же симптомы, завязывайте с таблетками. Не повторяйте моих ошибок. Они мне обошлись слишком дорого. Восстановление заняло у меня много времени. Про деньги я вообще молчу.

Если Вы пьёте обезболивающие более двух раз месяц – замените их аппаратом «Мувер». Это обойдётся Вам в разы дешевле. Иначе со временем Вы можете лишиться целого здорового органа! И уж поверьте мне на слово, это страшно.

## Я ХОЧУ НАЗВАТЬ ВАМ 5 ПРИЧИН СДЕЛАТЬ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ «МУВЕРА»:

1. Эффективен при снятии боли любого происхождения, действует быстрее таблеток.
2. В отличие от обезболивающих, не имеет побочных действий, так как воздействует напрямую на источник боли, не затрагивая здоровые органы.
3. Можно сочетать с любыми лекарственными препаратами.
4. Не вызывает привыкания.
5. Полностью исключён риск передозировки. Программа автоматически заканчивается по истечении установленного времени. А окончание программы сопровождается звуковым сигналом.

Сегодня я рассказала Вам свою историю. Потому что я знаю, как много людей страдают от ежедневных болей. Сильных, невыносимых, ноющих, навязчивых. И это повторяется изо дня в день, изо дня в день... Но, как показал мой опыт, Вам под силу всё это прекратить. Прямо сегодня. Одним лишь нажатием кнопки. Сколько можно ещё себя изводить? Я даю Вам готовое, проверенное на себе решение Ваших проблем. К тому же с аппаратом «Мувер» можно существенно сэкономить. И вместо горсти таблеток, которые нужно регулярно пополнять, у Вас будет один аппарат. Которым мы теперь пользуемся всей семьёй. Учитывая ежедневный рост цен, советую поторопиться. Только заказывайте в проверенных местах. Например, вот тут: **8-800-333-28-68**. Если позвоните сегодня, можете успеть приобрести по старой цене. Пока ещё есть в наличии.



Телефон бесплатной федеральной линии

**8-800-333-28-68**

Официальный сайт:

**www.prodex.ru**

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. ООО Поток, Юр.адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014, ОГРН 1211600004550. РЕКЛАМА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

