

№32
(457)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 12 по 18 августа 2024 года

ТЕЛЕК

36
КАНАЛОВ
ТВ

**СПАСАЕМ КОЖУ
ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ
ДАЧНОГО ОТДЫХА**

стр. 8

**СЛАДКИЙ
МЕДОК
УГОЩАЕТ
ВСЬ ГОДОК**

стр. 6

**ИСТОРИЯ
И ТРАДИЦИИ.
ТРИ ЛЕТНИХ СПАСА**

стр. 27

**РАСКРАСЬТЕ
ЖИЗНЬ
В ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТ**

стр. 29

**А У ВАС
НАСТОЯЩАЯ
СЕМЬЯ?**

стр. 4

**КСЕНИЯ
СУРКОВА**

**В АКТЁРСКОЙ ПРОФЕССИИ ВАЖНО
ОСТАВАТЬСЯ ЧЕЛОВЕКОМ** стр. 2

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото Дарьи Загорской

ISSN 2313-4933



9 772313 493770 24032

В интервью «Телеку» актриса рассказала о том, как её изменил «Последний герой. Русский сезон» (который выходит на телеканале ТВ-3 по субботам в 21.00), готова ли она вернуться на проект, приходилось ли раньше «выживать» и почему именно сейчас она «выходит из комнаты».

С мечтой об Алтае

– Ксения, любое участие в экстремальных шоу, каковым является и «Последний герой», – это всегда стресс. Почему люди соглашаются, заранее зная, что будет трудно не только физически, но и психологически? Что мотивировало вас на участие в этом проекте?

– Мотивировало то, что я окажусь на Алтае, я очень давно хотела там побывать и никогда не думала, что моя мечта так осуществится. Я не задумывалась, как это будет, не было страха. А уже на проекте мотивация изменилась – сохранить свое здоровье, силу.

– Смотрели предыдущие выпуски «Последнего героя»? Проект идёт не один год...

– Я смотрела первый сезон – тогда это было что-то новое, что-то особенное – за этим всегда было интересно наблюдать. Следующие сезоны я уже не смотрела, а самый первый всегда как-то отзывался в моем сердце.

«Коротко об условиях: ужас»

– Оставалось время на то, чтобы оценить красоту Горного Алтая? Поехало ли с погодой?

– Я под большим впечатлением. Считаю, что это невероятная республика, Горный Алтай – это такая мощь, такая красота, такое разнообразие! Такое я видела, когда была в Калифорнии – ты едешь сверху вниз и видишь, как каждый час меняется ландшафт. Такие же ощущения испытала, когда ехала по Чуйскому тракту.

Когда я завершила этот проект, у меня был буквально день, и я сказала: «Пожалуйста, вот сколько смогу, столько сейчас затрону», и меня повезли по Чуйскому тракту – от буйного зеленого Алтая с дикой растительностью,

Ксения СУРКОВА:

// В актёрской профессии

важно оставаться человеком

«Это игра, мы все имеем право на какую-то эмоциональную историю, из которой главное красиво выйти, что я и сделала».

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Почаще выходите из комнаты – это некая аллегория. Выходите из зоны комфорта, если вы хотите роста. Путешествуйте, наполняйтесь, влюбляйтесь, делайте свою жизнь запоминающейся, яркой, и пусть она будет примером для других людей.

с красивыми цветами, до степи и камня ближе к Монголии – эти потрясающие ароматы, прекраснейшее Телецкое озеро. Я влюблена в Алтай, эту невероятную красоту, эту мощь и разнообразие, а еще в людей, которые были рядом с нами, – я вижу, как трепетно они относятся к своей республике, как гордятся ею, сколько труда в нее вкладывают.

– В каких условиях жили?

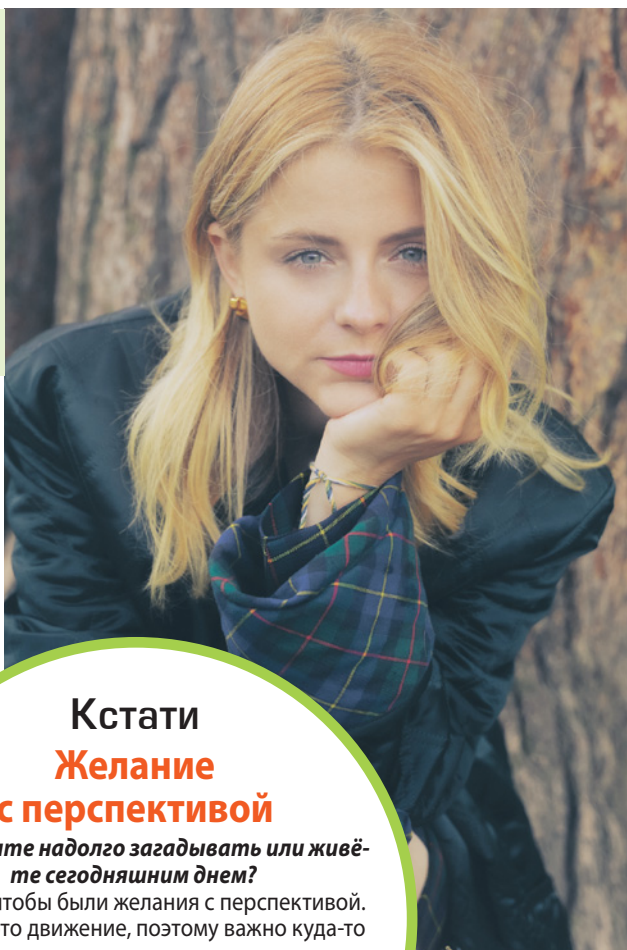
– Коротко об условиях: они были ужасные (смеется). Буквально два дня было солнце, все остальное время лил дождь. Мы жили в тенте, который постоянно промокал, все было мокрым.

Питание раз в день

– Актёр Вячеслав Чепурченко, участвуя в проекте «Однажды в Африке», признался, что самое тяжёлое – это голод. А для вас? Чем и как кормили в этом проекте?

– На три дня на шестерых нам давали 1 кг гречки. Не у всех людей есть зависимость от еды, например, у меня ее нет. Плюс, когда ты находишься в стрессе, на адреналине, у тебя пропадает желание есть. Мы питались раз в день – это нормально.

– Люди проявляются в экстремальных услови-



Кстати Желание с перспективой

– Вы любите надолго загадывать или живёте сегодняшним днем?

– Важно, чтобы были желания с перспективой. Жизнь – это движение, поэтому важно куда-то идти, к чему-то стремиться и при этом жить сегодняшним днем. Одно другое не отменяет.

– Какое у вас желание с перспективой?

– Мечтаю построить дом на Алтае. Наконец-то я нашла локацию, где хотела бы иметь место уединения: небольшое шале. Это желание, которое нужно исполнить.

ях, подчас демонстрируя не лучшие свои качества. Как вам удавалось сохранять себя в трудных ситуациях, держать, так сказать, лицо?

– Все, кто был на проекте, – посторонние мне люди, почему я должна в них разочаровываться? И иногда не получалось держать лицо – была небольшая стычка после одного состязания. Было действительно сложно физически, и от этой нагрузки немного полетели эмоции, которые я копила очень долго. Это игра, мы все имеем право на какую-то эмоциональную историю, из которой главное красиво выйти, что я и сделала.

Вдохновение бывает и в шляпе

– Что вас так же глубоко интересует, как кино и театр? Есть ещё что-то, чего душа просит?

– Поиск вдохновения – сейчас я сконцентрирована на этом. То, что поднимает энергию, заставляет биться сердце. По большей части меня вдохновляют люди – я стараюсь окружать себя именно такими, как я говорю – уходить в новые воды. Сейчас для меня это люди, которые занимаются бизнесом, стартапами. Я 30 лет была в творчестве, в актерской профессии, а оказывается, мой мозг имеет совершенно другой склад ума и, возможно, мне будет очень интересно окунуться совершенно в другой сфере.

– У вас есть коллекция шляпок и даже своя линия. Как начиналось и развивалось это дело?

– Это была такая сублимация творчества, возможно, я к этому однажды вернусь. Моя мама носила шляпы, мой папа носил – это одно из детских воспоминаний. Я вообще люблю аксессуары и считаю, что они должны быть интересными, отличать вас от других. Поэтому я и создавала шляпки.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Дословно Важно выходить из комнаты

– Когда человек идёт в профессию, он имеет о ней какое-то представление. Совпало у вас это представление с реальностью?

– Когда я шла в институт, у меня не было никаких представлений. Институт и мастер привили мне профессию в одном ключе, и порой очень сложно сохранять ее, потому что теория расходится с практикой. Но в этом-то и ценность – несмотря на обстоятельства, ты все равно отстаиваешь свое ремесло, знания, культуру и этику, которая существует в актерской профессии. Актерская профессия – это человековедение, и в первую очередь ты несешь в себе человека – очень важно им оставаться.

– Вы окончили ВГИК, но потом поехали учиться в Штатах. Зачем? Что дала вам поездка в Америку?

– Я выбросила себя в совершенно неизвестную мне среду с неизвестными мне людьми, жила в городе, в котором не жила никогда, говорила на другом языке. Америка была для меня таким же «Последним героем» – это тоже был выход из зоны комфорта. Я считаю, что любая такая история про рост. Если вы хотите что-то изменить в своей жизни, сделайте что-то другому. «Выйдите из комнаты», как говорил Бродский. Америка мне как раз и показала, как важно выходить из комнаты.



Где снимают «Первый на Олимпе»

В Санкт-Петербурге стартовали съёмки масштабного художественного фильма «Первый на Олимпе» производства Star Media, телеканала «Россия» и «Централ Партнершип» при поддержке Фонда кино.

