

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

№32  
(228)

ТВ-программа с 15 по 21 августа 2022 года

# ТЕЛЕК

35

КАНАЛОВ

ТВ

ИСТОРИЯ  
И ТРАДИЦИИ.  
УСПЕНСКИЙ  
ПОСТ

стр. 29

ЧТО МОЖНО  
СКРЫВАТЬ  
ОТ СУПРУГА?

стр. 4

ВЕРА  
КРАСОВА

НУЖНО МЕЧТЫ  
ПРЕВРАЩАТЬ В ЦЕЛИ

стр. 5

МЁД  
ВО ВСЕ  
ВРЕМЕНА

стр. 8

ВАРИМ  
ВАРЕНЬЕ  
ВСЕМ  
НА УДИВЛЕНИЕ

стр. 7

КАК  
ПОДДЕРЖАТЬ  
ЗДОРОВЬЕ  
СЕРДЦА

стр. 9

12+

Фото пресс-службы телеканала «Россия»

ISSN 2618-933X



9 772618 933773 22032

# ЗДОРОВЫЕ НОГИ – ПРИЗНАК ДОЛГОЛЕТИЯ!

**По словам специалистов, четверть людей, у которых болят ноги, умирают в течение пяти лет. И дело тут вовсе не в суставах или коленях... Инсульт и инфаркт – вот истинная причина. Только вдумайтесь, каждый год в мире 15 миллионов человек умирает за доли секунд. А ведь это больше, чем численность Москвы. Представляете? А те, кто выжил, зачастую остаются парализованными и не способны защититься от нового удара.**

Почему так происходит? Это проблема с сосудами, особенно, если вы в зрелом возрасте. Посмотрите, как меняется ваша кожа с годами, она теряет упругость и слабеет. То же самое происходит и внутри нас. Мало того, что сосуды теряют упругость, так это еще и приводит к отложениям на их стенках. Закупорка артерий, а дальше смерть! Да, да, вы не ослышались. Ваши органы умирают медленно и неотвратимо. Это как засор в раковине, сначала вода просто уходит медленнее, а вот потом льет через край. Также и у нас, если это происходит в сердце – развивается инфаркт миокарда, если в мозге – мозговой инсульт, а в сосудах нижних конечностей (в ногах) – гангрена.

Эх, если бы мы были внимательнее к себе, то жили бы 120 лет! Только как это сделать? Лечить ноги, или постоянно пить сердечные препараты? Ведь можно экспериментировать с разными препаратами до бесконечности, но результата не будет. Но, что тогда делать?

## РЕШЕНИЕ ЕСТЬ

У отечественных специалистов нашлось уникальное решение! В Москве, в срочном порядке, провели внеплановую конференцию высокотехнологичного, медицинского оборудования.

Передовые разработчики представляли свои изобретения и боролись за титул лучшего. И цель была достигнута! Фурор произвел аппарат высокочастотной электротерапии НАДЕЖДА. Настоящее совершенство медицины, благодаря которому, многие люди уже вернули себе здоровье и долголетие. А знаете, в чем секрет этого уникального аппарата?

В его уникальном, глубококом воздействии на наши органы. Наш организм, это своего рода механизм, работа которого построена на энергии. Жизнь, без которой, просто невозможна. И внутри нас, есть целые энергетические станции - митохондрии. Которые отвечают за жизнь клеток и формируют здоровье органов. И если страдает одна клетка, то по цепочке, начинают страдать и другие. И так орган за органом, срабатывает принцип домино. Отсюда боль, воспаление и вот вы уже не можете подняться с сумкой по лестнице.

Хоть таблетки пейте, хоть уколы делайте, но проблему вы не решите. Не отчаивайтесь, ведь теперь у вас есть НАДЕЖДА! Инновационный аппарат HiTop-терапии, благодаря которому ваши клетки начнут оживать. Боль-

ные органы будут получать кислород и питание, и начнут выталкивать вредные вещества. Вы избавитесь от боли! Разорвете этот замкнутый круг, по которому ходили годами.

## НАГРАДА ДЛЯ РУССКОГО ЧЕЛОВЕКА

Такое лечение вам не обеспечит ни один аппарат. Не считая, конечно, крупной медицинской техники, размером с прикроватную тумбу. Такими лечились за границей, да еще и только в присутствии специалиста. И какие возможности доступны Вам сегодня! Ведь только наши инженеры смогли внедрить мощную высокочастотную терапию в такой компактный современный аппарат.

Достаточно приложить электрод к вашим ногам, нажать кнопку и лечение началось. Уже с первых минут вы почувствуете, как боль сменяется теплом и расслаблением. Ваши ноги будто укутали пледом, и поглаживают. Да, что говорить, тут не грех и задремать! И ведь это только начало! Ваше дыхание начинает выравниваться, а ноги становятся теплыми. Вот оно правильное кровообращение. А это и есть основа вашего здоровья и долголетия!

НАДЕЖДА настоящий бриллиант современной медицины. Так пусть ваши руки станут ему опорой. А НАДЕЖДА, в свою очередь, подарит вам жизненные силы и долголетие, которые не купишь ни за какие деньги.

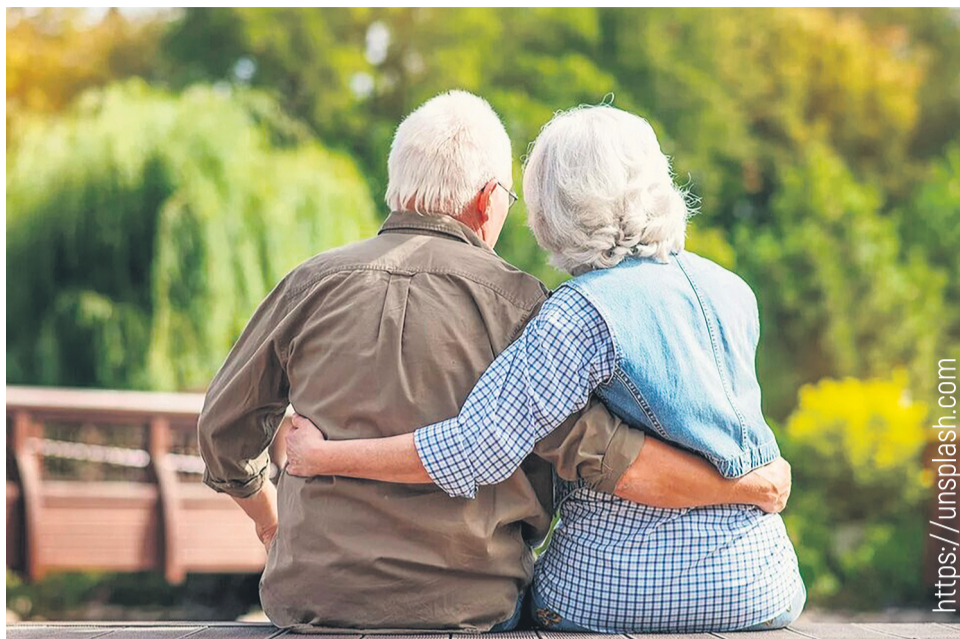
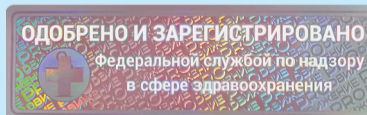
Аппарат профессионального уровня теперь доступен для домашнего применения! НАДЕЖДА уже прошла все клинические испытания и одобрена Росздравнадзором. Более того, аппарат был протестирован в городской больнице №23 г. Санкт-Петербурга. Множество людей вернули себе здоровье благодаря НАДЕЖДЕ. Ведь эффективность аппарата составила более 85%. НАДЕЖДА - это прорыв в медицине, за которым будущее!

## ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- Заболевания опорно-двигательного аппарата (артрозы, миалгия, мышечная атрофия, ушибы, вывихи)
- Заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертония, болезнь артерий, заболевания сосудов)
- Заболевания центральной и периферической нервной системы (остеохондроз, дорсопатия, радикулит, невралгия)
- Заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, колит, панкреатит, холецистит)
- Заболевания мочеполовой системы
- Заболевания бронхолегочной системы



**Остерегайтесь подделок!**  
Специальная защитная голограмма на упаковке – это 100% гарантия, что Вы приобрели настоящий медицинский аппарат!



Теперь медицина высокого уровня доступна Вам в домашних условиях!

## системы (гипертония, болезнь артерий, заболевания сосудов)

- Заболевания центральной и периферической нервной системы (остеохондроз, дорсопатия, радикулит, невралгия)
- Заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, колит, панкреатит, холецистит)
- Заболевания мочеполовой системы
- Заболевания бронхолегочной системы

К тому же, высокое качество аппарата было отмечено и вознаграждено на масштабных Российских конкурсах. Ведь НАДЕЖДА стала лауреатом «100 лучших товаров России». А также, НАДЕЖДА получила Золотой знака качества «Всероссийская марка. Знак качества XXI века» а вслед, взяла и платину!

Тысячи людей избавились от боли в ногах и смогли укрепить свое здоровье. Да! Ведь НАДЕЖДА может помочь в лечении 60 болезней и заменить вам половину аптечки, то и всю! Счастливые обладатели НАДЕЖДЫ больше не боятся инсульта и инфаркта, и правильно делают. Присоединяйтесь и вы, к числу счастливиц!

## ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ!

**Никакого риска!**  
Гарантируем результат или вернем деньги\*.

## ТУМАН РАССЕЕТСЯ

Вы только представьте, как можно жить на пенсии... не перебираясь хромыми шагами по квартире, а активно. Без труда ходить в магазин, помогать детям с внуками, работать на даче. Усаживайтесь поудобнее, берите в руки НАДЕЖДУ, и лечитесь. Совмещайте лечение с

чтением газеты или просмотром телевизора. Или просто наслаждайтесь процессом. Боль, которая мешала Вам жить годами, останется лишь воспоминанием. Вы будто снимете кандалы, которые не давали вам ступить и шагу.

А все потому, что НАДЕЖДА запустит целый каскад оздоровительных процессов внутри вас. Вы не просто снимете боль, а устраните ее причину и все возможные страшные последствия. Пройдет боль, плохое кровообращение, а с ними и угроза инсульта и инфаркта. Ведь НАДЕЖДА действует очень глубоко, особенно в сравнении, с таблетками и мазями. Наладится работа нервной системы, а ведь все болезни от нервов.

И главное, что вы буквально повернете время вспять. Вы остановите старость. Понимаете? После нескольких процедур вы просто не узнаете свои ноги. Отекшие щиколотки обретут форму, спадут отеки, а значит, снизится нагрузка с ваших суставов. И каждое движение будет даваться вам с легкостью!

С аппаратом НАДЕЖДА вам не нужно бороться за свое здоровье! Ведь это настолько уникальный аппарат, что, сегодня, он должен быть в каждом доме! Обладатели НАДЕЖДЫ, уже перестали делать уколы и горстями пить лекарства. И это правильно! Ведь они нашли способ вернуть здоровье полностью, а не на 20%! Вот они современные технологии!

Жизнь без НАДЕЖДЫ невозможна, особенно когда это касается здоровья. Подарите себе не просто надежду, а здоровье и уверенность в завтрашнем дне. Позвоните нам прямо сейчас, и закажите аппарат НАДЕЖДА. Вы обретете надежного домашнего доктора и неиссякаемый источник здоровья и долголетия! Не ждите особого случая, ведь, более подходящего момента не будет! Заказывайте НАДЕЖДУ и будьте здоровы!

## Заказывайте аппарат «НАДЕЖДА»

8-800-333-56-71

433507, г. Димитровград, а/я 476

В письме укажите свой номер телефона

Также вы можете сделать заказ на [www.pdex.ru](http://www.pdex.ru)



Также вы можете заказать аппарат «Надежда» на [www.apteka.ru](http://www.apteka.ru).

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051, 433504, Ульяновская область, г. Димитровград, пр-т Ленина, стр. 23В, этаж 3, офис 1. ООО «Поток» ОГРН 1211600004550,420094, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Маршала Чуйкова, д. 1А, Офис 401/4. АО НПК «Катрен» ОГРН 1025403638875, 630559, Новосибирская область, рп Кольцово, пр-т Академика Сандахчиева, д. 11. Доставка АО «Почта России» или курьером до двери за счет покупателя. Стоимость доставки уточняйте у оператора. \*Информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора. \*\*ХайТоп. \*\*\*Результаты могут отличаться. \*\*\*\*Протокол клинических испытаний от 27.05.2013. Реклама 18+.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

## «Сердце пармы» удивит зрителей

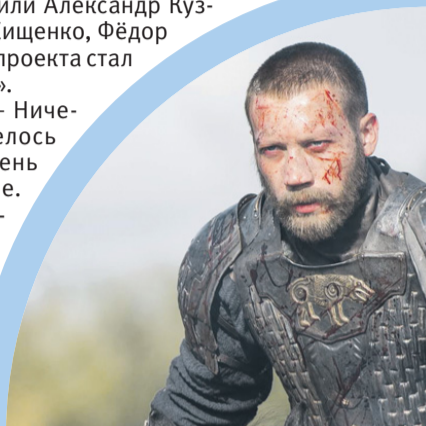
Продолжается работа над одним из самых ожидаемых фильмов года – «Сердце пармы». Это экранизация одноименного романа Алексея Иванова, принесшего писателю славу и многократно переиздававшегося в России и за рубежом. Это масштабная история об управляемых могучими силами судьба людей и народов, в центре которой – русский князь Михаил и его запретная любовь к ведьме-язычнице Тиче.