В основе фильма – подлинная история человека, чья невероятная судьба доказывает: сила духа способна творить чудеса даже в самые сложные времена. Юный блокадник Юра Тюкалов пришел в спорт после войны, когда у него, казалось, не было сил жить, а не то что вести изнурительные тренировки по академической гребле. Но после встречи с тренером Михаилом и Верой Савримович у юноши открывается второе дыхание, и он начинает жизнь заново.

Юрий Тюкалов станет первым советским Олимпийским чемпионом в 1952 году в Хельсинки.



Режиссер картины – Артём Михалков, а главную роль исполняет Глеб Калужный. Также в фильме снимаются Андрей Смоляков, Артём Быстров, Елена Лядова, Владимир Ильин, Ирина Паутова, Алексей Кравченко, Иван Стебунов, Антон Филипенко, Марк-Малик Мурашкин и другие артисты.

– Это кино – про судьбу человека, точнее даже – про судьбы людей, – говорит режиссер картины Артём Михалков. – А в них – и личные взаимоотношения, и трагедии, и выбор, и борьба, и страхи, и воля к победе. Конечно, кино будет зрелищным и драматичным, ведь гребля вообще фантастически красивый вид спорта.

Съёмки картины пройдут в Санкт-Петербурге, Ленинградской области, Москве и Сочи.

Фото телеканала «Россия»



Арсений Попов представит телезрителям «Чудо»

17 августа в 20.00 на телеканале НТВ – премьера нового развлекательного шоу для всей семьи – «Чудо».

Одна из особенностей проекта – никакого строгого жюри и оценок, никаких победителей и проигравших. Вместо этого участники получают возможность обратиться к народу и рассказать о себе. Вести проект и помогать юным талантам раскрыться будет популярный актер и импровизатор Арсений Попов.

– Как поется в одной известной песне, «наши дети будут лучше, чем мы», – рассказал нам Арсений. – Дети – это наше будущее. Видимо, нас ждет хорошее будущее!

Главными «чудесами», которые поразят зрителей в самое сердце, станут 146 юных участников из разных уголков России и ближнего зарубежья, мечтающих продемонстрировать свои уникальные умения. Они будут петь, играть на музыкальных инструментах, покажут актерские данные, удивят цирковыми номерами и танцами самых разных направлений – от брейк-данса до балета. Также среди участников шоу есть проводник поезда, архитектор и чревоугодник – и всем им не больше 12 лет.

Фото PR НТВ

У Елены Лядовой – новая роль

В подмосковном Волоколамске начались съёмки детского приключенческого фильма «Поле чудес». В центре сюжета – дружная компания детей. Они из года в год проводят лето в небольшом поселке. У ребят есть собственный, скрытый от посторонних глаз штаб на кукурузном поле. Когда в поселок вместе со своей мамой (ее играет Елена Лядова) приезжает новая девочка Катя (в этой ро-



ли – Ева Данилко), друзья ссорятся. Но не только дружбе предстоит пройти испытание на прочность. Некий бизнесмен (эта роль досталась Денису Шведову) собирается выкупить поле с тайным шалашом и организовать на его месте строительный рынок. Дети решают ни за что не допустить этого, и после неудавшихся переговоров переходят к активным действиям...

Кстати, для Елены Лядовой этот фильм – своеобразный дебют.

– Кроме «Ералаша», я в детских фильмах не снималась, поэтому с удовольствием приняла приглашение принять участие в этом проекте, – признается актриса. – Я играю маму, и не просто маму, а маму-блогера – очень симпатичная и весьма актуальная роль...

Фото онлайн-кинотеатра START

«Костя – Вера» готовится к премьере

В Москве завершились съёмки комедийного сериала «Костя – Вера» для телеканала СТС. Это новая версия комедийной саги «Воронины». Главные роли сыграли актеры из «Ворониных» Георгий Дронов, Екатерина Волкова, Анна Фроловцева, Станислав Дужников, Юлия Куварзина. Компанию им составили «новички» Карина Орлова и Николай Новосёлов.

– Наши съёмки завершены, – поделилась новостью Екатерина Волкова. – Грустно прощаться с коллективом и съемочной командой. Сейчас все мы живем в ожидании результатов нашей работы: с нетерпением ждем премьеры!

Фото телеканала СТС



Участники шоу «Ну-ка, все вместе!» выступят на «Новой волне – 2024»

Среди 13 финалистов конкурса «Новая волна – 2024», который пройдет в Сочи с 22 по 27 августа, четверо – участники разных сезонов шоу «Ну-ка, все вместе!» на телеканале «Россия».

Это Эрик Панич из 3-го сезона, Эрик Ахметов из 2-го сезона, а также участник 5-го сезона Хвича Лука и юная участница 4-го сезона Мария Ермакова. Напомним, Эрик Панич получил 99 бал-

лов от сотни и прошел в финал, а Эрик Ахметов покорила сердца жюри трогательной песней «Мама».

– Я безумно счастлив, что стал финалистом и выступлю на большой сцене перед огромной аудиторией, – поделился эмоциями Эрик Панич. – Это не первый раз, когда я выступаю и соревнуюсь с другими талантами. Я дошел до финала шоу «Ну-ка, все вместе!» и уверен, что мне этот опыт поможет и в Сочи.

Фото телеканала «Россия»



Венец тихой охоты – белый гриб

Наша сегодняшняя викторина – об одном из самых желанных трофеев для «тихих охотников» – белом грибе. 11 августа отмечается День белого гриба, который растёт практически на всех континентах (кроме Австралии и Антарктиды).



1 Белый гриб известен с давних времён. Сохранились сведения, что в Древнем Риме были специальные заведения для знатных граждан – болетарии (от латинского названия белого гриба «болетус»). Они пользовались большой популярностью, особенно у богатых римлян. Как именно использовали там свежие боровички?

- а) В косметических целях.
- б) Для окраски волос.
- в) Для поправки работы ЖКТ.

2 В нашей стране у белого гриба множество названий, которые различаются в зависимости от региона. Жители Ярославской области называют его бибик, в Новгородской области и в Пермском крае – желтяк. Смоляне назовут белый гриб бабкой. А как называют его в Тверской области?

- а) Ковыл.
- б) Медвежник.
- в) Глухарь.

3 В этом советском фильме девушка, которая окончила кулинарное училище, приезжает по распределению в сибирский посёлок. Став поваром на участке леспромхоза, она балует работников ароматными щами, гречкой с подливой, блюдами из картофеля и, конечно же, грибным супчиком. Поскольку именно это блюдо героиня Надежды Румянцевой, повараха Тося, принесла бригаде лесорубов на делянку зимой, то по советским стандартам оно было сварено из сушеных белых грибов и перловки. В каком фильме парни не могли оторваться от наваристого грибного кушанья?

- а) «Стряпуха». б) «Сказание о земле Сибирской». в) «Девчата».

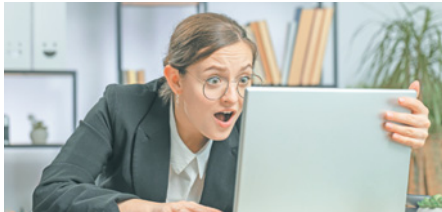
ОТВЕТЫ

1-а. Римлянки считали, что маски из белого гриба заживляют микротрещины, выравнивают и отбеливают кожу. **2-б, в.** Медвежник, глухарь. **3-в.** В фильме «Девчата» режиссера Юрия Чулюкина.

СЕКРЕТ УСПЕХА

Правила информационной безопасности

Если вы думаете, что работа за компьютером, в отличие от управления автомобилем или работы у станка в цехе, не нуждается в соблюдении правил безопасности, вы ошибаетесь. Только безопасность должна сохраняться не в физическом, а в информационном смысле. Для этого нужно следующее...



Установить пароль для входа в систему

Важно не только его установить, но и запомнить и/или записать и хранить в недоступном месте. Не оставляйте компьютер без блокировки даже на короткое время и не сообщайте пароль третьим лицам, иначе смысл его установки потеряется. Однажды такая беспечность может стоить вам очень дорого. Например, один из «доброжелателей» с легкостью может отправить с вашего компьютера письмо руководству с абсолютной непредсказуемым содержанием. Так стоит ли рисковать? Если вы обнаружили, что ваш компьютер был использован третьими лицами без вашего ведома, сообщите об этом руководству.

Пользоваться антивирусом

Обязательно проверяйте на наличие вирусов внешние носители информации. Незамедлительно сообщите отделу информационной безопасности о подозрении на наличие вируса и не пытайтесь удалить его самостоятельно.

Соблюдать осторожность при переписке

- Проверяйте загружаемые файлы на наличие вирусов и вредоносных программ с помощью «антивирусника».
- Никогда не переходите по ссылкам, полученным от неизвестных или подозрительных отправителей.
- Не принимайте в сети соглашений, смысла которых вы не понимаете и/или не имеете полномочий для их принятия.
- Не используйте облачные сервисы для хранения внутренней рабочей информации, особенно содержащей персональные данные сотрудников.

Соблюдая эти несложные правила, вы сможете надежно сохранить конфиденциальные сведения в тайне, а также предотвратить несанкционированные попытки доступа к базе данных.

А у вас настоящая семья?

Большой толковый словарь русского языка даёт следующее определение слову «семья»: «группа людей, состоящая из мужа, жены, детей и других близких родственников, живущих вместе».

Но достаточно ли территориального единства, кровных связей или штампа в паспорте, чтобы считаться семьей? Мы предлагаем вам рассмотреть несколько критериев, объединяющих людей воедино. Если по каждому из них вы можете сказать: «Да, у нас именно так» – поздравляем, у вас самая настоящая крепкая и дружная семья!

Материальная основа

ОБЩЕЕ ЖИЛЬЁ

Неважно, какое это жильё – ваше собственное или съёмное, квартира или дом – если вы проживаете в нем все вместе, вкладываете силы и средства в поддержание уюта, можно считать, что вас объединяет семейное гнездышко.

СОВМЕСТНЫЙ БЮДЖЕТ

В современном обществе поощряется, когда каждый взрослый член семьи в состоянии содержать себя сам. Но если вы обсуждаете общие покупки, объединяетесь, чтобы купить что-то значительное, это уже можно считать совместным бюджетом. Сюда же относится материальная поддержка друг друга.

РЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ

Недаром застолья, особенно регулярные и душевные, являются важным элементом общения. Когда мы едим все вместе, мы чувствуем себя в безопасности. А если домочадцы еще и готовят блюда по очереди или все вместе, это объединяет еще крепче.

С чем нельзя мириться?

Далеко не все недостатки любимого человека можно принимать. Если речь идет об алкоголизме, наркомании, игромании, жестокости, склонности к криминалу, это уже повод для обращения за помощью к специалистам.

Эмоциональная составляющая

ПОДДЕРЖКА ДРУГ ДРУГА

«Счастье – это когда тебя понимают», – написал в сочинении не подростки мудрый школьник из фильма «Доживем до понедельника». Если заменить слово «счастье» на слово «семья», это будет одним из критериев настоящей эмоциональной близости. Среди своих не надо защищаться, притворяться и носить маску. В семье человека принимают и любят таким, какой он есть.

ПРИНЯТИЕ НЕДОСТАТКОВ

Порой именно этот пункт оказывается самым сложным. Мы легко прощаем себе несовершенства, а других людей, даже самых близких, стараемся переделать – порой из самых лучших побуждений! В настоящей дружной семье недостатки друг друга принимаются наравне с достоинствами.

ЗАБОТА О НАСТРОЕНИИ

Встать пораньше и приготовить мужу любимый завтрак или погулять с собакой, чтобы жена подольше поспала, – вот примеры искренней заботы. В настоящей семье хочется делать друг другу приятные вещи, чтобы близкий человек чувствовал себя защищенным и любимым. Важно: забота должна быть обоюдной!

Взгляд в будущее

ОДИНАКОВЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ВОСПИТАНИЕ

Умение договариваться о ключевых моментах воспитания – важная составляющая гармоничной семьи. Если между родителями возникают разногласия, дети либо используют их для своих манипуляций, либо чувствуют себя глубоко несчастными. И наоборот: когда родители заодно, ребенок растет спокойным и уверенным в себе.

ПЕРЕЖИВАНИЕ РАЗЛУКИ

Обстоятельства порой заставляют любящих людей расставаться на некоторое время. При этом особенно важно, как чувствуют себя супруги в разлуке. Если мечтают о встрече, не могут ее дождаться – семья крепкая и счастливая.

ПЛАНЫ НАПЕРЁД

Речь может идти как о следующем совместном отпуске, так и о грядущей старости. Если люди не мыслят себя друг без друга ни в каких обстоятельствах, это характеризует их как семью.

Мы надеемся, что вы «примерили» эти пункты на свою семью и согласились с подавляющим большинством из них. Но даже если что-то не совпало, не стоит огорчаться! Можно либо воспринимать это как подсказку – в каком направлении вам надо поработать над своими отношениями. А может быть, у вас найдутся другие, альтернативные причины, чтобы быть счастливыми вместе?

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Психологи утверждают, что мы влюбляемся в людей со схожим «внутренним ядром». Я всегда чувствовал, что жена любит рыбку и пиво!

Почему мухи не падают с потолка?

Многие видели, как мухи и жуки спокойно гуляют по потолку. А почему же они не падают? Все дело в том, что конечности почти всех насекомых и паукообразных способны к адгезии. Так по-научному называют скрепление двух разнородных поверхностей. Людям кажется, что поверхность, по которой ползет муха, абсолютно гладкая и ровная. Но для насекомого плоскость усыяна множеством микроскопических трещинок, за которые можно зацепиться при помощи волосков и щетинок, расположенных на ее конечностях.



Путаница в материках

Знаете ли вы, откуда взялось слово «Австралия»? Оно происходит от латинского Terra Australis, то есть «Южная земля». Согласно предположениям ученых, живших до эпохи великих открытий, в Южном полушарии должен был быть большой кусок суши, который уравновешивал бы северные материки. Эту самую гипотетическую землю и называли Terra Australis. Когда Австралия была открыта, логично было бы так ее и назвать. Но поскольку первыми до Зеленого континента добрались голландские мореплаватели, они назвали его Новая Голландия. И это название существовало на картах более 150 лет. И только в 1824 году, всего 200 лет назад, родина кенгуру официально-таки стала Австралией.

Солнце, молчи!

Каждую секунду в Солнце происходят термоядерные реакции. 4 млн тонн вещества превращаются в энергию, происходят взрывы колоссальной мощности. На наше с вами счастье, в космосе нет воздуха, поэтому звук от этих взрывов не распространяется по Вселенной. Конечно, Земля находится довольно далеко от Солнца, и грохот приглушался бы. Но если бы он все-таки доходил до нас, мы жили бы в постоянном грохоте. Как же хорошо, что между нами вакуум!



Длинный короткий гимн

Обычно гимн государства состоит из трёх-четырёх-пяти куплетов и длится всего несколько минут. Но греки пошли дальше и начали использовать в качестве гимна поэму, написанную в начале XIX века. Она состоит из 158 четверостиший и в полном виде исполняется примерно час. Конечно, выучить такое количество текста под силу не каждому, поэтому обязательны к исполнению только первые восемь строк. Думаете, таким образом греческий гимн стал из самого длинного самым коротким? Вовсе нет! Текст японского гимна еще короче и состоит всего из пяти строк.

Светлана СИДОРЧУК

Один из самых популярных сериалов о буднях полицейских и их верном помощнике – служебной овчарке Мухтаре – впервые вышел в телеэфир чуть больше 20 лет назад. За это время было показано около 1000 серий (если точно – 990), у проекта появилось множество поклонников и наград.

И вот после перерыва телеканал НТВ приступил к съемкам продолжения этого любимого взрослыми и детьми детектива. Фильм будет называться «Мухтар». Он вернулся» (производство «2В МЕДИА» по заказу телекомпании НТВ). В новом сериале в ролях заняты Дмитрий Кривошеев, Александр Носик, Валерия Бурдужа, Александр Ляпин, Даниил Буров и другие артисты. Режиссером сериала стала Евгения Юстус. А в главной роли – пса Мухтара – снялась восточно-европейская овчарка Фрам. Съемки проекта проходят в Москве и области.

Команда полковника Колосова

В центре сюжета – несколько сотрудников полиции из разных отделов. Полицейский-кинолог Глеб Котов (Дмитрий Кривошеев) и его пес Мухтар по стечению обстоятельств оказываются первыми в одном из районов города, где случается страшный взрыв. Они, рискуя жизнью, спасают людей. А на следующий день после подвига Мухтар серьезно ошибается при задержании опасных преступников. Пытаясь доказать его невиновность, Котов вступает в конфликт с руководителем опергруппы, а пес бросается защищать хозяина – и кусает полицейского...

В другом районе Москвы оперативник Виктория Строганова (Валерия Бурдужа), пытаясь спасти жизнь сослуживцу, случайно ранит его в ногу. Оказывается, что Вику хотели разыграть коллеги, а она приняла это за чистую монету. Теперь ей грозит увольнение.

Третий герой – бывалый оперативник Олег Фролов (Александр Ляпин). При задержании преступника он превышает полномочия: запугивает наркокурьера, который использовал в своей преступной

«МУХТАР» ВОЗВРАЩАЕТСЯ



Дмитрий Кривошеев играет главную роль – полицейского-кинолога Глеба Котова.



Фраму пришлось выполнять команды не только хозяйки, но и артистов, находившихся с ним в кадре.

Кстати

В предыдущих сезонах «Возвращения Мухтара» главную «собачью» роль исполняли 17 мохнатых артистов, немецкие и восточно-европейские овчарки. Некоторые из них были специально обучены для съемок в фильмах, а один – пес по кличке Граф Шутц Хун – до кинокарьеры по-настоящему работал в полиции. Он снимался в восьмом сезоне сериала.

схеме воспитанников детских домов.

Этих трех нарушителей – Котова, Строганову и Фролова – решают не увольнять, а «отдать на перевоспитание» полковнику Артёму Колосову (Александр Носик) – тому самому полицейскому, которого самые давние поклонники сериала про Мухтара помнят как первого хозяина служебного пса. В этот раз он должен отвечать за то, чтобы провинившиеся оперативники не допустили новых ошибок. Полковник соглашается, но просит начальство расширить группу: добавить специалиста, который бы отвечал за связь и техническое обеспечение. Так к новой опергруппе Колосова присоединяется еще и юный, неопытный айтишник Раф (Даниил Буров). Теперь этой команде предстоит вместе раскрывать преступления.

– Я сразу согласилась стать режиссером нового «Мухтара», и не только потому, что это, безусловно, легендарный сериал, – рассказывает режиссер



Дословно

Кинолог Глеб и Фрам

Исполнитель роли полицейского-кинолога Глеба Котова Дмитрий Кривошеев признается, что принял предложение сыграть этого персонажа не раздумывая.

– Мой герой – добрый и открытый человек с прекрасным чувством юмора, горой стоящий за своего друга Мухтара, – говорит Дмитрий Кривошеев. – По старинке записывает все в блокнот, много думает, иногда даже чрезмерно погружается в тему во время общего мозгового штурма. Он хороший полицейский, но молодой и пока еще не очень опытный, из-за этого попадает порой в неудобные ситуации. Однако он готов учиться и стремится становиться лучше и в профессиональном, и в личностном плане.