Роли в фильме по сценарию Сергея Бодрова и Ильи Тилькина исполнили Александр Кузнецов, Елена Ермакова, Сергей Пускепалис, Евгений Миронов, Виталий Кищенко, Фёдор Бондарчук, Елена Панова, Роза Хайруллина и Илья Маланин. Режиссером проекта стал Антон Мегердичев, известный зрителю по блокбастеру «Движение вверх».

– «Сердце пармы» – уникальный роман, – говорит нам режиссер. – Ничего подобного я не читал и даже сравнить не могу ни с чем. Мне захотелось снять это кино – большую эпическую драму – так, чтобы в ней была очень сильная линия любви. Любви, которая способна на самопожертвование. Наше кино – большая драма страстей, герои проходят испытания на человечность, верность, дружбу и, конечно, любовь. И мы постарались передать это в каждом кадре, в мощной силе страсти и даже в жестком экшене батальных сцен...

Фильм выйдет в прокат в середине осени. Как нам стало известно, кроме полнометражной версии, планируется выпустить и сериал, который выйдет в эфир на телеканале «Россия».

Фото пресс-службы фильма



## Ирина Слуцкая разберёт женские проблемы

На телеканале «Домашний» – премьера нового сезона шоу «Скажи, подруга». К бесценной ведущей Инне Маликовой присоединились Ирина Слуцкая и Татьяна Геворкян. В каждом выпуске программы ведущие обсуждают насущные женские проблемы. Подруги делятся со зрительницами своими историями из жизни и советами. Для того чтобы лучше разобраться в теме, ведущие приглашают в студию экспертов. Они раскроют профессиональные секреты и подскажут, как женщинам сделать свою жизнь гармоничнее и счастливее.

– В нашем шоу можно найти ответы на самые разнообразные вопросы – в том числе те, которые неловко задавать родным людям, – рассказывает нам Ирина Слуцкая. – В передаче мы действительно поднимаем деликатные темы, которые не всегда возможно вынести на общее обсуждение. Мы не только говорим по душам, но стараемся это делать информативно...

Фото телеканала «Домашний»



## Александра Никифорова получила новую роль

В Минске стартовали съёмки сериала «Затаив дыхание» по заказу «Киностудии КИТ» для Первого канала. Мелодрама режиссера Руслана Паушу – о том, как тени прошлого могут в одночасье изменить, казалось бы, почти идеальную жизнь. В главной роли снимается Александра Никифорова.

В центре сюжета – Настя Лопатина. У нее есть любимая работа, дом за городом, родные... Только живет Настя почему-то в тревоге: постоянно волнуется за родных, никуда не отпускает от себя дочь. Как будто



боится, что вся ее счастливая жизнь может закончиться в один момент. И однажды ее страхи начинают сбываться...

– Я впервые снимаюсь в Минске, – рассказала нам исполнительница главной роли Александра Никифорова. – Мне очень нравятся здешний ритм работы и жизни, потрясающая природа, доброжелательные люди. У нас подобралась замечательная группа. Я не впервые работаю с режиссером Русланом Паушу, и когда я узнала, что снова случится проект с ним, я была очень рада. У нас, мне кажется, сильная творческая команда.

Фото «Киностудия КИТ»

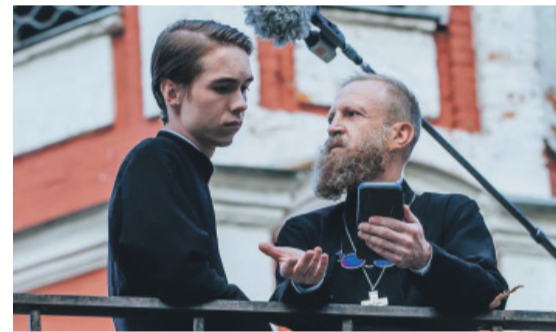
## Тимофей Трибунцев сыграет священника

В Москве начались съёмки фильма «Страсти по Матвею». Это смешная и трогательная история любви алтарника Матвея и светской девушки, художницы Агаты. Фильм покажет изнутри православную общину и жителей, ее населяющих – живых, трепетных и современных.

Режиссер-постановщик Сергей Ильин – дебютант, ученик Алексея Попогребского и Бориса Хлебникова. Роли в фильме сыграют Денис Власенко, Алексей Розин, Тимофей Трибунцев, Ольга Медынич, Валери Зоидова.

– Я вырос в храме, ходил в воскресную школу, помогал в алтаре и точно знаю, как церковные люди порой отдаются от мира, а мир – от них, – рассказал нам режиссер Сергей Ильин. – Но мне думается, что там, где есть любовь, – нет места разделению. Поэтому наша история посвящена любви – не только романтической, но и подлинно христианской. И в церковной ограде, и за ее пределами есть место и светлому чувству, и большому поступку, и доброму юмору – об этом расскажет наше кино.

Фото пресс-службы фильма



## У «Жены олигарха» появится свекровь

Звезда сериала «Сваты» Людмила Артемьева появится во втором сезоне сериала «Жена олигарха», к съёмкам которого на днях приступил телеканал СТС. Как стало известно, продолжения у поистине народного сериала «Сваты» не будет, поэтому у актрисы освободилось время на новый проект. Она сыграет свекровь главной героини Альбины (в этой роли вновь – Елена Подкаминская). Напомним, Альбина раньше была замужем за очень богатым человеком и проживала красивую жизнь в лондонском особняке. Но муж обанкротился и бежал, прихватив последние деньги. Альбине остался только убыточный завод по производству кирзовых сапог в российской глубинке – городе Добруйске. Новый сезон расскажет о том, как, наладив свой бизнес, Альбина захотела навести порядок и в самом Добруйске...

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АКАДЕМИЧЕСКИЙ  
ТЕАТР КОМЕДИИ  
ИМЕНИ Н.П. АКИМОВА

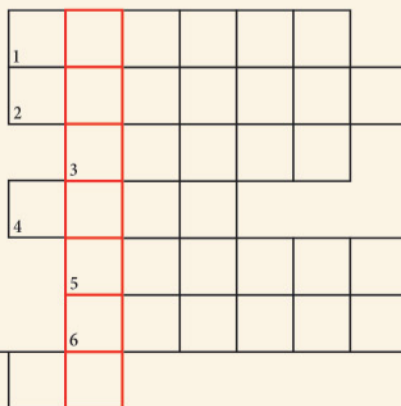
### ПРАВИЛА

Отгаданный кроссворд присылайте на электронную почту: [admin@akimovkomedia.ru](mailto:admin@akimovkomedia.ru) или приносите в кассу театра: **Невский, 56**. Первые 5 человек получают карту лояльности театра "Пропуск в МИР КОМЕДИИ".  
Подробности по тел.: **314-26-10**.

[akimovkomedia.ru](http://akimovkomedia.ru)

СПб ГБУК «Академический театр Комедии им. Н.П. Акимова»,  
ОГРН 1027809181542, 191023, Санкт-Петербург, Невский пр., д.56

## ОТГАДАЙ КРОССВОРД – ПОЛУЧИ ПРОПУСК В МИР КОМЕДИИ



### ВОПРОСЫ

1. Художник и режиссер, имя которого носит театр Комедии.
2. Легендарная сказка для детей и взрослых Евгения Шварца.
3. Спектакль по пьесе Джерома Килти, в котором блистали Игорь Дмитриев и Эра Зиганшина – «..... лжец».
4. Спектакль – визитная карточка театра Комедии, которым ежегодно открывается театральный сезон.
5. Печальная сказка для взрослых о суровом правителе и смелом рыцаре Ланцелоте, вершина творческого тандема Евгения Шварца и Николая Акимова.
6. Спектакль из текущего репертуара театра Комедии по пьесе Николая Гоголя о страстях, азарте и коварстве госпожи удачи.
7. Спектакль по пьесе Карло Гольдони – «..... вдова».

**СЕКРЕТ УСПЕХА**

**Делим отпуск на части**

Кто-то предпочитает брать отпуск летом и отдыхать на море. А кому-то ближе зимние забавы, когда на дворе идёт снег, а ёлка ароматно пахнет хвоей и мандаринами. Как же запланировать отпуск на период, когда он больше всего актуален для вас? Как часто и как долго можно отдыхать?



**НА СКОЛЬКО ДЕЛИТЬ?**

Частей может быть столько, сколько вам будет удобно согласовывать с работодателем. 28 дней положенного отдыха в год можно разбить на 2, 3, 4 или то количество частей, которое вам нужно, чтобы почувствовать себя отдохнувшим. При этом одна из этих частей должна быть не менее 14 дней подряд, но не обязательно первая по счету. В законодательстве не прописаны периоды времени, после которых можно будет использовать следующую часть отпуска. Т.е. после одного отпускного периода может пройти как два дня, так и полгода.

**В БУДНИ И/ИЛИ В ВЫХОДНЫЕ?**

Работник имеет право брать отпуск только в рабочие дни (не считая 14 дней непрерывного отпуска). А вот брать отпуск только в выходные дни государство не позволит, ссылаясь на то, что в этом случае работодатель лишит работника права воспользоваться всеми видами отдыха, положенными ему по закону: еженедельным отдыхом и ежегодным. Так как это разные виды отдыха, то они оба должны быть предоставлены.

**КОМУ КАКОЙ РЕЖИМ ПОДХОДИТ?**

Работникам, которые любят частые, но не длительные поездки во время отдыха, удобнее согласовывать отпуск с большим количеством частей. А тем, кто предпочитает летом отдых на даче или в деревне, логичнее договариваться с руководством о длительном летнем отдыхе, если, конечно, вас есть кем заменить на этот период.

Счастливые молодожёны клянутся друг другу в вечной любви и уверены, что впереди у них целая жизнь без секретов, в полном доверии и понимании.

**Н**о со временем оказывается, что кое-что приходится друг от друга утаивать. Начиная с мелочей (например, не все говорят мужу, сколько денег потратили на сумочку) и заканчивая умалчиванием проблем, чтобы не грузить ими близкого человека. Правильно ли это?

**Тайны всех мастей**

В отношениях могут появиться разные виды секретов: проблема неверности, правонарушения, денежные записки, сексуальные затруднения, проблемы со здоровьем и рабочие трудности.

С некоторыми из них вопрос решить легче, с другими – гораздо сложнее. Эти секреты вполне могут заставить пересмотреть взгляды по поводу продолжения брачных отношений.

**Умалчивание интимных проблем**

Или их игнорирование ведет к тому, что эти проблемы не только не будут решаться, но могут и усугубиться. Постоянная сексуальная неудовлетворенность может стать толчком для поиска нового партнера.

А ведь всего-то нужно вовремя начать открытый разговор!

# Можно ли хранить секреты от любимых?



**Появление записки**

Конечно, если придется неожиданно разводиться, наличие записки будет очень кстати, но она, эта самая записка, может и послужить поводом для расставания. Особенно если деньги откладываются за счет другого супруга. Ведь в здоровых отношениях должна быть искренность не только в чувствах, но и во всех остальных сферах жизни, включая финансовую. Для многих финансовое благополучие стоит на одном уровне с благополучием в морально-этических вопросах.

**«На работе всё нормально»**

Зачастую мужчина хочет быть лидером во всех сферах жизни, включая карьеру. К сожалению, не всем удается быть на высоте. Если начальник периодически критикует, коллеги не замечают потенциала, а сам мужчина после переоценки ценностей понимает, что добился вовсе не того, о чем мечтал, то обсуждать это, по понятным причинам, не хочется.

Женщина также далеко не всегда спешит поделиться успехами (как и проблемами) рабочего процесса с партнером.

Чаще это происходит из-за нежелания сравнивать позиции супругов в рабочих процессах.

С одной стороны, желание оставить «свое при себе» плохого не несет.

С другой же, близкий человек на то и близкий, чтобы с ним делиться и трудностями, и радостями. Именно это и сблизжает.

**Секрет хороших отношений – правильная дозировка своего присутствия в личном пространстве каждого.**



**Проблемы со здоровьем**

Редко какой мужчина захочет об этом рассказать без крайней необходимости... Как и редкая женщина. Они оба просто пойдут к врачу, не сообщая об этом своей второй половинке. Возможно, кому-то утаивание такого факта покажется более правильным, но не всегда рациональным. Ведь главную помощь и поддержку оказывает обычно самый близкий человек. Не отнимайте у него это право!

**Неверность супруга**

Согласно исследованиям специалистов, только 2 % неверных людей рассказывают своей половине о факте измены. Абсолютное большинство (98 %) старается не только скрыть неверность, но и продолжает изменять. Но при этом, даже если «виновник» просит прощения и искренне раскаивается в содеянном, далеко не каждый партнер готов простить предательство. Поэтому прежде, чем изменить своему самому близкому человеку, было бы здорово подумать, как может сложиться жизнь, если об этом все-таки станет известно.