А Мухтар для него – не просто служебная собака, а самый настоящий друг, боевой товарищ и лучший терапевт, с которым он делится не только рабочими проблемами, но и личными делами и переживаниями.

Роль Мухтара, как мы уже отметили, исполняет молодая восточно-европейская овчарка по кличке Фрам. Причем сериал «Мухтар» станет его первым телепроектом – раньше пес нигде не снимался. А двуногим участникам съемочной группы пришлось на старте съемок освоить основы кинологии и выучить, как правильно подавать команды, чтобы Фрам понимал, что от него требуется.

– Я многие вещи, связанные с работой с собакой, узнаю на площадке – учусь у замечательной хозяйки Фрама, которая присутствует на съемках, – продолжает Дмитрий. – Теперь у меня в арсенале есть, например, звуки, которые надо издавать, чтобы во время крупных планов пес смотрел на меня. Поскольку Фрам еще молодой – он игривый и общительный. Но мы стараемся его вне кадра особо не раззадоривать – иначе потом его будет трудно успокоить и привести в рабочее состояние.

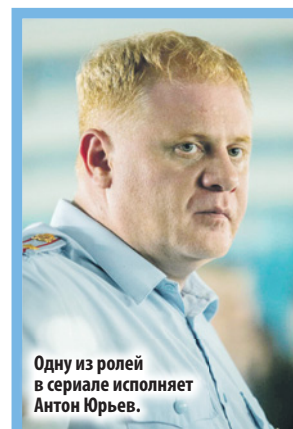
**В Москве
идут съёмки
продолжения
легендарного
сериала.**



В сериал вернулся Александр Носик.



Одну из главных ролей играет Александр Ляпин.



Одну из ролей в сериале исполняет Антон Юрьев.

Евгения Юстус. – Сценарий написан удивительно интересно, над проектом работает замечательная талантливая команда. Все нацелены на то, чтобы сделать максимально интересное и качественное кино. Мы ставим себе самую высокую планку, и я счастлива, что присоединилась к проекту! Это будет современный «Мухтар», в котором каждый найдет что-то для себя. Будет много юмора, экшена, а героям предстоит каждый день совершать подвиги, параллельно решая сложные и запутанные проблемы в своей личной жизни...

Современный и интересный проект

Уверены, что многие поклонники проекта будут рады, что в сериал вернулся Александр Носик. Как мы уже сказали, он исполнил главную роль – кинолога, хозяина Мухтара – в первых двух сезонах этого проекта.

– Я был крайне удивлен, когда получил предложение принять участие в продолжении сериала, – признается актер. – На мой взгляд, это очень рискованный, трудный и смелый шаг. Продюсеры, решившиеся на это, вызывают у меня чувство восхищения и уважения. «Мухтар. Он вернулся», конечно же, будет отличаться от всех предыдущих частей. Тут и абсолютно новая команда, и плеяда молодых, талантливых и интересных артистов, и юный Мухтар, и, разумеется, реалии современного мира, который поменялся за 20 лет, что прошли с первых серий. Этот сезон будет рассказывать о сегодняшней жизни, о сегодняшних героях и антигероях. Сериал снимается с богатым техническим обеспечением, и мне кажется, будет очень хорошая картинка и проект в целом получится качественным, интересным и современным. Мой герой Артём Колосов прошел служебный путь длиной в 20 лет, набрался опыта, вырос в звании, у него уже другая должность. Но его характер остался таким же – иначе бы он не был Артёмом Колосовым. Что ждет его в новых сериях, рассказывать не буду – это же детектив, и в нем главное – интрига, иначе будет неинтересно смотреть. Но обещаю: мы постараемся сделать все для того, чтобы в итоге получился замечательный, интересный, добрый и качественный проект!

Валерия ХВАЦЕВСКАЯ

В кулинарии мёд используют очень давно и достаточно широко. Он прекрасно сочетается с ягодами и фруктами, идеален для выпечки, может стать основой вкуснейших соусов, салатных заправок и маринадов для мяса и птицы.

В странах Средиземноморья мёд – постоянный спутник сыров, колбас, сыровяленого мяса. Соусы на основе мёда очень популярны не только в европейской, но и в азиатской кухне. Кстати, знаменитая утка по-пекински просто невозможна без мёда: на одном из этапов ее приготовления обмазанную мёдом тушку оставляют в прохладном помещении как минимум на 12 часов. А все потому, что мёд не только делает любое мясо исключительно нежным, но и обеспечивает его восхитительной золотистой корочкой – хрустящей, но при этом буквально тающей во рту.

Молодая морковь в глазури

Европейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 101 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г мелкой молодой моркови
- 3 ст. л. мёда
- 3 ст. л. сливочного масла
- 3-4 зубчика чеснока
- 1 ч. л. сушеных итальянских или французских трав
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь тщательно вымыть, выложить в один слой в форму для запекания.
- 2 Чеснок мелко нарезать, смешать с сушеными травами, солью и перцем, посыпать морковь.
- 3 Масло растопить, смешать с мёдом, полить морковь, осторожно перемешать.
- 4 Форму запечатать пищевой фольгой.
- 5 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20 минут; снять фольгу, аккуратно перемешать и запекать еще 20 минут.

– Меня ужалила ваша пчела, – жалуется дачник соседу, который разводит пчёл.
– Покажите, которая! Я её строго накажу!



У кого мёдок, у того весь год сладок



Салат из белокочанной капусты

Русская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 42 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 небольшой кочан молодой капусты
- 2 зеленых яблока
- 3 ст. л. мёда
- 1 ст. л. яблочного уксуса
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту тонко нашинковать, яблоки очистить, вырезать жесткую сердцевину, мякоть нарезать тонкой соломкой.
- 2 Сделать заправку: мёд смешать с уксусом и маслом, слегка взбить венчиком.
- 3 Соединить капусту и яблоки, посолить, поперчить, перемешать, заправить медовой заправкой.

Шоколадно-медовый хлеб

Итальянская кухня. На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 386 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан пшеничной муки
- 0,5 стакана ржаной муки
- 200 г мёда
- 100 мл молока
- 1 яйцо
- 50 г сахара
- 3 ст. л. сливочного масла
- 1,5 ст. л. какао-порошка
- 20 г сухих дрожжей
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Муку просеять, смешать с какао и дрожжами.
- 2 Яйцо растереть с сахаром до бела, влить теплое молоко и слегка подогретый мёд, перемешать.
- 3 В яично-молочную смесь всыпать мучную, замесить тесто, оставить в теплом месте на 1 час, после чего переложить в форму для выпечки.
- 4 Выпекать в разогретой до 170 градусов духовке 45-50 минут; готовый хлеб извлечь из формы и дать полностью остыть на решетке.

Заливной карп

Европейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 81 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 крупный карп (~1 кг)
- 2 лимона
- 1 луковица
- 1 стебель сельдерея
- 1 морковь
- 50 г изюма
- 1,5 ст. л. мёда
- 25 г желатина
- 1 перчик чили
- 6-8 горошин душистого перца
- 1 лавровый лист
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Изюм промыть, залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, добавить мёд, перемешать, снять с огня, оставить на 30 минут.
- 2 Желатин замочить в холодной воде.
- 3 Из одного лимона выжать сок, второй нарезать тонкими кружками, перчик чили нарезать тонкими колечками.
- 4 Лук, морковь и сельдерей очистить, нарезать крупными кусками, залить 1,5 л воды, подсолить, довести до кипения, варить 10 минут.
- 5 Карпа очистить от чешуи, выпотрошить, снять филе, нарезать порционно, положить в кастрюлю с овощами, довести до кипения, добавить лавровый лист, варить 8 минут.
- 6 Выложить куски рыбы на тарелку, бульон процедить, добавить отжатый желатин, перемешать до его полного растворения, влить лимонный сок и медовый отвар с изюмом, еще раз перемешать.
- 7 Кусочки рыбы выложить в форму, вокруг разложить кружки лимона и колечки чили, осторожно залить бульоном с изюмом; убрать в холодильник до полного застывания.



Пряники медовые

Русская кухня. На 10 персон. Калорийность (на 100 г): 353 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г муки I сорта
- 400 г сахара
- 250 г мёда
- 60 г сливочного масла
- 4 ч. л. лимонного сока
- 1 ч. л. разрыхлителя
- специи (корица, молотая гвоздика)
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Довести до кипения 130 мл чистой воды, добавить мёд и 150 г сахара, прогреть до полного его растворения, добавить щепотку соли и масло, перемешать, снять с огня, дать остыть (до 80-85 градусов).
- 2 Муку с разрыхлителем и специями просеять в глубокую миску, добавить медовую «заварку» и 2 ч. л. лимонного сока; замесить однородное вязкое тесто, скатать в шар, обернуть пищевой пленкой, убрать в холодильник как минимум на трое суток.
- 3 Раскатать тесто в пласт толщиной 12 мм, вырезать небольшие круглые пряники (диаметром 5-6 см), выложить на противень.
- 4 Выпекать в духовке при 220 градусах 8-12 минут.
- 5 Сварить сироп для глазури: довести до кипения 100 мл воды, всыпать оставшийся сахар, размешать до его полного растворения, варить 3-5 минут, в самом конце влить оставшийся лимонный сок.
- 6 Пряники покрыть глазурью; выложить на решетку до полного остывания и застывания глазури.

ПОСЛОВИЦЫ

С мёдом и лапоть съешь.
(Русская пословица)
Без пчел не получишь мёд,
без работы не получишь денег.
(Английская пословица)

Похудеть может каждый. Но одно дело, когда мы худеем с желанием и на позитиве.

И совсем другое, когда одна лишь мысль, что придется себя в чем-то ограничивать, портит настроение. А что, если к процессу похудения отнестись как к заботе о себе и худеть мягко, с удовольствием и без малейшего стресса?

Мягкий путь к стройной фигуре

Правильный фокус

При мягком похудении акцент должен быть не на идеальной фигуре, а на вашем хорошем самочувствии.

Вес уходит нелинейно

Об этом всегда следует помнить. Как только вы решили худеть, лишний вес в первое время может уходить очень активно. Позже могут наступить дни, когда вес встанет или даже, наоборот, вы увидите на весах небольшую прибавку. Не нужно расстраиваться! Наш организм сложный, поэтому и вес не может уходить равными частями. На него влияют многие факторы: критические дни, выпили много жидкости (или съели в виде арбуза), дали себе больше нагрузки на тренировке и т.д. Самое главное – продолжать придерживаться плана. Да и чаще для измерения результата использовать сантиметровую ленту, чем весы. К тому же увеличение мышечной массы ведет к некоторому увеличению массы тела, но при этом будет уменьшение в объемах.

Не сравнивайте свой старт и чужой финиш

Фотографии «до» и «после» часто фигурируют в журналах или рекламе всевозможных тренировок по похудению. Глядя на них, хочется немедленно стать такой же стройной, как красотка на фото «после». На самом деле вы видите результат пути, который этот человек уже прошел. На все требуется время. Это относится к любому навыку. Выучить иностранный язык за месяц невозможно, это огромный стресс, да и практически это вряд ли осуществимо. А вот за год вполне можно освоить хотя бы разговорный уровень. В похудении то же самое. За пару недель никто не получил стройное подтянутое тело, не навредив при этом здоровью. Поэтому лучше худеть медленно, без гонки, в комфортном для вас режиме.

Больше комфорта

Процесс похудения может доставлять удовольствие. Не держите дома или на рабочем месте большой пакет с конфетами, если вы не можете удержаться и привычно съедаете пару штук в час. Лучше купите маленькую шоколадку и съешьте ее, когда очень захочется сладкого. Если какие-то полезные продукты не любите или они вам надоели, их всегда можно заменить на более приятные варианты. Если вы не дружите со спортом, не нужно себя заставлять. Достаточно начать просто совершать пешие прогулки. Со временем вам обязательно захочется получить большую нагрузку.

Мнение специалиста
Лучше меньше и медленнее

За рекомендациями по организации мягкого похудения мы обратились к диетологу Дарье Абахиной.



– Если похудение мягкое, то либо придется постепенно снижать объем съеданной пищи, либо менять вредные продукты на полезные. Какой из этих вариантов лучше?

– Грамотное снижение веса не подразумевает отказ от каких-либо продуктов. Чтобы вес снижался, важно создать дефицит калорий (то есть потреблять энергии меньше, а тратить больше). В современной диетологии есть различные методы формирования порции (например, «метод тарелки», «метод ладони»), которые позволяют оставлять в рационе любимую еду (в том числе сладкое) и при этом снижать вес. Хочу также отметить, что процесс снижения веса – не быстрый. Да, безусловно, можно снизить вес на 10 кг за месяц, но это может нанести вред здоровью. Физиологично снижать вес на 5-10% от исходной массы тела за 6 месяцев.

Татьяна МИХАЛЁВА



– Ты разве не на диете?
– На диете.
– Но ты только что съела два пирожка...
– Съела два, но хотела-то четыре!

ДАВЛЕНИЕ РАЗРЫВАЕТ ГОЛОВУ? НЕТ СИЛ ТЕРПЕТЬ?

Как с этим справиться? Выход найден!

ВОПРОС ЧИТАТЕЛЯ: «Помогите! Давление мучает меня весь последний год! Бесконечные скачки до 200! Недели не обходится без этого. Высокое давление, слабость, страх, головокружение, тошнота. Очень ухудшилось качество жизни! Я очень устала! Как в моем возрасте с этим справиться или выхода уже нет?» **Виктория Тимофеевна, Калининград**

ОТВЕТ ЭКСПЕРТА: К сожалению, с гипертонией сталкивается большое количество людей, особенно после 60 лет. А если к скачкам давления добавляется хотя бы один пункт из этого списка, риски страшных последствий возрастают в разы:

- ☐ повышенный холестерин;
- ☐ избыточная масса тела и ожирение;
- ☐ малоподвижный образ жизни;
- ☐ избыточное потребление соли;
- ☐ стрессы и тревога;
- ☐ курение.

Узнали себя? Уверены, что да. И тут важно найти истинную причину. **Итак, главная причина всех бед с давлением – высокий холестерин.** Из-за боев в организме, холестерин вырабатывается намного больше, чем нужно. И все излишки оседают в сосудах.

Бляшки закупоривают сосуды, мешая нормальному кровотоку и провоцируя отложение солей кальция. Просвет сосуда сужается, а ток крови становится неравномерным, скачками. **РЕЗУЛЬТАТ – РЕЗКО ПОДНИМАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ.** И тут самое главное не ждать инфаркта или инсульта, а действовать. Потому что половина инфарктов миокарда происходит как раз из-за холестериновых бляшек. Они имеют тонкую пленочку-покрышку и жидкое ядро, в котором постоянно идет воспаление. В итоге покрышка разрывается и образуется тромб, способный оторваться в любую секунду.



Анна Талько, специалист по здоровому образу жизни: «Очень сложно предсказать момент, когда тромб оторвется. Поэтому практически невозможно предотвратить последствия. Мгновенная смерть может наступить при поражении тромбом головного мозга, сердца или легких. Поэтому очень важно следить за холестерином и контролировать давление».

В итоге во всех бедах с давлением виноваты:

- холестериновые бляшки;
- кальциноз и жесткие узкие сосуды;
- нарушение кровообращения.

Российским ученым удалось невероятное — они разработали уникальный **АРТЕРИ** гель, СПОСОБНЫЙ РЕШИТЬ ВСЕ 3 ПРОБЛЕМЫ И ПОМОЧЬ НОРМАЛИЗОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ! В его основе — морская водоросль фукус из экологически чистых районов Белого моря. Активное вещество фукуса, полисахарид фукоидан, блокирует выброс излишнего холестерина в кровь, растворяет уже имеющиеся холестериновые бляшки и препятствует образованию кальциноза. Кроме того, он способствует расширению вен и разжижению крови, улучшая кровоток. Так же в составе **АРТЕРИ** — запатентованный индийский компонент **Sabeet****, который расслабляет и расширяет стенки сосудов, улучшая ток крови. Это комплексное воздействие **ПОМОГАЕТ СТАБИЛИЗИРОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ.**

Поэтому те, кто уже попробовали **АРТЕРИ** гель, отмечают, что:

- ✓ **ДАВЛЕНИЕ** приходит в норму,
- ✓ **ПОКАЗАТЕЛИ ХОЛЕСТЕРИНА** снижаются,
- ✓ уходят **ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, СПАЗМЫ, ОТЕКИ, СЛАБОСТЬ.**

Главное, чем раньше Вы начнете заботиться о себе и своем давлении, тем быстрее Вы получите результат.



Звоните на горячую линию:
8-800-100-55-60
или с мобильного телефона:
***2031** Код на 2 подарка: «Я В НОРМЕ!»

*При покупке 3 упаковок. БАД. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. I, комн. 28. СГР № АМ.01.07.01.003.Р.001202.08.23 от 08.08.2023. Акция действует с 01.08.2024 по 01.03.2025 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. **Sabeet (Сабит) РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Дачный отдых для многих – это не только и не столько вечерняя чашечка чая под яблоней, сколько активная работа на грядках и в теплицах.

И конечно, этот труд самым негативным образом отражается на состоянии наших рук, а постоянное хождение в шлепках – на состоянии ног. Как восстановить кожу после дачного отдыха?

Опасные факторы

Основной фактор, негативно влияющий на состояние кожи, – это земля. Она забивается под ногти, в поры и трещины, пачкает кожу, из-за чего конечности приходится часто мыть. В результате кожа пересыхает, и ее состояние становится еще более плачевным. Второй фактор – это инструменты, которые мы в процессе работы подолгу держим в руках (тыпки, лопаты, совки и т.п.), из-за чего на ладонях часто образуются мозоли, преимущественно сухие. Третий фактор – это сок некоторых растений (чистотел, одуванчик и т.п.), который буквально въедается в кожу. Ну и конечно, при работе в саду и огороде сложно избежать мелких травм, царапин, поломок ногтей. В конечном итоге мы имеем весьма далекие от презентабельности руки и ноги. С плачевными результатами дачного отдыха можно и нужно бороться. Конечно, для приведения рук и ног в полный порядок понадобятся время и терпение, но результат того стоит.

Фермер посеял лён, убрал, изготовил из него нити, сделал полотно и сшил добротную скатерть. Как-то к нему заехали гости, и он похвастался одной даме:

– Я сам вырастил эту скатерть!
– Ну да, – саркастически заметила она, – как же вам удалось вырастить такую большую вещь?
– Обещаете никому не выдавать моего секрета? – попросил он. Женщина пообещала.
– Ладно, признаюсь, – прошептал он. – Я посадил салфетку.



Спасаем кожу

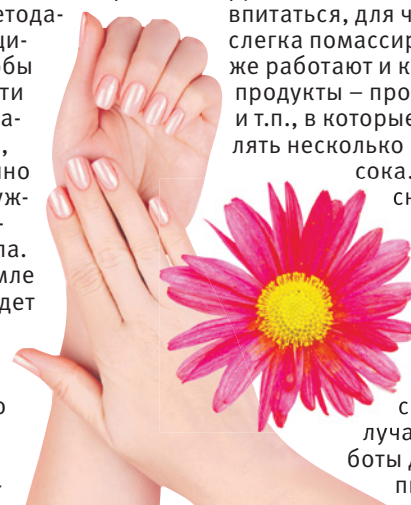
от последствий дачного отдыха

Руки под защитой

Во-первых, пока еще не поздно и садово-огородные работы в самом разгаре, нужно как минимум позаботиться о защите рук. Идеальное средство защиты – перчатки. Лучше всего для дачных работ надевать две пары перчаток: сначала тонкие (нитриловые, силиконовые, латексные и т.п.), а затем – собственно садовые. Таким образом кожа рук будет максимально защищена от внешних факторов. Если кожа уже суховата, можно перед тем, как надеть перчатки, нанести на руки питательный или увлажняющий крем.