**Скрытые правонарушения**

Обычно мужчины реже женщин рассказывают о получении штрафа, нарушении правил дорожного движения либо о случившейся драке (особенно, если ее следы отсутствуют на теле, или их не видно). Мужчины, скрывая эти «мелкие подробности», пытаются избавить вторую половину от ненужного стресса и неприятного разговора. Женщины, в свою очередь, тоже не спешат рассказывать супругам о том, что имело место несчастный случай с их участием. А молчат они все по той же причине, что и мужчины: не хотят расстраивать любимого. Так может, в этом есть рациональное зерно? Стоит подумать...

**Иметь ли секреты друг от друга, решать только вам. Главное, чтобы они не разобщали и не разрушали вашу жизнь и жизнь самых дорогих и близких людей.**

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

**БЫВАЕТ И ТАКОЕ**

**Чёрный кофе**

Многие уверены, что между цветом кофе и содержанием кофеина есть прямая связь. Чем темнее кофе, тем больше в нем кофеина. После многочисленных исследований это утверждение было опровергнуто. Выяснилось, что связь может быть обратной. Цвет готового напитка зависит от степени обжарки зерен. Сильная обжарка дает более темный оттенок. Но во время термообработки кофеин распадается. А это значит, что кофе из зерен слабой обжарки содержит больше кофеина.



**Откуда родом Цезарь?**

Речь пойдет об одном из популярных в мире салатов. По названию можно предположить, что его придумали в Италии и назвали в честь древнеримского полководца. Но имя салату дал мексиканский отель Caesar's Place, открытый американцем итальянского происхождения Цезарем Кардини. По легенде, однажды в ресторане при отеле был большой наплыв посетителей, и продуктов на кухне стало маловато. Тогда то ли владелец отеля, то ли кто-то из поваров придумал сделать салат из листьев салата, пармезана, гренков, яиц и вустерского соуса. Спустя несколько десятилетий блюдо стало известным во всем мире.



**Добыча воды по-слоновь**

К засухе каждое животное адаптируется по-своему. К примеру, слоны придумали весьма оригинальный способ. Их хобот – многофункциональное орудие труда, которое можно сравнить с руками человека. Крупные члены группы слонов в случае, если русло реки пересохло, копают на этом месте яму. Сделав что-то наподобие колодца, они ждут, пока в нем накопится достаточное количество воды, очищенной через песок. Эти ямы помогают выжить не только слонам, но и другим, более мелким животным, которые продолжают использовать такие источники воды после того, как серые гиганты покинут свою стоянку.



**Людное место**

Одна из самых знаменитых достопримечательностей в английской сельской местности – Стоунхендж – уже не первое столетие привлекает большое количество людей. Но в наши дни при посещении этого места может сложиться впечатление, что оно всегда находилось в изоляции. Однако согласно исследованиям, вокруг каменных сооружений в радиусе 3 км были найдены следы населенных пунктов, часовен, святынь. Значит, когда-то эта местность была густо заселена.

Светлана СИДОРЧУК

20 лет ведущие телепрограммы «Утро России» будят страну, начиная день с улыбки, заряжая хорошим настроением.

**В** этом месяце у миллионов телезрителей канала «Россия» есть повод поздравить любимую передачу с праздником, а заодно – ее ведущих, без которых передачи не было бы. В конце августа программе исполняется 20 лет! По этому случаю мы расспросили о жизни в эфире самую молодую телеведущую программы Веру Красову, которая пришла в эту команду около года назад.

## На ТВ – через конкурсы красоты

– Вера, правда, что в первый раз вы попали в «Утро России» в качестве... гостей?

– Да, в 2008 году, когда вернулась с конкурса красоты «Мисс Вселенная», где вошла в пятерку первых красавиц, меня пригласили поделиться впечатлениями. Что любопытно: на тот момент у меня уже были планы подать документы в Школу телевидения, я намеревалась осуществить свою детскую мечту – работать в новостной программе. Еще в школе я выпускала стенгазету, интерес к журналистике проявился рано. Но так случилось, что сначала окончила институт коммунального хозяйства и строительства и работала в одной из столичных управ. Параллельно работала в модельном бизнесе, участвовала в конкурсах красоты («Первая вице-мисс Москва», «Вторая вице-мисс Россия», финалистка конкурса «Мисс Вселенная» – Прим. ред.). Это давало шанс для успешной модельной карьеры. И чем дольше работала, тем отчетливей

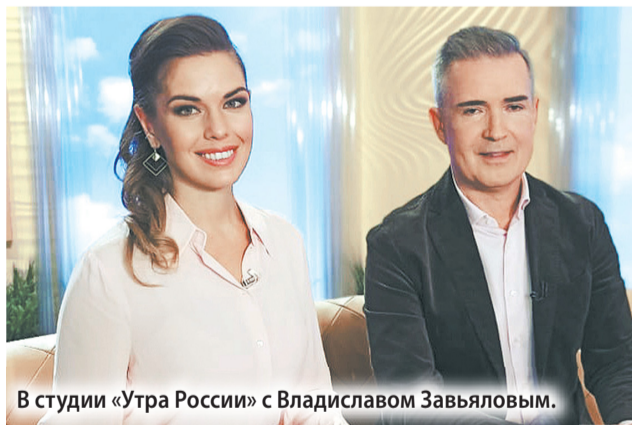
## Вера КРАСОВА:

# Нужно мечты превращать в цели



**Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»**

– Сохраняйте бодрость духа и будьте хозяевами своего настроения. Что транслируем в мир, то и получаем. Поэтому излучайте позитив, он вернется вам сторицей.



В студии «Утра России» с Владиславом Завьяловым.

понимала, что судьба поворачивает меня в другую сторону. Когда вернулась с конкурса «Мисс Вселенная», меня пригласили в качестве гостя в программу «Утро России».

– Впервые оказались тогда на телевидении?

– Да, впервые увидела студию, процесс работы, и в какой-то момент поняла, что работа именно в этой программе – для меня идеальный формат. И даже приняла участие в кастинге на роль ведущей. Но отсутствие опыта работы в эфире, определенных навыков, дало о себе знать, кастинг я не прошла. И поняла, что недостаточно просто хорошо говорить, нужно еще уметь работать в эфире. Лишь год назад, после 10 лет работы на канале «Россия 24», мне предложили стать ведущей программы «Утро России», совмещать работу на двух каналах.

## Эфир на двоих

– Сложно привыкали к партнёрам? У вас их несколько...

– Конечно, когда одна ведешь передачу, ты сама себе хозяйка, а тут эфир приходится делить на двоих. Все ведущие у нас разные, и нет закреплённых сложившихся пар, и у каждого своя, особенная манера ведения. Я училась подстраиваться, чувствовать плечо партнера. Конечно, у меня уже был опыт работы с соведущими на мероприятиях, но парная работа в эфире это

несколько другое. И ребята мне очень помогли. Со временем я привыкла, с кем-то приходится работать чаще, с кем-то реже, но я всегда одинаково рада «эфирить» со всеми. Хотя я замечая, что в эфире меняю в зависимости от партнера. Это дополнительный опыт.

– Как сохранить золотую середину в паре, не тянуть одеяло на себя?

– У нас нет задачи показать себя в кадре, покрасоваться, заполнить собой эфир. Мы приходим на работу создавать хорошее настроение, делиться полезными новостями, общаться с гостями. Здесь важно учитывать нюансы: темы, которые мы поднимаем, должны быть интересны не только нам, но, главным образом, зрителям.

## Телевидение – зеркало жизни

– С самого утра телезрителей «нагружают» большим количеством информации. Как не переборщить, не перестараться?

– Дело в том, что мы не только развлекаем наших поклонников, но и даем много полезной информации. Темы, которые поднимаем, многогранны, как сама жизнь. Мы не уходим от проблем, не зарываем голову в песок. Мы говорим обо всем – поддерживаем, помогаем, разъясняем, не уходя от вопросов, которые нам задают.

– Коллектив «Утра России» уже знает, как будет отмечать юбилей?

– Конечно, команда начала готовиться заранее. Мы уже провели совместную фотосессию, которая получилась очень красивой. Теперь думаем над сюрпризами для телезрителей. Что-то интересное для них обязательно будет, но раскрывать карты не буду, иначе это уже не сюрприз.

## Что транслируем, то и получаем

– Вера, кажется, что всё у вас в жизни есть, чтобы быть счастливой. Но человек не может жить без мечты...

– Я разделяю понятие мечты и цели. Мне проще задать цель, чем нарисовать мечту. Если хочу отдохнуть на море, я начну рассматривать варианты и поеду туда. Превращать мечты в цели – это куда интереснее и продуктивнее, чем просто чего-то желать и ничего при этом не делать.

Наталья АНОХИНА

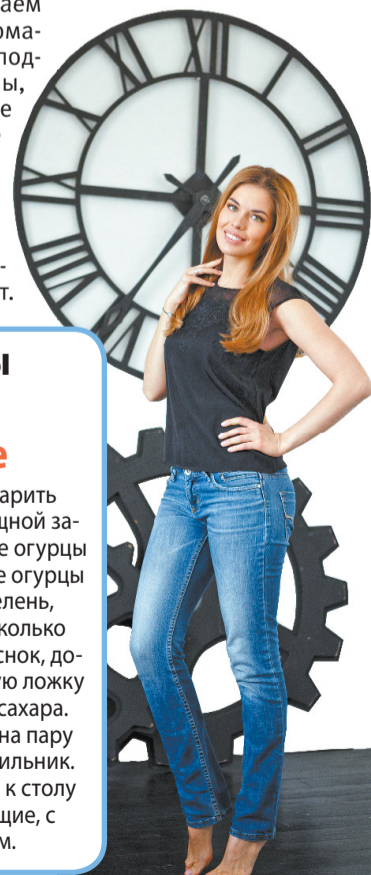


Фото Олега Нохрина и пресс-службы телеканала «Россия»

## ПОДРОБНОСТИ

# Весна начинается с рассады

– Судя по тому, что команда «Утра России» готовится к юбилею, отдых для вас отодвигается. А лето близится к финалу...

– Да, лето получилось рабочим, но мне удалось в плотном графике устроить себе то ли короткий отпуск, то ли удлиненные выходные – съездили ненадолго в Сочи, в Красную Поляну, где находится горнолыжный курорт. Там очень хорошо, хотя погода в горах переменчива. С удовольствием ходили

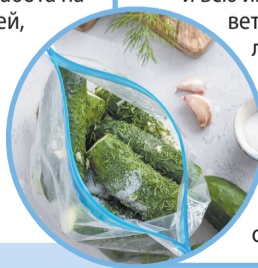
в однодневные походы и ездили к морю. Я люблю активный отдых. Но если не еду в горы или на море, то обязательно выбираюсь на дачу. Люблю огородничество, это еще одно мое хобби. С детства отдыхала в деревне у бабушки, где всегда был огород и полно живности. Так что сидеть на лавочке сложа руки не получалось. Эта привычка осталась. У меня каждая весна начинается с рассады. У нас на даче все растет и приносит плоды – огурцы, помидо-

ры, лук, чеснок, свекла, яблоки, смородина, черешня, слива... Но я за грамотное сочетание труда и отдыха, все должно быть в удовольствие. Лично меня работа на земле наполняет энергией, переключает, помогает избавиться от лишней информации, дает отдохнуть от напряженного городского ритма. На даче все спокойно, медленно, гармонично.

## Рецепт от звезды

### Малосольные огурцы в пакете

– Если вечером планируете что-то жарить на гриле, в качестве идеальной овощной закуски к столу подойдут малосольные огурцы в пакете. Для этого берем маленькие огурцы и всю имеющуюся в огороде зелень, веточку смородины, и несколько листиков сельдерея, чеснок, добавляем к ним столовую ложку соли и чайную ложку сахара. Все перемешиваем и на пару часов кладем в холодильник. Малосольные огурцы к столу получаются потрясающие, с очень пикантным вкусом.



Евгения Игумнова известна зрителям по фильмам «Инспектор Купер», «Невидимый враг», «Любовная магия», «Дорогая», «Метод Михайлова» и другим.

Актриса рассказала о своих секретах красоты и поделилась рецептами совершенно удивительных десертов – легких в приготовлении, вкусных и полезных.

### «Стараюсь больше отдыхать»

– Евгения, как удаётся так хорошо выглядеть? Наверное, дело в строгом режиме?

– У нас, актеров, режим довольно специфический: спектакли заканчиваются поздно, домой возвращаемся, как правило, ближе к 12 часам ночи. Потом ведь еще нужно прийти в себя, доделать дела. А с утра снова в театр – на репетицию. Конечно, назвать такой режим здоровым очень сложно. При этом я абсолютно точно знаю: чтобы поддерживать в себе силы и энергию, режим необходим. Очень важно высыпаться, ложиться в постель не позже 11 часов. Но сколько я себя помню, в моей жизни такого не было ни разу. Тем не менее, я должна себя сохранять в форме, поэтому перед спектаклями и поездками стараюсь больше отдыхать и никуда не рваться.