Если перчатки по каким-то причинам вам не подходят, воспользуйтесь проверенными временем методами защиты. Чтобы под ногти не забивалась земля, непосредственно перед работой нужно поскрести ногтями кусочек мыла. В этом случае земле просто некуда будет забиваться, а то, что все-таки сумеет забиться, будет очень легко смыть. Еще один проверенный метод за-



щиты рук – растительное масло, которое создает на коже тонкую пленку. Масло нужно нанести на руки тонким слоем и дать ему впитаться, для чего полезно руки слегка помассировать. Точно так же работают и кисло-молочные продукты – простокваша, кефир и т.п., в которые лучше добавлять несколько капель лимонного сока. Руки в таких массажах, конечно, все равно пачкаются, но, во-первых, гораздо лучше отмываются, во-вторых, не сохнут, и в-третьих, что самое важное, получают во время работы дополнительное питание.



Косметика поможет

Если не устраивают бабушкины методы, берем на вооружение продукты косметической промышленности. К счастью, то, что нам понадобится, вполне укладывается даже в очень скромный бюджет. Это кремы и маски с мочевиной, которые прекрасно размягчают загрубевшую кожу. Как правило, это продукты для ног, но когда руки в плачевном состоянии, на эту деталь можно и нужно закрыть глаза. Не стоит пугаться и основного ингредиента – никакого отношения к моче он не имеет. Мочевина (или карбамид) – это натуральное органическое соединение, продукт распада белков. Мочевина обладает способностью притягивать и удерживать влагу, создавая водный резерв в роговом слое кожи. Кроме того, мочевина стимулирует процесс регенерации клеток, способствует заживлению микротрещин и прекращению шелушения, а также обладает противовоспалительным действием.

Отмыть, смягчить, напитать

Теперь поговорим о том, как бороться с уже имеющимися последствиями дачного труда. И опять нам на помощь приходят старые проверенные рецепты, которые помогали еще нашим бабушкам.

• **МАСЛЯНЫЕ ВАННОЧКИ.** Если на ладонях есть мозоли, этот метод просто номер один. Масло можно брать любое растительное, какое есть под рукой или какое больше нравится: подсолнечное, оливковое, льняное, миндальное и т.д. Нагреваем масло до приятной коже температуры и опускаем в него руки на 15-20 минут. Если масла немного, для экономии можно делать ванночки рукам



по очереди. После ванночки загрубевшие участки и мозоли можно обработать негрубой пемзой (очень нежно), затем тщательно вымыть руки и нанести питательный крем. Если процедура проводится вечером, на ночь можно надеть х/б перчатки – положительный эффект удвоится.

• **МОЛОЧНЫЕ ВАННОЧКИ.** Для такой ванночки берем по стакану теплого молока и теплой воды, добавляем 1-2 ст. л. жидкого мыла. Дальнейшие действия такие же, как и с масляными ванночками. Конечно, и масляные, и молочные ванночки полезны не только рукам, но и ногам. Алгоритмы действия точно такие же. Разве что пемзой можно работать активнее.

В завершение – отбеливание

Если рукам требуется отбеливание, помогут маски или пилинги на основе фруктовых кислот. Как правило, они предназначены для лица, но в борьбе за чистые и красивые руки все средства хороши. Какая именно кислота будет в продукте (яблочная, виноградная, лимонная и т.п.), никакой роли не играет – все фруктовые кислоты работают достаточно эффективно. Заботьтесь о своих ручках и ножках постоянно, и ни дачный отдых, ни огородные работы не помешают им быть всегда красивыми.



Светлана ИВАНОВА

ПЕРВЫЙ

10.10 «Жить здорово!» (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор».

РОССИЯ

15.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном.

НТВ

00.30 «Маска».

- 04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (12+)
06.30 «Утро. Самое лучшее».

СТС

06.30 «Маша и Медведь».

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.30 «Маша и Медведь».

ТНТ

02.15 «Я тебе не верю».

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «Однажды в России. Супердайджест».

РЕН

09.00 «Военная тайна».

- 05.00 18.00 02.05 «Самые шокирующие гипотезы».

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- 05.00 Гастротур. (16+)
Дмитрий Левицкий узнает о гастрономических особенностях Костромы.

- 06.00 Утилизатор. (16+)
06.15 Дорожные войны 2.0. (16+)

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 10.35 12.05 13.10 14.05 18.20

- 05.45 «Маша и Медведь». (0+)
10.00 «НЕВЕРНЫЙ». (16+)

- 05.00 Мультфильмы. (6+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 00.30

- 04.50 «Путь к Победе» (16+)
05.50 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+)

ДЕТСКИЕ

- 05.00 Ранние пташки. «Белка и Стрелка. Озорная семейка».

- 06.00, 12.00 «Время малышей». (0+)
07.00, 13.30, 20.00 «Маша и Медведь». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- 00.00 Последние свидетели. (12+)
00.55, 04.55, 09.00, 13.00

- 06.05 Смертоносная техника. (12+)
06.50 Монголия Чингисхана: Наследие монголов.

- 06.00, 11.15, 18.55, 03.00 О самом главном. Мифы об иммунитете. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серии (0+) рекомендуется детям любого возраста. (6+) не рекомендуется детям до 6 лет. (12+) не рекомендуется детям до 12 лет. (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет. (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет.

ПЕРВЫЙ



00.00 Подкаст.Лаб. (16+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)

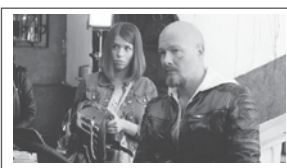
РОССИЯ 1



15.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)

НТВ



11.00 «ПЁС». (16+)

04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (12+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

СТС



17.05 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.30 «Маша и Медведь». (0+)
07.00 «Навсикая из Долины ветров». (12+)

ТНТ



11.10 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «Сокровища императора». (16+)
11.10 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



06.00 «С бодрим утром!» (16+)

05.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Гастротур. (16+)
05.40 Пятница News. (16+)
06.20 Секреты на кухне. (16+)

Ю

05.25 «Маша и Медведь». (0+)
09.25 «НЕВЕРНЫЙ». (16+)
Ася на работе успешный доктор, а дома - счастливая жена и мать.

ЧЕ

06.00 Дорожные драмы. (16+)
06.20 Дорожные войны 2.0. (16+)
07.10 Дорожные войны. (16+)

МИР

05.40 Всё для людей: семья и дети. (12+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 00.30 Новости

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 10.35
12.05 13.10 14.05 18.20

ПОБЕДА

04.55 «Путь к Победе» (16+)
05.50 «ЗАКЛЮЧЕНИЕ». (16+)
13.15 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Белка и Стрелка. Озорная семейка», «Долина Муми-троллей», «Барбоскины», «Смешарики». (0+)

МУЛЬТ

06.00, 12.00 «Время малышей». (0+)
07.00, 13.30, 20.00 «Маша и Медведь». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Историада. (12+)
00.55, 05.10, 09.05 Восточный фронт. (12+)

VIIU HISTORY VIIU HISTORY

06.10 Смертоносная техника. (12+)
07.00 Древние конструкторы: Дороги, которые изменили мир. (12+)

ДОКТОР

06.00, 11.15, 18.55, 02.55
О самом главном. Синдром тазовой боли. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серии (0+) рекомендуется детям любого возраста. (6+) не рекомендуется детям до 6 лет. (12+) не рекомендуется детям до 12 лет. (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет. (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет.

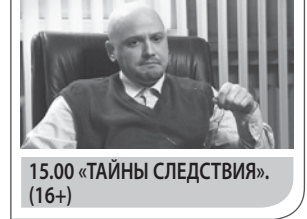
ПЕРВЫЙ



21.00 «Время»

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор» (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 Информационный канал (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
17.00 Информационный канал (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон» (16+)
19.45 «Поле чудес» (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Фантастика» (12+)
23.35 «Больше, чем золото» (0+)
00.30 Подкаст Лаб. (16+)

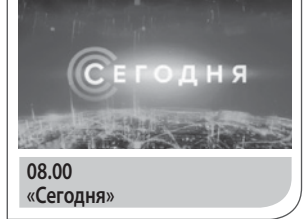
РОССИЯ 1



15.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (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+)
13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
14.00 Вести
14.35 Вести. Местное время
15.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
17.00 Вести
17.30 Прямой эфир. (16+)
18.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести.
21.15 Вести. Местное время
21.30 «Ну-ка, все вместе! Народный кастинг». (12+)
23.55 «Истории Большой Страны». (12+)
00.55 «ОТ СУДЬБЫ НЕ ЗАРЕКАЙСЯ». (12+)
Нина и Гриша готовятся к свадьбе. Нина убеждена, что жених и невеста должны до свадьбы жить раздельно.

НТВ



08.00 «Сегодня»

04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (12+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
11.00 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
После разрыва с Юлей и ухода от Фомина, Семенов остается один. Внезапно неизвестные похищают его...
00.20 «Своя правда» с Романом Бабаиным. (16+)
02.10 «ФЕМИДА ВИДИТ». (16+)

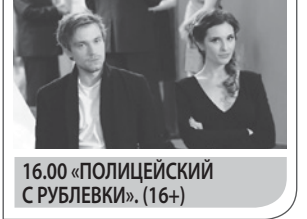
СТС



04.30 «6 кадров». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.30 «Маша и Медведь». (0+)
08.00 Интуристы. (16+)
08.40 Уральские пельмени. (16+)
11.35 Шоу «Русская дорога». (16+)
13.10 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
01.00 Премьера. «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
02.00 «СМЕРТЕЛЬНЫЕ ИЛЛЮЗИИ». (12+)
Иллюзионисты братья Романовы планируют раскрыть секреты семи самых опасных трюков из мира иллюзий в своём грандиозном шоу. Во время одного из номеров ассистентка не появляется в нужном месте. В сценических наушниках братьев голос неизвестного говорит, что он взял девушку в заложники.
03.40 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
04.30 «6 кадров». (16+)

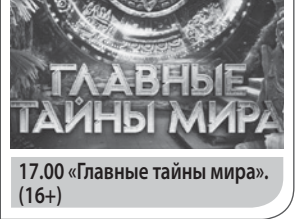
ТНТ



16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)

07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
20.00 «Комеди Клаб». (16+)
22.00 «История на миллион». (16+)
С каждым из нас в жизни хотя раз происходила какая-то невероятная и смешная история, а это значит, что абсолютно любой может стать участником нового шоу истории Гарика Мартиросяна. Свои истории зрители рассказывают прямо из зала путем случайного выбора.
23.00 «Stand up». (18+)
00.00 «Наша Russia. Дайджест». (16+)
01.05 «Я тебе не верю». (16+)
01.55 «Импровизация. Команды». (16+)
03.30 «Импровизация». (16+)
04.15 «Студия «Союз». (16+)
05.25 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



17.00 «Главные тайны мира». (16+)

05.00 «АССА». (16+)
05.30 18.00 03.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00 «Главные тайны мира». (16+)
20.00 «24 ЧАСА НА ЖИЗНЬ». (16+)
21.45 «ЗАЛОЖНИКИ». (16+)
23.35 «СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ». (16+)
01.30 «ЦОЙ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

News section with columns for ПЯТНИЦА, ЧЕ!, ОТР, ПЯТНИЦА, Ю, МИР, ПОБЕДА. Includes program listings like 'Гастротур', 'Дорожные драмы', 'Утро вместе'.

ДЕТСКИЕ

Children's section with columns for КАРУСЕЛЬ, МУЛЬТ. Includes program listings like 'Ранние пташки', 'Время малышей', 'Маша и Медведь'.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Education section with columns for 365 ДНЕЙ ТВ, HISTORY, ДОКТОР. Includes program listings like 'Вторая мировая', 'Смертоносная техника', 'Древние конструкторы'.

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМОМУ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серялы (0+) рекомендуется детям любого возраста, (6+) не рекомендуется детям до 6 лет, (12+) не рекомендуется детям до 12 лет, (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет, (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет.



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

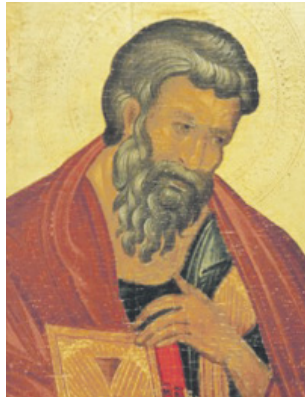
RADIOVERA.RU

VK O 12+

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ЕВАНГЕЛИЕ

«И ели все и насытились»



И, выйдя, Иисус увидел множество людей и сжалился над ними, и исцелил больных их. Когда же настал вечер, приступили к Нему ученики Его и сказали: место здесь пустынное и время уже позднее; отпусти народ, чтобы они пошли в селения и купили себе пищи. Но Иисус сказал им: не нужно им идти, вы дайте им есть. Они же

говорят Ему: у нас здесь только пять хлебов и две рыбы. Он сказал: принесите их Мне сюда. И велел народу возлечь на траву и, взяв пять хлебов и две рыбы, воззрел на небо, благословил и, преломив, дал хлебы ученикам, а ученики народу. И ели все и насытились; и набрали оставшихся кусков двенадцать коробов полных; а евших было около пяти тысяч человек, кроме женщин и детей. И тотчас понудил Иисус учеников Своих войти в лодку и отправить прежде Его на другую сторону, пока Он отпустит народ. (Мф: 14, 14-22)

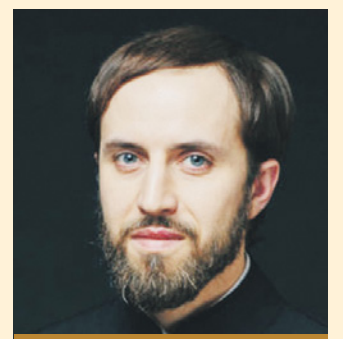
“**Вот признак веры истинной: когда обетования бывают выше человеческого понимания, а мы твердо уповаем на силу обещанного.** Святитель Иоанн Златоуст

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 18 августа, в воскресенье.

Отрывок начинается с упоминания жалости Иисуса, который видит перед собой большое количество людей, искавших Его и приведших к Нему своих больных родственников. Он проявляет к ним жалость и исцеляет их больных. Если учесть количество людей и необходимость подбодрить и утешить каждого, чтобы исцеление коснулось не только тела, но и души, становится ясно, что общение могло занять много времени. Думаю, каждый из нас бывал в ситуации, когда, делая какое-то важное или интересное дело, ты совершенно забываешь про еду и не следишь за временем. Именно это происходило с людьми, которые не расходились и слушали Христа, хотя больные уже были исцелены. Впрочем, ответственность в данном случае, конечно, во многом лежит на проповеднике, который продолжает говорить, хотя видит, что уже вечер и давно наступило время заботиться о еде. Очевидно, что Спаситель не просто так затянул с проповедью. Бог нередко создает условия для того, чтобы человек проявил себя.

В свою очередь апостолы, которые прекрасно знали, что у них еды для всех этих людей не хватит, были уверены, что с проповедью пора заканчивать, так как люди устали и хотят есть. Они приходят ко Христу и просят отпустить людей. Интересно, что они не говорят: «Пошли людей за едой» или «Почему они не уходят?», но употребляют слово, которое буквально можно перевести как «освободи». Ты продолжаешь говорить, а они продолжают слушать, но, если ты закончишь, они смогут пойти и позаботиться о себе. Но судя по всему, в этой просьбе сострадания столько же, сколько желания поесте самим. Ведь время еды наступило не только для людей, слушающих проповедь, но и для самих апостолов.

Однако Христос задумал нечто особенное. Если апостолам кажется, что Он не заботится о людях, пусть они проявят свою заботу до конца и накормят всех. Могут ли они сделать это? Не могут. А Он может. И проповедь Он продолжал именно для того, чтобы они проявили инициативу и поняли, что даже самой искрен-



Комментирует священник Стефан Домусчи

ней инициативы и сострадания не хватит. Человек может из самых разных побуждений сострадать тем, кто попал в трудные обстоятельства, но во всей полноте помочь никому не сможет. Проявившие инициативу апостолы осознали свое бессилие. Их понимание ситуации оказалось частичным и поверхностным. Они хотели дать людям свободу, но в то же время понимали, что сил на то, чтобы решить их проблемы, у них нет. В отличие от апостолов, Спаситель внешне действовал так, как будто бы трудности людей занимали Его в последнюю очередь, но в итоге именно Он проявил любовь и милосердие ко всем и всем помог.

Фото предоставлено радио «Вера»

ПОДПИСКА на 2024 год

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2024 года на издание «ТЕЛЕК Черноземье»



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П2912**

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость подписки на 2-е полугодие 2024 года*

| на 1 месяц | на 2 месяца | на 3 месяца | на 4 месяца |
|------------|-------------|-------------|-------------|
| 212,27 ₺ | 424,54 ₺ | 636,81 ₺ | 849,08 ₺ |

* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Черноземье» осуществляется только для жителей Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областей.

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб.237)

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

как подписаться, сидя дома или на даче, без посещения почтового отделения

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или через мобильное приложение «Почта России»

инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету * (по индексу – П2912 или названию – «ТЕЛЕК Черноземье»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «ТЕЛЕК Черноземье»



П2912
«ТЕЛЕК Черноземье»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Борьба с вредителями в мае и июне, когда на растениях ещё нет плодов, может вестись любыми доступными методами.

Но когда зреет урожай, мы ограничены в выборе: для обработки сада и огорода подойдут только те средства, которые не нанесут вред нашему собственному здоровью. Чем вооружиться, что сделать, чтобы защитить плоды своих трудов?

Привлечь на свою сторону хищников

1 Сделайте ящериц, хищных жуков и клопов своими союзниками в деле истребления вредителей. Посадите в разных местах участка группы многолетних и зонтичных (тысячелистник, ромашка, василек и др.), которые дадут приют божьим коровкам, жужелицам, хищным жукам и клопам (они будут кормиться их нектаром). Соорудите небольшие горки из камней, чтобы создать приют для лягушек и ящериц.

КАКИХ ВРЕДИТЕЛЕЙ МОЖНО ПОБЕДИТЬ?

Одна божья коровка за свою жизнь может съесть до 5-6 тысяч особей тли. Ящерицы питаются вредными для растений насекомыми, поедают жуков и бабочек, улиток, медведек.



Дачник на яблоне застучал мальчишку:
– Чужие яблоки берёшь. Я поговорю с твоим отцом!
Мальчик переводит взгляд вверх:
– Папа, тут наш сосед с тобой поговорить хочет.

Прочь с грядок, вредные букашки!