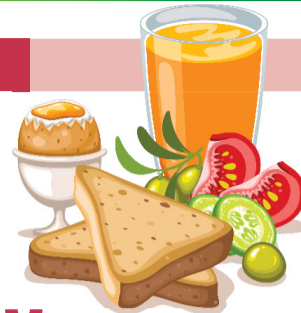
– Хватает ли времени на спорт?

– На спорт не хватает времени совсем! Но я взяла себе за правило каждое утро делать зарядку. Кроме того, я очень люблю контрастный душ...

Евгения ИГУМНОВА:

# // ЗАВТРАК

## задаёт настроение на целый день



### Дословно

#### «Берём авокадо, банан, какао...»

– Как обходитесь без сладкого?

– Просто стараюсь его сделать полезным. И использую рецепты совершенно потрясающих десертов без сахара. Эти блюда вполне можно назвать диетическими, но при этом сытными и полезными.

– Поделитесь, пожалуйста, таким рецептом!

– Берем авокадо, банан, какао и сироп топинамбура, все перемешиваем в блендере – и получается совершенно потрясающий шоколадный десерт! Также можно приготовить в домашних условиях известный десерт, который мы едим в ресторане за все деньги мира – кокосовую панакоту. Он довольно калорийный, но в то же время и полезный. Готовится так: семена чиа (три столовые ложки) замачиваем в банке кокосового молока. Добавляем сироп топинамбура и оставляем в холодильнике. Через несколько часов достаём и поливаем сиропом из маракуйи без сахара. Это такая вкуснятина, что можно руки съест!

### «Отказаться от сыра пока ещё не готова»

– А что скажете насчёт питания?

– Меня часто спрашивают: как у меня получается на протяжении долго-



го времени (а некоторые спектакли я играю 20 с лишним лет) не перешивать костюмы и корсеты, которые становятся малы буквально от пары лишних килограммов? Конечно, большую роль в этом играет питание. У меня есть ограничения. Уже много лет я не ем сдобы, в моем рационе совсем нет никаких булочек и круасанов, хотя я очень люблю сладкое. Не ем картошку, стараюсь употреблять меньше риса и прочих углеводов... В моем рационе – только растительное молоко, к которому привыкла довольно быстро. А вот отказаться полностью от сыра пока

еще не готова – уж слишком сильно я его люблю! С мясом все сложнее. Дело в том, что по своим убеждениям я – абсолютный веган. Попробовала жить без мяса, но через четыре месяца организм начал голосить и требовать

### Кстати

#### О макаронах, батоне и докторской колбасе

– Какое блюдо в вашей семье наиболее популярно?

– Сын и дочь, как и большинство детей, обожают макароны. Мы готовим их в разных сочетаниях. Одно из наших любимых блюд – макароны с боттаргой (прессованная вяленая икра кефали). Иногда еду после спектакля домой – и мечтаю о том, как отварю спагетти, натру боттаргу, положу сливочного масла и с удовольствием все это съем.

– А что вы любили в детстве?

– Бутерброд: «городской» батон, сливочное масло, сыр и докторская колбаса. Идешь в поход, на привале достаешь из рюкзака драгоценный пакет с бутербродом – и, запивая сладким чаем, с удовольствием его ешь. Либо бутерброд с селедкой – но это уже дома...

вернуть его обратно в рацион. Так что, вероятно, веганство подходит не всем...

### Один из ритуалов – приготовление завтрака

– Создается впечатление, что вы любите готовить. Это так?

– От приготовления пищи я получаю

огромное удовольствие! И один из моих любимых ритуалов – приготовление завтрака. К своему завтраку я не подпускаю никого! Там столько нюансов: как сварить кофе, яйца – ведь это целая наука! Завтрак задает настроение на целый день, поэтому лучше я приготовлю его сама. (Улыбается.) Кстати, мои дети – дочь и сын – готовят прекрасно, а сын даже пошел учиться на повара. Довольно часто с утра мы готовим боулы, которые собираем из разных круп – киноа, булгура, кускуса. Далее идут помидоры, авокадо, орехи, можно поджарить грибы. А еще я очень люблю добавить в это блюдо финиковый сироп. Такие завтраки полезны, наполняют энергией и хорошим настроением.

Елена СОКОЛОВА

### Детали

#### Все страны прекрасны

– Вам вкусно везде – или есть любимые с этой точки зрения страны?

– Все страны прекрасны, и везде есть блюда, которые могут удивлять или разочаровывать. Не так давно я побывала в Доминиканской Республике, и очень удивилась, насколько там вкусная еда. Италия, Греция, да и все Балканы отличаются свежестью продуктов. Там все просто и очень вкусно. Совершенно особенный край – Китай. Я объездила весь Китай, и в каждом регионе там – совершенно разная еда: где-то острая, где-то сладкая. Одно нам подходит, а другое – совершенно нет... Наблюдая все это, ты понимаешь, насколько мир велик и разнообразен – в том числе и в культуре еды...



Найди 10 отличий  
**Дачное счастье**  
Морковка, с огромной любовью посаженная собственными руками на своей земле, дала богатый урожай! Это ли не счастье для настоящего дачника?

Ответы: Морковка ввину слева, крышка со- бачьей будки, инжирная ветка дерева слева, обода между деревьями, сабор у дерева справа, ягодки на кустике между деревьями, шляпка, цвет, бутылка, голова цветавца.



Открыть зимой баночку варенья – это как немножко, хоть на один миг, вернуться в щедрое лето с его фруктовыми ароматами и ягодным изобилием. Наверное, поэтому мы так любим варенья, джемы, конфитюры и другие сладкие заготовки из ягод и фруктов.

### ДЖЕМ ИЗ ДЫНИ

Хорватская кухня. На 6 персон.  
Калорийность (на 100 г): 197 ккал.



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,3 кг мякоти спелой дыни
- 2 лимона
- 700-900 г сахара (в зависимости от сладости дыни)

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Мякоть дыни нарезать небольшими кубиками, засыпать сахаром, оставить на ночь при комнатной температуре.



- 2 С лимонов острым ножом снять цедру, стараясь не задеть белую часть, выжать сок.

- 3 Поставить емкость с дыней на огонь, добавив лимонную цедру и сок, довести до кипения, варить 20-30 минут, постоянно помешивая.

- 4 Горячий джем разложить по стерилизованным банкам, одновременно удаляя цедру.

- 5 Банки герметично закрыть; хранить в прохладном месте.

# ВАРЕНЬЕ:

## сладкий привет из лета



### ВАРЕНЬЕ ИЗ ПЕРСИКОВ С ЯБЛОКАМИ



Русская кухня. На 8 персон. Калорийность (на 100 г): 258 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,8 кг персиков
- 600 г яблок
- 2 лимона
- 1 палочка корицы
- 1 бутон гвоздики
- 1 щепотка молотого имбиря
- 1 кг сахара

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Персики помыть, обсушить, удалить косточки, нарезать нетонкими ломтиками, сложить в кастрюлю с толстым дном.

- 2 Яблоки помыть, обсушить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками, сложить в ту же кастрюлю.

- 3 С лимонов снять цедру на мелкой терке, выжать сок. Содержимое кастрюли засыпать сахаром и цедрой, залить лимонным соком, дать постоять 30-40 минут.

- 4 В кастрюлю добавить пряности, довести до кипения, варить на слабом огне 25-30 минут.

- 5 Готовое варенье разложить по банкам (корицу и гвоздику удалить), плотно закрыть.



Светлана ИВАНОВА

### КОНФИТЮР ИЗ СЛИВ



Болгарская кухня. На 6 персон.  
Калорийность (на 100 г): 185 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг сливы
- палочка корицы
- 900 г сахара
- звездочка бадьяна

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Сливы вымыть, обсушить, удалить косточки.

- 2 Сварить сироп: сахар залить 300 мл чистой воды, довести до кипения,



размешать до полного растворения сахара, варить 3 минуты.

- 3 Не снимая сироп с огня, положить сливы, несколько раз встряхнуть емкость, чтобы сироп распределился равномерно, добавить корицу и бадьян, снять с огня.

- 4 Через 4 часа емкость поставить на огонь, варить 5-7 минут, снять с огня и оставить на 3 часа; повторить 3-4 раза.

- 5 Горячий конфитюр разложить по стерилизованным банкам, закатать; банки перевернуть, дать остыть.

## ЗАБУДЬТЕ ПРО ЗАПОРЫ РАЗ И НАВСЕГДА С НОВЫМ СРЕДСТВОМ РегуляторПРО!



**Вопрос от читателя:** «Уже не знаю, что делать. У меня хронический запор. Мучаюсь больше 10 лет. Из-за запора появился геморрой. Поэтому постоянно пью слабительные. Понимаю, что так нельзя. Но без них в туалет не хожу – очень боюсь обострений и кровотечений. Тут подруга рассказала о новом средстве РегуляторПРО. Скажите, в такой, как у меня, ситуации будет ли польза?» **Лидия Алексеевна, 74 года**

Запор – это одна из самых частых проблем, особенно после 50 лет, когда простой поход в туалет становится настоящей пыткой! И это может длиться годами! При этом на фоне запоров яды и токсины копятся и гниют в кишечнике, всасываются в кровь и отравляют весь организм. Поэтому к запору добавляются слабость, отеки, геморрой, головные и суставные боли, повышенное давление.

Но почему кишечник перестает работать и появляются запоры? Главная причина – разрушение микрофлоры. Это когда растет количество патогенных бактерий, а полезных становится все меньше. Из-за этого нарушается

перистальтика, развиваются воспаления, кишечник становится «ленивым» и регулярно не очищается. Это может случиться из-за долгого приема лекарств, неправильного питания, недостатка воды, хронических болезней... Поэтому чтобы избавиться от запора, нужно прежде всего восстановить микрофлору кишечника!

Новейшее средство РегуляторПРО – это скорая помощь при запоре любой степени тяжести. Два натуральных компонента в составе, французская запатентованная формула Фибрегам и «золотой стандарт» пребиотиков лактулоза, работают сразу в 3 направлениях:

- 1 стимулируют рост 22 видов полезных бактерий (это в 11 раз больше, чем обычные пребиотики), быстро восстанавливая здоровую микрофлору кишечника;

- 2 нормализуют перистальтику кишечника и регулярность стула. Результат Вы сможете почувствовать уже через 5-8 часов после применения;

- 3 глубоко очищают кишечник, мягко выводя из него все шлаки, яды и гнилостные вещества, что копились годами. Вы забудете про клизмы и слабительные, ведь запоры Вам больше не грозят!

РегуляторПРО подарит Вам легкость и свободу раз и навсегда!

**ЗВОНИТЕ ПО БЕСПЛАТНОМУ НОМЕРУ,** назовите код подарка «**ТР-22**» и узнайте, где купить РегуляторПро:

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

\* При покупке 3 упаковок. БАД. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354. СГР № RU.77.99.11.003.R.002307.08.20 от 03.08.2020 г. Акция действует с 01.07.2022 по 31.12.2022 г. Информацию об организации акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по т. 8 (800) 100-55-60. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.



# МЁД очень вкусно и полезно



Согласно древнегреческим мифам, боги Олимпа были бессмертны потому, что питались по-особенному: амброзией, основой которой был мёд.

Не только олимпийским богам, но и человечеству польза меда известна давно. Упоминания о его лечебных свойствах есть, например, в древнеегипетских папирусах, возраст которых не менее пяти тысяч лет. Современные исследования «сладкого янтаря» подтверждают его удивительные свойства и развеивают некоторые мифы – как, например, о возможном бессмертии.

Мед более чем на 80 % состоит из быстрых углеводов: фруктозы (38 %), глюкозы (31 %), других органических сахаров – мальтозы, мальтулозы, мелицитозы, туранозы, эрлозы и т.д. (9 %), сахарозы (1 %). В данный момент известны 42 углевода, входящие в состав меда. Поэтому заменять медом сахар в диетах, направленных на снижение веса, бесполезно.



Интересно, что наиболее близким по кислотности к нейтральным показателям (рН 4,5-7) является липовый мед. Поэтому для лечения бактериальных инфекций лучше выбирать другие сорта меда – например, гречишный.

## ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

В 100 г меда содержится: 0,3 г белков, 82,4 г углеводов; энергетическая ценность – 304 ккал.

Витамины: С, В1, В2, В3 (РР), В4, В5, В6, В9, Е, К.

Минералы: калий, кальций, железо, магний, марганец, селен, медь, фосфор, натрий, цинк, фтор.

Также мед содержит: аминокислоты (среди которых аланин, лейцин, лизин, тирозин, глутаминовая кислота, в отдельных сортах триптофан и метионин), ферменты (амилаза, диастаза, каталаза, фосфатаза), органические и неорганические кислоты (лимонная, щавелевая, яблочная, линолевая, винная), антиоксиданты (фенольные кислоты, флавоноиды).

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

- является общеукрепляющим средством;
- снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- улучшает работу ЖКТ;
- придает сил и бодрости, является отличным источником энергии;
- является природным антибиотиком, помогает бороться с простудами и заболеваниями верхних дыхательных путей, вызванными бактериальными инфекциями;
- укрепляет иммунную систему (при регулярном употреблении), повышает сопротивляемость организма;
- благотворно влияет на нервную систему, помогает преодолевать стресс;
- улучшает состояние кожи, волос и ногтей. Это далеко не полный перечень полезных свойств меда.

Натуральный мед не портится годами и даже десятилетиями. Ученые пришли к выводу, что происходит это по двум причинам. Во-первых, мед, даже в жидкой форме, содержит так мало влаги, что болезнетворные организмы не могут в нем размножаться. Во-вторых, мед – это кислая среда (рН 3-4,5), в которой бактерии просто гибнут.



## ВАЖНО!

При нагревании выше 60 градусов большинство полезных веществ меда разрушается. Поэтому замешивать мед в горячий чай или растапливать засахарившийся мед не рекомендуется – он останется вкусным, но будет практически бесполезным.

## Из истории вопроса Медовый месяц

Нынешнее выражение «медовый месяц» – отголосок старинной норвежской традиции. Согласно этой традиции, для того, чтобы семейная жизнь удалась, весь первый месяц после свадьбы молодожены должны были ежедневно употреблять мед в любом виде, включая напитки.

## ЦИФРЫ И ФАКТЫ

### Опыт пчеловодства длиной в 15 тысяч лет

В пещере близ испанской Валенсии найден рисунок, на котором изображены сборщики меда. Люди на этом рисунке забираются по скале и достают медовые соты, вокруг них летают пчелы. Ученые определили возраст этого рисунка – 15 тысяч лет.

Пчеловодство, похожее на современное, возникло в Греции примерно в 8 веке до нашей эры. В это время люди стали делать ульи с перегородками для более удобного и эффективного сбора меда. В Древней Греции появились и первые ученые труды по пчеловодству, описывающие жизнь пчелиного роя и полезные свойства меда. Кстати, пчеловодом был и древнегреческий ученый Аристотель.



## Кстати

Мед гипоаллергенен. Широко распространенная «аллергия на мед» на самом деле является аллергией на содержащиеся в меде примеси – например, пыльцу.

## Пословицы и поговорки

Коли мёд, так и ложку.  
И сладок мёд, а в жару киснет.  
Мёдом больше мух наловишь, чем уксусом.  
Сладок мёд, да не ковшем его в рот.



Кролик спрашивает:  
– Винни, кто съел мёд?  
– Не знаю.  
– А ещё хочешь?  
– Хочу!

## ЗНАЙ И ПОМНИ!

### Противопоказания

- Аллергикам мед категорически противопоказан.
  - Не рекомендуется мед людям с лишним весом и страдающим ожирением.
  - С большой осторожностью в весьма ограниченных количествах и только после консультации с лечащим врачом могут употреблять мед диабетики.
- Имеется ряд других противопоказаний. Словом, если вы решили активно лакомиться медом – обязательно проконсультируйтесь с врачом.



МЕДОВОЕ МЯСО

Мед является настолько мощным консервантом, что в отсутствие холодильников в жарких странах мясо обмазывают медом и закапывают в землю. Антибактериальные свойства меда оберегают мясо от порчи.

Светлана ИВАНОВА



Сердце – один из основных внутренних органов человека. В условиях стресса, экологических неурядиц, малоподвижного образа жизни, неправильного питания именно сердцу необходима особая забота.

**Н**езря наш век называют эпохой сердечно-сосудистых заболеваний. Предлагаем вашему вниманию несколько простых полезных правил, соблюдение которых поможет поддержать здоровье сердца.

# Как поддержать здоровье сердца

## 1 Отказ от вредных привычек

Опубликованы данные медицинских исследований ВОЗ, согласно которым при регулярном контакте с табачным дымом риск сердечных заболеваний возрастает практически на четверть. Причем для пассивных курильщиков это не меньшая опасность: легкие курильщика забирают не более 20 % вредных веществ, остальное – распространяется в воздухе. Кстати, кроме злоупотребления спиртными напитками к вредным привычкам, влияющим на работу сердца, относят приверженность к чрезмерному употреблению кофе и очень большую любовь к разному рода копченостям.



## 2 Избегание стресса

К хроническому стрессу не стоит относиться легкомысленно. Если чувствуете, что не справляетесь, есть смысл обратиться к психологу за помощью. Но если речь идет об обычных неприятностях, которые портят настроение, то можно поработать психологом для себя. Начать рекомендуется с дыхания – постарайтесь глубоко дышать. Затем несколько раз присядьте, позвоните близкому человеку или что-нибудь нарисуйте. И вспомните присказку: «Утро вечера мудренее». Поэтому ванна с морской солью, хорошая музыка и сон – ваши друзья. Учитывайте и то, что занятия любимым делом снижают уровень стресса.

## 3 Соблюдение режима дня

Врачи рекомендуют высыпаться. Проводилось множество исследований в различных странах мира, которые подтвердили, что недостаток сна может стать причиной хронического стресса, проблем с давлением. Специалисты пришли к выводу, что человеку полезно спать 6-8 часов ежедневно.

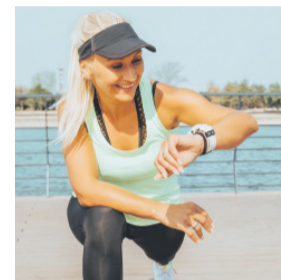
## 4 Контроль веса и окружности талии

Как известно, лишний вес опасен для сердечно-сосудистой системы, ведь он утяжеляет работу сердца. Особенно опасно накопление объема в области живота (не беременность). Ученые считают, что в висцеральном (внутрибрюшном) жире образуется до 30 активных веществ, некоторые из которых провоцируют повышенное тромбообразование, а гормон лептин, например, стимулирует рост аппетита. Даже если вес нормальный, а объем талии растет – то это сигнал, что повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний.



## 5 Физическая активность

Миокард – это мышца, и чем больше она тренирована, тем выносливее и сильнее становится. Поэтому добавляем в привычку утреннюю зарядку и, конечно, ходьбу. Возьмите за правило ежедневные пешие прогулки. Чтобы поддержать сердце здоровым, можно обратить внимание на танцы, плавание, быструю ходьбу, велосипедные прогулки, катание на лыжах. **Важно! Начиная добавлять нагрузку на сердце – советуемся с врачом. Обязательно контролируйте частоту пульса до и после занятий.**



## 6 Мониторинг питания

Как считают врачи, еда должна быть разнообразной, без чрезмерного употребления жирного и сладкого. Правильный рацион – залог здоровья и долголетия. Начать надо с ограничения количества – за один раз не стоит потреблять больше, чем может поместиться в вашу горсть. Хорошо разнообразить питание овощами и фруктами, особенно выращенными в вашей климатической зоне. Полезны для сосудов вещества, которые есть в рыбе. Причем в отличие от мяса, которое рекомендуется выбирать постное, жирная рыба наиболее полезна. Старайтесь есть не позднее трех часов до сна, не забывайте насыщать организм водой.

## 7 Регулярное обследование

Следите за своим самочувствием. Прислушивайтесь к себе и своему сердцу. Старайтесь регулярно проходить обследование, делайте кардиограмму, сдавайте анализы. Ни в коем случае не игнорируйте обязательную диспансеризацию! Если вы чувствуете какой-то дискомфорт – не занимайтесь самолечением, сразу обращайтесь к врачу. Здоровье надо беречь, для человека оно бесценно.

Подготовила Светлана ИВАНОВА. Редакция благодарит врача-кардиолога Людмилу ЛУКШИНУ за помощь в подготовке материала

СОТ Р № RU.77.99.19.003.E.000022.01.15 от 12.01.2015 г. Реклама



 **ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО**

**Геленк Нарунг – источник коллагена**  
**Здоровье суставов и позвоночника**

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости.
- 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













Уперев руки в боки, я грозно посмотрела на стыдливо покрасневший куст смородины. Пятый по счёту.

# Семейные тайны

**И** вот куда столько? Уже и компота двадцать банок закатала, и варенья наварила, и наморозила-насушила, а она все спит и спит. Вздохнула, ногой подвинула ведро поближе к кусту, уселась на подставную лавочку и потянула за спелую гроздь.

## Галкино негодование

– Ух и хозяйственная ты, Дашка! – восхитилась подруга, сунув палец в вазочку с рубиновым желе и с удовольствием его облизав. – Поди, и огурцов насолила?

– И помидоров, – подхватила я. – И даже икры кабачковой накатала банок пятнадцать.

– Да вас с Артёмом раскулачивать пора, – рассмеялась Галя. – Счастливая ты, Дашка, белой завистью тебе завидую, – вздохнула подруга и, расправив юбку, пригрозив аккуратно на краешек стула. – Тёмка у тебя необыкновенный. Вон какой дом выстроил. Баня у вас, огород, сад. Куры вон даже. А мой ох-ламон...

– Ну зачем ты так? – не дала я подруге закончить мысль. – Валентин у тебя тоже очень хороший. Вы ведь только с моря вернулись. Юбочка вон новая на тебе. Машину недавно поменяла.

– Ха, – воскликнула Галя, и в этот ее возгласе явно читались пренебрежение и горечь одновременно. – А ты спроси, на чьи деньги банкет? Не ду-



маешь же ты, что и море, и машина, и юбка вот эта, – подруга ухватила подол своего наряда и отчаянно потрясла, как бы в доказательство того, что именно вот об этой юбке идет речь, – не думаешь же ты, что все это на зарплату каменщика?

– Ну, я думаю, что каменщик – это почетная и прибыльная профессия, – парировала я.

– Хороший каменщик, может быть, – злилась Галя.

– Валя – хороший, – кивнула я, – к нему то и дело за помощью приходят. Да вон, – кивнула я на входную дверь, – он какую копильню нам из камня сло-

**Способен на любой обман тот, кто привык делать из чёрного белое и из белого чёрное.**

Овидий

жил! Это разве плохой мастер?

– То-то и оно, что хороший, да только для других. Все за копейки по доброте душевной, а семье шиш да маленько от этих его шабашек.

## Мои опасения

Подруга ушла, а я все крутила в голове ее слова про то, что блага Галкины не от мужниных заработков. Сама подруга мастером по маникюру подрабатывала и все время жаловалась на «трудных» клиентов. Мол, вечно недовольны, придираются по

мелочам, уходят к другим мастерам. Да и сказать по совести, Галя не слишком стремилась работать. Обласканная мужским вниманием, яркая и красивая, она всегда умела неплохо устраиваться.

Когда подруга вышла замуж, я искренне радовалась вместе с ней. Казалось, рядом с Валентином, тихим, домашним, рукастым, Галка остепенится, одомашнится и утихомирится, наконец, оставит свои похождения. И до сего дня я думала, что так оно и вышло.

И вот сегодня это открытие. Галя была мне как

сестра, мы дружим со школы. Я была рядом, когда от них с отцом ушла ее мама. Поддерживала, когда от сердечного приступа умер ее отец. Когда Галка влюбилась без памяти, а потом узнала, что ее избранник женат, а на следующий день, что она беременна от него. Не отходила от ее постели после неудачных родов, когда ее еле откачали из-за серьезного кровотечения... а ребенка не откачали.

Мне так хотелось, чтобы подруга нашла наконец свое счастье. И была уверена, что оно в Валентине. Это ведь мы с мужем их познакомили. Валька был другом моего Артёма. Хотя, почему был? И остается. Лучшим другом. Он и Галку-то увидел на одном из наших семейно-дружеских мероприятий. Увидел и влюбился без памяти. И неудивительно. Я и сама всегда восхищалась нескончаемым оптимизмом и яркостью своей подруги.

## Признание Артёма

– Тём, – мы уже легли с мужем спать, когда я все-таки отважилась с ним поговорить. Галя Артёму никогда не нравилась, а потому я старалась не обсуждать с ним лишней раз наши с Галкой дела. Но тут ситуация была особенная, – слушай, мне кажется, у Гали кто-то есть.

– В смысле? – муж, уже отвернувшись к стенке и вознамерившись отправиться в царство Морфея, повернулся ко мне и посмотрел прямо в глаза.

– Ну, у меня ощущение, что она... что у нее... Словом, мне кажется, она изменяет Валентину.

– С чего ты взяла? – муж резко сел и посмотрел на меня со смесью любопытства и недоверия.

– Ну-у-у, она, вроде как, сама проговорила. Сказала, что Валентин мало зарабатывает и на море они ездили не на его деньги.

– Конечно, не на его, – сквозь зубы процедил муж, устался в стену.

– Что ты имеешь в виду? – не поняла я, но в душе зарождалось что-то нехорошее, что-то, обещающее большую беду, – тягостное предчувствие.

– Даша, – муж произнес это тихо, еле слышно. – У меня был роман с Галкой. Еще до тебя, – поспешил он добавить, когда заметил ужас на моем лице, – мы и расстались-то, потому что я с тобой познакомился. Плохо расстались, со скандалом. Ну, теперь ты знаешь, почему она мне не нравится, – муж горько усмехнулся. – А тут она меня шантажировать вздумала, мол, расскажет о нашем прошлом романе тебе и Вальке. Сказала, что... что... бог мой, сказала, что сделала от меня аборт. Вот, теперь ты знаешь, откуда у нее деньги. Но я не могу больше это в себе держать.