Механический сбор

2 Механический сбор вредителей, конечно, дело муторное, но зато точно безопасное и проверенное временем. В огороде принято собирать «гостей» в стеклянную баночку. В саду удобнее стряхивать вредителей на предварительно расстеленную ткань с последующим их уничтожением.

КАКИХ ВРЕДИТЕЛЕЙ МОЖНО ПОБЕДИТЬ?

Встряхивание яблони вызовет опадание плодов, поврежденных плодовой гнилью. Удаляя в компост поврежденные плоды, мы препятствуем расползанию гусениц по всему дереву. Встряхивание кустов малины утром и вечером, когда жуки малоподвижны, позволит существенно сократить поголовье долгоносиков. Расстелите под кустами ткань, потрясите кусты и уничтожьте попавших вредителей. Сбор слизней из-под оставленных заранее дощечек, колорадского жука и его личинок на кустах картофеля – классика жанра. Смывание тли сильной струей воды тоже относится к механическим способам уничтожения вредителей.

Запугивание

3 Запах дыма – сильнейший сигнал для всех организмов бежать и прятаться. С целью запугивания вредителей можно использовать и сам жидкий дым, и препараты, которые созданы на его основе.

КАКИХ ВРЕДИТЕЛЕЙ МОЖНО ПОБЕДИТЬ?

Жидкий дым эффективен против луковой и морковной мухи, свекловичного долгоносика, блошек, пилильщиков, короедов, яблонной плодовой гни, листоверток, боярышниц.

Отпугивание

4 Насекомых отпугивают сильные неприятные для них запахи: запах томатной ботвы, табака, полыни, пиретрума, бархоток и других ароматных трав. Их можно посадить в пристольные круги, разложить в качестве мульчи на грядках. Главное – не забывать постоянно подкладывать свежие источники запаха, иначе способ перестанет работать.

СОВЕТ

Когда вредителей много, нужно использовать на деревьях и кустарниках инсектициды. Обработки инсектицидами лучше проводить в начале осени, чтобы сократить число особей, которые уйдут в спячку, или весной, когда они будут из нее выходить.

КАКИХ ВРЕДИТЕЛЕЙ МОЖНО ПОБЕДИТЬ?

Разложенная вокруг ствола яблони томатная ботва дезориентирует плодовой гни, которая собралась полакомиться яблоками, а тут – помидоры... Резкие запахи отпугивают от огородных и декоративных культур тлю, паутинного клеща, гусениц и даже колорадского жука.

Препятствия

5 Клеевые ловушки на стволах помогут не пустить на дерево тех, кто прятался в земле или свалился с ветки и хочет вернуться.

КАКИХ ВРЕДИТЕЛЕЙ МОЖНО ПОБЕДИТЬ?

Большая часть вредителей плодовых культур перемещается по стволам: личинки плодовой гни, гусеницы, муравьи, цветоеды. Они ползут вверх в надежде полакомиться сочными листьями, цветками и плодами, и неминуемо попадают в ловчие пояса, если вы разместите их на стволе в 30-60 см от земли.

Приманки

6 Приманки – эффективный метод, который помогает привлечь вредителей в ловушки, а после – уничтожить. В качестве ловушки с приманкой могут выступать емкости с пивом, забродившим вареньем, световые и феромонные ловушки.

КАКИХ ВРЕДИТЕЛЕЙ МОЖНО ПОБЕДИТЬ?

Клеевые ловушки ярко-желтого цвета сокращают популяцию белокрылки в теплице, а ярко-синие – борются с трипсами, клопами и долгоносиками. Ловушки из пластиковой бутылки с вырезанными в верхней части «окошками», наполненные пивом, забродившим вареньем или компотом, привлекут, но не дадут выбраться из плена осам, слизням, улиткам и уховерткам.



НА ЗАМЕТКУ

Листья на томатах принято удалять, чтобы обеспечить проветриваемость посадок, для профилактики поражения грибковыми заболеваниями, а также для того, чтобы ускорить созревание плодов. О каких правилах удаления листьев томатов нужно знать?

Удаляем листья томатов: какие и сколько?

- У детерминантных томатов листья обычно не убирают, так как у них и так короткий вегетационный период. А вот у полудетерминантных и индетерминантных сортов и гибридов избыток листьев затягивает срок созревания урожая, и регулирование количества листьев желательно.
- Основной принцип сокращения листового аппарата: удаляем больные листья и нижние листья, которые уже не участвуют в наливке плодов.
- Первый и второй настоящий лист удаляют, когда плоды первой кисти достигнут определенного сорта диаметра.



тра. Сразу срезать много листьев не стоит, так как в это время листва работает на укрупнение плодов. Рекомендуется удалять не более 1-2 листьев в неделю на одном растении.

- Когда начинают созревать первые томаты, нужно убрать все листья ниже первой кисти, оставив только пару под кистью (они помогут избежать гидроудара и растрескивания плодов в случае избыточного поступления влаги).

- После полного сбора плодов первой кисти следует удалить все листья снизу до второй. В дальнейшем срезать листья в такой же последовательности.

ВАЖНО!

Слишком раннее удаление листьев нижнего яруса ускоряет созревание плодов первой кисти томатного куста, но уменьшает массу каждой помидорки.

В Православии самые яркие праздники лета связаны со Спасителем – Иисусом Христом и почитанием его матери – Богородицы.

Три праздника, посвященные Всемилоствому Спасу, приходится на время подготовки к Успению Богородицы (Богородичной Пасхи) – строгому посту. Пост начинается 14 августа и длится до Успения (27 августа).

Пост, посвящённый Богородице

Даты Успенского поста неизменны из года в год. Он соблюдался верующими с древних времен. Лев Великий отмечал еще в 450 году, что «церковные посты расположены в году так, что для каждого времени предписан свой особый закон воздержания». Успенский пост приходится на конец лета. Это отличное время принести Пресвятой Деве Марии и Спасителю Иисусу Христу свой посильный труд души и тела двухнедельного поста, встретить с радостью в душе праздники веры, посвященные Господу. Успенский пост так же строг, как и Великий, поэтому так важно во время поста наше искреннее покаяние в грехах, чтобы с чистой душой предстать перед Царицей Небесной. Пост надо проводить, совместив духовную составляющую с воздержанием от мясных и молочных продуктов, яиц. Святой Симеон Солунский написал, что «пост в августе (Успенский) учрежден в честь Матери Божия Слова, которая, узнавши свое преставление, как всегда подвизалась и постилась за нас, хотя, будучи святой и непорочной, и не имела нужды в посте... А потому и мы должны поститься и воспевать Ее, подражая житию Ее и пробуждая Ее тем к молитве за нас».

Успенский пост и три летних Спаса



Православные праздники августа



14 августа. Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста. Народное название – Медовый Спас, или Спас на воде.

Начало Успенского поста (с 14 по 27 августа). Народное название поста – Спасовки.

19 августа. Двенадцатый праздник Преображения Господня. Народное название – Яблочный Спас.



28 августа – Успение Богородицы.

29 августа. Перенесение Нерукотворного Образа Господня из Едессы в Константинополь. Народное название – Ореховый Спас, или Хлебный.

Первый Спас

14 августа православные христиане празднуют Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста Господня. В этот день с особым почитанием мы вспоминаем Спасителя, чьей силой орудие казни (крест) сделалось древом жизни для верующего человека.

Этот праздник известен с давних времен: вынос части Животворящего Креста на улицы и дороги древнего Константинополя останавливал эпидемии, которые регулярно происходили в августе, самом жарком месяце. В этот день проводили и чин освящения воды. Поэтому у праздника есть еще одно название – Спас на воде.

А вот Медовый Спас народное название получил потому, что к этому дню поспевают сбор меда первого урожая, который принято освящать в церкви. Кстати, с древних времен освящали мед не просто как лакомый продукт, а как знак Божественной благодати.



Третий Спас

29 августа празднуется Перенесение Нерукотворного Образа Господня из Едессы в Константинополь.

Этот праздник еще называют Спасом на холстах, ведь в это время произошло чудесное событие. Предание свидетельствует, что к Иисусу Христу пришел художник с просьбой от правителя Эдессы разрешить запечатлеть Его, чтобы изображение помогло в исцелении князя. Однако полученное разрешение не помогло художнику – образ Спасителя не получался. Тогда Спаситель умылся, вытер лицо холстом, на котором и проступило

Второй Спас

19 августа отмечается один из двенадцати праздников – Преображение Господне. Издревле на Руси этот праздник был одним из самых любимых. И в народе он был больше известен как праздник, посвященный истории чудесного Преображения Христа, которая произошла на горе Фавор, куда Иисус отправился с учениками. Например, Евангелие от Луки рассказывает, что, будучи вместе с Учителем на горе Фавор, ученики задремали, но неожиданно были разбужены чудесным сиянием славы. Как поется в гимне на Преображение, «невъразимо явив на Фаворе неприступный свет, Владыка Христос наполнил тварь радостью и обожил человеков». Рядом с Христом стояли и беседовали пророки. На гору спустилось облако, из которого они услышали глас Господень: «Се есть Сын Мой возлюбленный, в котором мое благоволение».

Патриарх Пимен (Извеков) писал, что «праздник Преображения Господня зовет нас прежде всего к изменению нашего внутреннего образа. И дни поста как нельзя лучше будут помогать этому. Этот пост посвящается Богородице, и Сама Пресвятая Дева Мария станет Помощницей нам в нашем духовном совершенствовании. Соделаем же себя достойными видеть Фаворский Свет через Таинство Покаяния».



Созревающие к этому времени орехи и дали народное название празднику – Ореховый Спас. Еще одно название праздника – Хлебный Спас. Наши предки пекли в этот день хлеб из муки первого урожая. А потом освящали каравай в церкви, а позже этот хлеб съедали за большим семейным праздником и чны м столом.