– Не делала, – тоже тихо произнесла я.

– Что не делала? – не понял муж.

– Не делала Галка от тебя аборта. У нее были сложные роды. Давно. После них она не может иметь детей.

Муж выдохнул, осторожно обнял меня, поцеловал в макушку. А я заплакала. Всех стало ужасно жалко. И мужа, и себя, и Валентина... и Галку. Как-то теперь все будет?

ДАРЬЯ

**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)



## 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

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

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

1 ★★★★★★

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

2 ★★★★★★

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

3 ★★★★★★

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



КРОССВОРД

Разгадайте в головоломке мотивирующий афоризм из романа Стига Ларссона «Девушка с татуировкой дракона» (51 буква).

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

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

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

1) как только вы нашли одну из букв, можно сразу вычеркнуть все буквы вокруг нее (в задании несколько букв уже найдено);

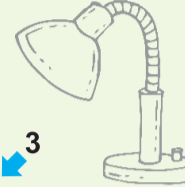
2) если стрелка указывает, что в ряду 0 букв, то можно сразу же вычеркнуть весь ряд. Если стрелка указывает, что в ряду одна буква, и вы ее уже нашли, то остальные буквы в ряду можно вычеркнуть, и т.д.;

3) если на какой-то ряд не указывает стрелка, всё равно можно посчитать (или примерно прикинуть), сколько там искомых букв, зная общее количество букв в загаданной фразе, и количество букв в параллельных нашему ряду;

4) если в ряду загаданной буквой может быть только одна из двух соседних, вы можете смело вычеркивать буквы на этих же местах в двух соседних рядах;

5) когда уже не помогает умение считать, просто попытайтесь понять, какие не вычеркнутые буквы составят осмысленную фразу или хотя бы часть ее.

5 0 8 4 7  
1 Е У С И Л 3  
6 4 3 4  
3 4 И М Д П Т К Ы С В 1 3  
2 Б Х С З Г Н Ю Т А Ц Л 2 4  
3 Ж Т А Ь С Т Т З Р Е У С Д  
3 Д И П А О Н О О Я Б Н Д Я Ь Е 3 3  
1 Н Б И Ж Т К Е Б Л Н Ь И Н З О И М 9  
5 А П Н Д Б П Р Ж Д Ж Е З Й Д Т И Б Ц Ь 4  
8 П Ж О Н Б Л Ц О Р Ж Р П Ж М Е Е И Т Н З И 4  
4 Я Т Е З О З Я И М И П Е П Б Ю Я Д Н Х 5  
1 Б П Е Ж Р Э Л Ж Л Ж И А И Т Н Г И 7 5  
4 У Ж О У Т Ц О И И В Е Е А Б Е 2  
5 А У Т И У В О Ж Ж И Ы Б В 4 3  
3 У О И Р Ц У Л Ы И Е Ж 4  
3 Н Е А У Ы И Ы С П  
1 Б Й А Е И В З  
2 Б Р Д Р Я 3



Ответ на задание в № 31:  
Михаил Генин:  
«Взрослые любят перечитывать  
то, что никогда не читали  
в детстве».

ХРОНОЛОГИКА



Читайте  
в свежем  
выпуске  
«ДАЧНОГО  
СПЕЦА»  
УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» выходит 1 раз в месяц.  
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960

МУСКУСНЫЕ РОЗЫ – АРОМАТ НА ВЕСЬ САД

Если в саду посадить хотя бы одну мускусную розу, то ее ароматом будет наслаждаться вся округа – настолько силен этот запах. А сам куст все лето будет стоять нарядным, поскольку цветет непрерывно, начиная с верхних ярусов к нижним.



КАК ВЛИЯЕТ ЖАРА НА ЗДОРОВЬЕ ЦВЕТОВ

Роза, любимый нами цветок, предпочитает тепло и солнце. Но оказалось, что тепла и солнца ей тоже должно быть в меру. Что спасет растения в экстремальной ситуации, и отразится ли жара на здоровье растений?

ПИОНЫ – ЖЕЛТАЯ МЕЧТА

За желтыми пионами закрепился имидж капризных растений. Но общаясь с обычными цветоводами-любителями и коллекционерами, можно сделать вывод: нет какой-то разницы в выращивании этих сортов. Желтые пионы не капризнее остальных.



Почему  
я читаю  
газету  
«ДАЧА»?

Газета «ДАЧА pressa.ru»  
выходит 2 раза в месяц.  
Подписной индекс в каталоге  
«Почта России» П2940



Я давняя поклонница «ДАЧИ», в ней дают подробные советы специалисты высшего класса. Идет обмен мнениями садоводов, но у каждого своя земля, она разная, разные и проблемы. Тут как раз и помогают профессионалы. Мне как садоводу было полезно увидеть большие фотографии заболеваний растений, описание и рекомендации, как им помочь. Такие статьи вырезаю и храню.

Ко мне приходят и другие дачники, пользуются газетой, как энциклопедией. Очень важные советы по подкормке и обрезке растений – освещаются реальные проблемы, ничего не придумано. И даже рецепты каждый раз вкусные – похоже, что вначале готовятся, а потом публикуются.

Анна Ивановна КОСТЫЛОВА,  
председатель СНТ,  
Орехово-Зуевский р-н

СПРАШИВАЙТЕ  
В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ









ПЕРВЫЙ

ВИДЕЛИ ВИДЕО?

11.10 «Видели видео?» (0+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.45 «Слово пастыря». (0+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 Премьера. «Поехали!» (12+)
11.10 «Видели видео?» (0+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Видели видео?» (0+)
13.30 «ИСТОРИЯ АСИ КЛЯЧИНОЙ, КОТОРАЯ ЛЮБИЛА, ДА НЕ ВЫШЛА ЗАМУЖ». (12+)
15.25 «РОМАНС О ВЛЮБЛЕННЫХ». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Премьера. «Андрей Кончаловский. Разрушитель иллюзий». (12+)
19.25 Премьера. РЭБ. (16+)
21.00 «Время»
21.35 «Сегодня вечером». (16+)
23.15 «ГРЕХ». (16+)
01.40 «Наедине со всеми». (16+)

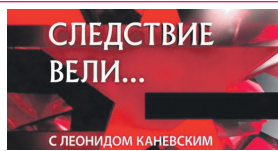
РОССИЯ 1 РОССИЯ



11.55 «Доктор Мясников». (12+)

- 06.00 Утро России. Суббота
08.00 Вести. Местное время
08.20 Местное время. Суббота
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Формула еды». (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.55 «Доктор Мясников». (12+)
13.00 «СВЯТАЯ ЛОЖЬ». (12+)
17.00 Вести
18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести
21.00 «ВТОРАЯ ПОПЫТКА». (12+)
Елена и Евгений уже семь лет вместе и любят друг друга. Но Лена мечтает о настоящей семье, а Женя отказывается вступать в официальный брак и заводить детей. У него уже был неудачный опыт.
00.55 «ТИЛИ-ТИЛИ ТЕСТО». (12+)
03.50 «НЕ ПОКИДАЙ МЕНЯ, ЛЮБОВЬ». (12+)

НТВ



15.00 «Следствие вели...» (16+)

- 04.50 «ДЕЛЬТА: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «Поедем, поедим!» (0+)
09.25 «Едим дома». (0+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Главная дорога». (16+)
11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым». (12+)
12.00 «Квартирный вопрос». (0+)
13.05 «Однажды...» (16+)
14.00 «Своя игра». (0+)
15.00 «Следствие вели...» (16+)
16.00 «Сегодня»
16.20 «Следствие вели...» (16+)
19.00 «Сегодня»
19.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
23.00 «Все лучшее для вас». Концерт Ирины Понаровской. (12+)
00.50 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)
01.50 «БРАТАНЫ». (16+)

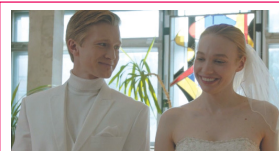
СТС



12.25 «БУНТ УШАСТЫХ». (6+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Фиксики». (0+)
06.25 «Мультфильмы». (0+)
06.45 «Три кота». (0+)
08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
08.25 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
09.00 ПроСТО кухня. (12+)
09.30 Премьера! ПроСТО кухня. (12+)
10.00 Премьера! Интуристы. (0+)
10.35 «Турбо». (6+)
12.25 «БУНТ УШАСТЫХ». (6+)
14.20 «ТИХООКЕАНСКИЙ РУБЕЖ». (12+)
16.55 «ТИХООКЕАНСКИЙ РУБЕЖ-2». (12+)
19.00 «Героинанд». (6+)
21.00 «ГЕОШТОРМ». (16+)
23.15 «НАВСТРЕЧУ ШТОРМУ». (16+)
01.00 «НЕЗВАННЫЙ ГОСТЬ». (16+)
02.50 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+)
05.10 «6 кадров». (16+)
05.20 «Мультфильмы». (0+)

ТНТ



17.30 «КОРОЧЕ-2». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
09.00 «Модные игры». (16+)
09.30 «Перезагрузка». (16+)
10.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
13.15 «МЫ - МИЛЛЕРЫ». (16+)
15.30 «КАНИКУЛЫ». (16+)
Расти Гризвольд - молодой отец и примерный семьянин, который очень хочет сплотить семью и воссоздать каникулы из своего детства. Вместе с супругой и двумя сыновьями он решает совершить незабываемое путешествие через всю страну, конечной целью которого станет самый лучший тематический парк Америки.
17.30 «КОРОЧЕ-2». (16+)
21.00 «Музыкальная интуиция». (16+)
23.00 «ХБ». (18+)
00.00 «Битва экстрасенсов». (16+)
02.40 «Импровизация». (16+)
04.15 «Comedy Баттл». (16+)

РЕН



14.30 «СОВБЕЗ». (16+)

- 05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.00 «О вкусной и здоровой пище». (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Минтранс». (16+)
10.00 Самая полезная программа. (16+)
11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
14.30 «СОВБЕЗ». (16+)
15.30 «Документальный спецпроект». (16+)
17.00 «Засекреченные списки». (16+)
18.00 20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (16+)
20.50 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЫ КИЛЛЕРА». (16+)
23.25 «УЙТИ КРАСИВО». (18+)
01.15 «ЗОНА СМЕРТЕЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ». (18+)
02.55 «ДЕНЬ СУРКА». (12+)

5-Й КАНАЛ

- 05.00 «ТАКАЯ РАБОТА». (16+)
09.00 «Светская хроника». (16+)
10.00 Они потрясли мир. (12+)
10.45 «СЕКРЕТ НЕПРИСТУПНОЙ КРАСАВИЦЫ». (12+)
12.40 «ИНТЕРДЕВОЧКА». (16+)
15.40 «СЛЕД». (16+)
00.00 «Известия. Главное». (16+)
00.55 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
ЗВЕЗДА
05.45 «ВСТРЕТИМСЯ У ФОНТАНА». (12+)
07.00 08.15 02.25 «ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ». (12+)
10.55 «Война миров». (16+)
11.40 «Не факт!» (12+)
12.10 «СССР. Знак качества»
13.15 21.00 Дневник АрМИ-2022
14.00 «Морской бой». (6+)
18.45 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». (12+)
20.35 21.15 «ТИХАЯ ЗАСТАВА». (16+)
22.45 Танковый биатлон-2022
00.45 «ЛЮДИ НА МОСТУ»

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
10.30 «ЦАРЬ СКОРПИОНОВ-НОВ». (16+)
12.45 «ЦАРЬ СКОРПИОНОВ: КНИГА МЕРТВЫХ». (16+)
14.45 «ЦАРЬ СКОРПИОНОВ: В ПОИСКАХ ВЛАСТИ». (16+)
17.00 «ЦАРЬ СКОРПИОНОВ: КНИГА ДУШ». (16+)
19.00 «ТАРЗАН: ЛЕГЕНДА». (16+)
21.15 «МАШИНА ВРЕМЕНИ». (12+)
23.15 «МЕНЯЮЩИЕ РЕАЛЬНОСТЬ». (16+)
че!
06.00 Супершеф. (16+)
06.30 Улётное видео. Самое смешное. (16+)
08.30 «СОЛДАТЫ: ДЕМБЕЛЬ НЕИЗБЕЖЕН». (12+)
21.00 «+100500». (16+)
«+100500» - это самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополосов находит в интернете самые безумные видео и комментирует их.
23.00 «+100500». (18+)
01.00 Рюкзак. (16+)
02.00 Улётное видео. (16+)
05.50 Супершеф. (16+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 «6 кадров». (16+)
06.35 «СВАТЬИ». (16+)
08.25 «ЛЮБОВЬ КАК МОТИВ». (16+)
10.20 «У ВАС БУДЕТ РЕБЁНОК...» (16+)
Четыре женщины волею судьбы вместе оказываются в одной палате роддома.
18.45 Скажи, подруга. (16+)
19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
23.00 «ПРИЗРАК НА ДВОИХ». (16+)
00.50 «У ВАС БУДЕТ РЕБЁНОК...» (16+)
ОТР
07.25 «Музейный феникс». (6+)
07.55 «Домашние животные». (12+)
08.30 «КОГДА Я СТАНУ ВЕЛИКАНОМ». (6+)
13.00 «Хроники «Нубийской» экспедиции». (12+)
15.05 «Путешествие из дома на набережной». (12+)
15.50 «Сделано с умом». (12+)
16.20 «Мозг. Вторая Вселенная». (12+)
17.15 «МОЙ МЛАДШИЙ БРАТ». (12+)
19.05 «ГЛЯНЕЦ». (16+)
21.05 «ЗЕЛЁНАЯ КНИГА». (16+)
23.15 «ТАЙНЫ И ЛОЖЬ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- МИР
05.00, 03.35 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
06.55 Мультфильмы. (0+)
08.05 «ИНСПЕКТОР ГАЙ». (12+)
09.30 Наше кино. Неувядающие. К юбилею А. Кончаловского. (12+)
10.00 Погода в мире
10.10 «ДЕТИ ДОН-КИХОТА». (6+)
11.30 «ЗИМНЯЯ ВИШНЯ». (0+)
13.10, 16.15, 19.15 «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА». (16+)
16.00, 18.30 Новости
21.40 «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА-2». (12+)
23.20 «УДИВИ МЕНЯ». (16+)
00.55 «ВОРЫ В ЗАКОНЕ». (16+)
02.25 «ПОДКИДЫШ». (0+)
ПЯТНИЦА
05.00 «ЛЮБИМЦЫ». (16+)
05.30, 02.50, 04.30 Пятница News. (16+)
05.50, 06.50 Кондитер-3. (16+)
08.00 Черный список-2. Няни и сантехники (субтитры). (16+)
08.50 Черный список-2. Мощники в доме и сметы ремонта (субтитры). (16+)
10.00 Гастротур-2. (16+)
11.00, 12.30, 14.00, 15.40, 17.10, 18.50, 20.20, 22.00 Четыре свадьбы. (16+)
23.40 «ЗНАКОМЬТЕСЬ, ДЖО БЛЕК». (16+)
03.20, 04.00 Черный список (субтитры). (16+)
ПОБЕДА
05.20 «ВЫСОТА 89». (16+)
07.00 «ЛЕТО ВОЛКОВ». (16+)
12.30 «ДИВЕРСАНТ». (16+)
1942 год. Молодые выпускники разведшколы ехали к месту задания, когда начался обстрел. В результате перестрелки в живых остаются только 16-летний Лёня Филатов и случайный попутчик - сержант Алексей. Сержант просит отдать ему документы одного из погибших, чтобы «его имя продолжило бить фашистов». Вместе с Лёней они поступают под командование старшего лейтенанта Калтыгина...
01.00 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)
02.30 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
03.50 «ПРО ПЕТРА И ПАВЛА». (12+)
NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00, 06.10 Научные глупости. (16+)
06.40 Игры разума: Сила убеждения. (16+)
07.05 Игры разума: Сверхчувства. (16+)
07.55, 08.45, 09.35, 10.25 Дикий тунаец: Север против Юга. (16+)
11.15 Осушить океан: Потерянные миры Средиземноморья. (16+)
12.10 Осушить океан: Рейс Malaysia Airlines 370. (16+)
13.10 Осушить океан: Тайны Китайских морей. (16+)
14.05, 14.55, 15.50, 16.40 Авто-SOS. (16+)
17.35 Расследования авиакатастроф: Крошечная тьма. (16+)
18.25 Расследования авиакатастроф: Уход легенды. (16+)
19.15 Расследования авиакатастроф: Падение стелс-бомбардировщика. (16+)
20.10 Расследования авиакатастроф: Смертельная поставка. (16+)
21.00 Последние великаны: Дикая рыба. (16+)
21.50 Дикий тунаец: Лучшее: Самые яркие моменты. (16+)
22.40, 23.30 Аляска: Новое поколение. (16+)
00.20, 01.10 Авто-SOS. (16+)
02.00, 02.45, 03.30 Тайная история кораблекрушений. (16+)
04.15 Невероятные чудеса техники: Суперкопатели. (16+)
05.00, 05.25 История десятилетий. (16+)
05.40 Игры разума: Зависимости. (16+)
VIASAT HISTORY
06.05 Невероятные изобретения. (12+)
06.35 Мифы: великие тайны человечества. (12+)
07.25 Расшифровка тайн: Человек-мотылек. (12+)
08.10 Убийство на железной дороге. (16+)
09.00 Операция «Золотая лихорадка»: Горные перевалы. (12+)
09.55 История христианства: Бог на пенсии. (12+)
11.00, 11.50, 12.50 Тайная история рыцарей Храма. (12+)
13.45 Тайна Копья Судьбы. (6+)
14.45, 15.35 Разгадка тайны пирамид. (12+)
16.25 Разгадка тайны пирамид: Медум и тайна фальшивой пирамиды. (12+)
17.15 Разгадка тайны пирамид: Дахшур - невероятное открытие. (12+)
18.10 Разгадка тайны пирамид: Последние тайны Гизы. (12+)
19.00, 20.00 Мифы и тайны королевской истории. (16+)
21.00 Пропащие миллионы Грейс Келли. (12+)
21.50, 22.50, 23.50 Тайны шести жен. (16+)
00.50 Древние конструкции. (12+)
01.40 Призрак из Каменного века. (12+)
02.35 Настоящий неандерталец. (12+)
03.25 Мифы: великие тайны человечества. (12+)
04.20 Расшифровка тайн: Человек-мотылек. (12+)
05.00 Убийство на железной дороге. (16+)









Фитофтора (фитофтороз) – беда всех огородников, выращивающих паслёновые культуры.

**Б**лезнь начинается внезапно и за считанные дни полностью уничтожает весь урожай. Хорошая новость заключается в том, что если заниматься профилактикой и лечить симптомы фитофторы грамотно, потери урожая удастся избежать! Почему возникает фитофтора? Как с ней бороться? Какие способы борьбы самые эффективные?

# Пусть минует фитофтора ваши помидоры!



## Признаки фитофтороза

Фитофтороз – грибковое заболевание, вызываемое грибом *Phytophthora infestans*. Признаки фитофтороза: удлиненные темно-коричневые пятна на стеблях и черешках пасленовых, серовато-бурые на листьях и коричнево-бурые на плодах. Первые признаки заболевания проявляются на нижних листьях и постепенно распространяются на весь куст и плоды. В сухую погоду пораженные участки засыхают, а в сырую – гниют. Сильное поражение приводит к полной гибели зеленой массы и порче всех плодов на растении. Фитофтороз протекает скоротечно. Поэтому, если признаки фитофторы обнаружены, нужно немедленно заниматься лечением, не откладывая на «завтра» и на «потом».

Чтобы лопнувший помидор не заплесневел, трещину посыпьте солью, а помидор съешьте.



## Почему растения болеют?

**Заражение фитофторозом происходит через споры, которые переносятся ветром от больных растений к здоровым. Патоген фитофторы не живет в земле, но хорошо зимует в растительных остатках.**

Семена пасленовых также могут быть изначально заражены заболеванием.

При каких условиях это происходит?

- Рядом расположены посадки зараженного картофеля (ближе 500 м).

- Растения профилактически не обработаны биофунгицидами.

- Посадки загущены, плохо проветриваются: влага, попавшая на листья, долго не испаряется.

- Фитофторой болеют томаты у соседей.

- Стоит благоприятная для развития грибковых заболеваний погода: высокая влажность и умеренная температура воздуха (15-22 °С). Или жара днем и высокая влажность и прохлада по ночам.



## Ранняя профилактика

По отношению к фитофторозу на 100 процентов верно утверждение: «Легче предотвратить, чем лечить». Что поможет уберечь растения от недуга?

- Соблюдение севооборота, недопущение соседства посадок картофеля и томатов.

- Устранение сырости на грядках: капельный полив, мульчирование (торфом, соломой, сеном), удаление нижних листьев, борьба с загущенностью кустов.

- Выбор сортов и гибридов, относительно устойчивых к фитофторозу (полностью устойчивых сортов и гибридов не существует!).

- Можно делать ставку на ранние сорта и гибриды, которые созревают в первой половине лета и тем самым «уходят» от фитофторы.

- Обязательна ранняя регулярная (раз в 7 дней) профилактическая обработка биофунгицидами: Фитоспорином, Алирином, Гамаином, Биокомплексом БТУ или другими биологическими средствами, подавляющими патогены фитофторы.

- Тщательная уборка и уничтожение ботвы и плодов по окончании сезона.

## Эффективные способы борьбы с фитофторозом

Что делать, если признаки фитофторы обнаружены? Народные средства и мягкие биопрепараты при появлении признаков фитофтороза бессильны. Настало время радикальных мер! Лучшее средство – фунгициды на основе меди.

- **«БИО-комплекс Себремедин»** содержит медь и серебро в виде наночастиц, и поэтому он эффективен и относительно безопасен. Эффективен при первых минимальных признаках заболевания. Наличие в составе биоприлипателя обеспечивает длительное присутствие состава на листьях, он не смывается дождем. Для лечения разводят 80 мл средства в 1 л воды и проводят опрыскивание по листу 1 раз в неделю до устранения заболевания. Срок ожидания после обработки препаратом – пару дней. В течение этого времени необходимо воздержаться от употребления плодов в пищу.

- **«Ордан»** – фунгицид, содержащий хлорокись меди и цимоксанил. «Ордан» угнетает и уничтожает патогены, излечивает инфицированные участки, оказывает комплексное действие. Препарат малотоксичен, полностью выво-

дится из грунта в течение сезона, но срок ожидания после обработки препаратом – 15-20 дней. 50 г порошка разводят в ведре воды и опрыскивают листья и стебли в день приготовления раствора.

- **«Танос»** – контактно-системный фунгицид, содержит цимоксанил и фамоксадон. Первое вещество защищает и лечит, второе – убивает споры грибка. Это препарат, не накапливающийся в почве, экономичный, быстродействующий, удобный в использовании. Срок ожидания после обработки – 15 дней. Препарат разводят из расчета 4 г на 10 л воды и опрыскивают листья и стебли растений.

- Эффективны в борьбе с фитофторой **«Ридомил Голд»**, **«Браво»**, **«Дитан»**, **«Дитан М-45»** (внимательно читайте инструкцию и соблюдайте срок ожидания!).

## НА ЗАМЕТКУ

## Когда пора убирать чеснок?

Слишком ранний сбор урожая чеснока чреват получением маленьких лукович, которые будут плохо храниться. А если оставлять луковичи чеснока в земле слишком долго, зубчики «развалятся», вырвутся из оболочек, что ведёт к болезням и плохому хранению. Сроки уборки чеснока легко определить, следуя «бабушкиным» приметам.

- Если контрольные стрелки чеснока, которые были скрученными, выпрямляются, семенные коробочки на контрольных стрелках дают трещину, а в трещине видны семена, значит, чеснок пора убирать.

- Полностью чеснок должен быть готов к сбору урожая, когда половина листьев будут коричневыми, а еще половина зелеными. Сорта

для потребления (не для хранения) могут оставаться в земле дольше: их можно начинать собирать, пока у них осталось 5 зеленых листьев.

- Лучше все же ориентироваться не на приметы, а на результаты контрольной выкопки. Даже если чеснок еще не созрел, выкопанные головки не пропадут: пойдут в готовку или в консервацию.



Валерия ПАШЕЧКИНА

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 15 ПО 21 АВГУСТА

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 15 ПО 21 АВГУСТА

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
Эмоциональный настрой Овнов будет деловым и спокойным. У вас появится стремление к стабильности. Работая только с проверенными людьми, вы добьетесь многого. А отношения с близкими обещают быть безоблачными, главное, не припоминать друг другу ошибки.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Девиз недели Львов: «Меньше слов – больше дела!». Лучше всего вам удадутся те дела, где не требуется проявлять творческий подход и фантазию. А человеку, чья благосклонности вы хотите добиться, важно продемонстрировать свою надежность и серьезность.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Стрельцы жаждут полностью сосредоточиться на личной жизни. Однако звезды советуют проявлять инициативу в любовных делах только тогда, когда это уместно. Зато деловая активность точно лишней не будет. Близкие будут рады приятным недорогим сюрпризам.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Решать финансовые проблемы звезды советуют Водолеям именно в этот период. Если хорошо постараться, можно увеличить свои доходы. Прекрасное время и для завязывания новых дружеских контактов, а также для романтических знакомств. Проявляйте доброжелательность.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Наступает время, благоприятное для важных проектов. Чтобы избежать ошибок, используйте в работе только проверенные методы. Общительные Тельцы сумеют завязать новые знакомства. В том числе романтическое, если в планах налаживание личной жизни.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
У Дев усилятся стремление к свободе. Хорошее время, чтобы осознать свое место в мире. И возраст тут не имеет значения. В общении с близкими старайтесь не усложнять им жизнь своими метаниями. И перестаньте ревновать любимого человека.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
В приоритете у Близнецов будет чувство долга и желание укрепить свои позиции на работе. Время благоприятно для налаживания полезных связей. Общаясь с любимым человеком, стоит проявлять обоюдное доверие и не заикливаться на прошлых обидах.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Весам стоит направить энергию на реализацию новаторских идей. Это поможет упрочить позиции на работе. В отношении с любимым человеком постарайтесь принести больше романтики. И уделите внимание старшим членам семьи, им важна забота.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Повезет тем Ракам, которые настроены довести начатое дело до победного конца. Деловое чутье вас не подведет. А вот в любви полагаться на интуицию – не лучшее решение. Откровенный разговор куда быстрее прояснит ситуацию. Отличное время для семейных посиделок.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Скорпионам не стоит откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Это, к слову, касается и рутинной домашней работы. Вообще, нужно постараться не пренебрегать своими обязанностями. Это поможет избежать ссор и недовольства людей, которые вам дороги.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Козерогам стоит проявлять твердость на работе. Не бойтесь также отстаивать свое мнение в спорах с близкими, не забывая при этом проявлять такт. Вообще, это время подходит, чтобы планировать перемены в жизни. В том числе и в любовной сфере.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Рыбы будут склонны к непредсказуемым поступкам. Окружающим будет сложно под вас подстроиться. А посему это время решения вопросов в одиночку. Не бойтесь брать на себя ответственность. А вот в делах любовных советы тех, кому вы доверяете, лишними точно не будут.

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

- Атом или молекула, отдающие электрон при физико-химическом взаимодействии, образовании химической связи.
- Имя главного охотника за двенадцатью стульями.
- Комедия Георгия Данелии, в котором Евгения Симонова сыграла медсестру Катю.
- У этой обезьяны с лица свисает большой розовый «огурец».
- Синтетическое волокно.
- Заросль кустарника с гибкими ветвями.
- Дары леса в туеске.
- Имя купчихи Белотеловой в исполнении Нонны Мордюковой в фильме «Женитьба Бальзаминова».
- Футляр для вкладывания сабли, шпаги, кинжала.
- Американская птица, которая легко может обогнать даже быструю лошадь.

Ответы: 1. Донор. 2. Остап. 3. «Афноф». 4. Носач. 5. Акрил. 6. Ивняк. 7. Ягодья. 8. Домна. 9. Ножки. 10. Нанду.

				"Бугор" на шее мужчины				Заначка старого Флинта	Валюта, ходившая по берегам Сены	Мотор на разговорный лад	Осел-работяга	Шапочка чепчиком	Зеленая "шубка" валуна	Ох, ревы на него здоровы!																																																																																																																																																																					
Липкая лента		Дикий олень Аляски	Муми-друг Снусмумрика	Деформация стискиванием		Певец, боготворимый фанатками	Сердце в светоч превратил			Пьеса с игривым сюжетом	Оттиск с гербом																																																																																																																																																																								
			Вторая обувь в школе					Трос вдоль борта корабля	Плакатное сообщение о концерте			Паркет или противоположный																																																																																																																																																																							
"Ошейник" вола, тянущего плуг		Навостряет убегающий				И подосиновик, и боровик	Метод осушения почвы				Приносимые гонцом																																																																																																																																																																								
"Чабан" при хрюшках		Период игры в хоккей	За золотым руном корабль									Маленький ребенок	Ощутимая затрещина	Глотатель шпaga и "укротитель" кобр																																																																																																																																																																					
			"Апартаменты" фасолин	"Прядка" в прическе Медузы Горгоны	Картофель из кипящего масла					Изда, в которой путник нашел приют			Восхваление наоборот	Мера размера файла																																																																																																																																																																					
	Квинт-эссенция сказанного	Обречен катить в гору камень								Расстояние от пяток до макушки	См. фото	Засланец к родителям невесты	Яма, потрясающая рессору																																																																																																																																																																						
	Свежий ... журнала	Маленький непоседа											Продукт, получаемый на мельнице																																																																																																																																																																						
			Бархатная окраска голоса Синатры	Слой дуба на фасаде кухонной гарнитура						Анофриев, певший за Атаманшу	Проверка на звание настоящего друга																																																																																																																																																																								
	Бретельки для портков	Мясо в венгерском стиле			Звук нестерпимого страдания	Влага на загнанном животном	Спец-одежда трудяги			Один из братьев Соломиных	"Болид" малолетнего автогонщика																																																																																																																																																																								
				На ней брэнчали музы				Река, даровавшая забвение																																																																																																																																																																											
	Исполнительница	Дон Диего де ла Вега в маске			Стихия, обесмертившая Ноя	Перерыв днем подкрепиться				Селение высоко в горах																																																																																																																																																																									
				Девятка поющих вместе				Астериск, как и Обеликс																																																																																																																																																																											
													<p><b>ТЕЛЕК</b></p> <table border="1"> <tr><td>Ц</td><td>И</td><td>У</td><td>В</td><td>Л</td><td>Т</td><td>Э</td><td>Н</td><td>О</td><td>Н</td><td>У</td><td>Я</td><td>У</td><td>О</td><td>Э</td></tr> <tr><td>К</td><td>Л</td><td>Ц</td><td>Э</td><td>Ч</td><td>О</td><td>О</td><td>О</td><td>А</td><td>О</td><td>Е</td><td>У</td><td>У</td><td>У</td><td>У</td></tr> <tr><td>У</td><td>В</td><td>У</td><td>Л</td><td>У</td><td>Ц</td><td>О</td><td>О</td><td>У</td><td>И</td><td>Н</td><td>О</td><td>У</td><td>О</td><td>У</td></tr> <tr><td>И</td><td>И</td><td>У</td><td>Л</td><td>И</td><td>У</td><td></td><td></td><td></td><td>И</td><td>Э</td><td>А</td><td>Э</td><td>У</td><td>О</td></tr> <tr><td>У</td><td>У</td><td>Х</td><td>Л</td><td>У</td><td>Л</td><td>О</td><td>У</td><td></td><td>А</td><td>Э</td><td>У</td><td>У</td><td>И</td><td>И</td></tr> <tr><td>У</td><td>У</td><td>Х</td><td>Л</td><td>У</td><td>Л</td><td>О</td><td>У</td><td></td><td>Ф</td><td>И</td><td>Е</td><td>И</td><td>У</td><td>У</td></tr> <tr><td>Ф</td><td>И</td><td>Е</td><td>У</td><td>У</td><td>Л</td><td>О</td><td>У</td><td></td><td>А</td><td>Э</td><td>У</td><td>У</td><td>И</td><td>И</td></tr> <tr><td>У</td><td>У</td><td>Х</td><td>Л</td><td>У</td><td>Л</td><td>О</td><td>У</td><td></td><td>О</td><td>У</td><td>У</td><td>У</td><td>У</td><td>У</td></tr> <tr><td>У</td><td>У</td><td>Х</td><td>Л</td><td>У</td><td>Л</td><td>О</td><td>У</td><td></td><td>У</td><td>У</td><td>У</td><td>У</td><td>У</td><td>У</td></tr> <tr><td>У</td><td>У</td><td>Х</td><td>Л</td><td>У</td><td>Л</td><td>О</td><td>У</td><td></td><td>У</td><td>У</td><td>У</td><td>У</td><td>У</td><td>У</td></tr> <tr><td>У</td><td>У</td><td>Х</td><td>Л</td><td>У</td><td>Л</td><td>О</td><td>У</td><td></td><td>У</td><td>У</td><td>У</td><td>У</td><td>У</td><td>У</td></tr> </table>		Ц	И	У	В	Л	Т	Э	Н	О	Н	У	Я	У	О	Э	К	Л	Ц	Э	Ч	О	О	О	А	О	Е	У	У	У	У	У	В	У	Л	У	Ц	О	О	У	И	Н	О	У	О	У	И	И	У	Л	И	У				И	Э	А	Э	У	О	У	У	Х	Л	У	Л	О	У		А	Э	У	У	И	И	У	У	Х	Л	У	Л	О	У		Ф	И	Е	И	У	У	Ф	И	Е	У	У	Л	О	У		А	Э	У	У	И	И	У	У	Х	Л	У	Л	О	У		О	У	У	У	У	У	У	У	Х	Л	У	Л	О	У		У	У	У	У	У	У	У	У	Х	Л	У	Л	О	У		У	У	У	У	У	У	У	У	Х	Л	У	Л	О	У		У	У	У	У	У	У
Ц	И	У	В	Л	Т	Э	Н	О	Н	У	Я	У	О	Э																																																																																																																																																																					
К	Л	Ц	Э	Ч	О	О	О	А	О	Е	У	У	У	У																																																																																																																																																																					
У	В	У	Л	У	Ц	О	О	У	И	Н	О	У	О	У																																																																																																																																																																					
И	И	У	Л	И	У				И	Э	А	Э	У	О																																																																																																																																																																					
У	У	Х	Л	У	Л	О	У		А	Э	У	У	И	И																																																																																																																																																																					
У	У	Х	Л	У	Л	О	У		Ф	И	Е	И	У	У																																																																																																																																																																					
Ф	И	Е	У	У	Л	О	У		А	Э	У	У	И	И																																																																																																																																																																					
У	У	Х	Л	У	Л	О	У		О	У	У	У	У	У																																																																																																																																																																					
У	У	Х	Л	У	Л	О	У		У	У	У	У	У	У																																																																																																																																																																					
У	У	Х	Л	У	Л	О	У		У	У	У	У	У	У																																																																																																																																																																					
У	У	Х	Л	У	Л	О	У		У	У	У	У	У	У																																																																																																																																																																					

Кончается лето, и погода становится непредсказуемой: утром может идти дождь, днём – ярко и жарко светить солнце, а вечером – подняться сильный ветер. Понятно, что такие погодные условия просто обязывают нас присмотреться к своему гардеробу. Ведь совсем не хочется замёрзнуть или промокнуть, а хочется выглядеть стильно и красиво при любой погоде.

Самое простое – выбрать любимую ветровку. А что предлагает современная мода в качестве альтернативы? Заменить ветровку могут многие вещи. Вопрос только в том, какой выбрать образ: элегантный, свободный, дерзкий и т.д. Для каждого образа в этом сезоне можно найти удобную и комфортную верхнюю одежду, которая будет выглядеть максимально естественно и очень стильно. Расскажем о трех самых популярных вариантах.

**В садике воспитательница объясняет детям назначение одежды:**

– Зимой мы одеваемся потеплее, чтобы не мёрзнуть. Кто скажет, а зачем мы одеваемся летом? Машенька: – Чтобы не опозориться?



# Три альтернативы любимой ветровке



## Тренч

Тренч не промокает, защищает от ветра и при этом выглядит исключительно элегантно. Тренч – это практически идеальный выбор, особенно для дам элегантного возраста. В этом сезоне модные дизайнеры предлагают широкий выбор тренчей: от классического до модного кожаного. Длинные и короткие, приталенные и объемные, яркие и пастельные – любая модница найдет тренч, который подходит именно ей. Тренч легко вписывается в любой гардероб – от классического до самого эклектичного. Тренч никогда не потребует специальных покупок для поддержания собственного реноме, а его сдержанность способна вынести любое соседство.

## Джинсовка

Модные дизайнеры констатируют свершившийся факт: джинсовка уже стала классикой. Она удобна, комфортна, прекрасно справляется со всеми задачами ветровки. В этом сезоне джинсовка может быть как классической формы, так и удлиненной, до середины бедра, и свободной оверсайз. Поклонникам ветровок стоит присмотреться к бомберам из денима – такая джинсовка идеально впишется в спортивный и кэжуал стили. Джинсовка оверсайз не должна быть огромной, казаться снятой с чужого плеча. Оверсайз в этом сезоне очень умеренный и гармоничный. Тренд сезона – джинсовка рубашечного кроя. Прямая, удлиненная (до середины бедра), с карманами в верхней части и классическим воротником. Большим плюсом такой куртки является то, что она не выглядит верхней одеждой, хотя и является ею. В джинсовке рубашечного кроя вы не прощаетесь с летом, а как бы продолжаете его.

## Куртка-рубашка

И наконец, мы подошли к самой модной замене ветровки. Это очень простая и очень стильная вещь, которой просто обязана обзавестись каждая модница. Сшитая из плотного, защищающего от ветра материала, куртка-рубашка отлично держит форму и легко вписывается в современный гардероб. Она без проблем составит компанию и юбке-карандашу, и трикотажному платью, и классическим прямым джинсам. Самой востребованной оказалась шерстяная куртка-рубашка в клетку, однако не менее интересны кожаный и стеганный варианты. Кстати, с курткой-рубашкой можно создать не только кэжуал, но и весьма элегантный образ – достаточно только добавить, например, широкий кожаный ремень.

Светлана ИВАНОВА

## НАШ КАЛЕНДАРЬ С 15 ПО 21 АВГУСТА

### СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

<b>15 августа</b>	Восход: 5 ч. 11 м. Заход: 20 ч. 55 м. Долгота дня: 15 ч. 44 мин.	Убывающая Луна в знаке Овна
<b>16 августа</b>	Восход: 5 ч. 13 м. Заход: 20 ч. 52 м. Долгота дня: 15 ч. 39 мин.	Убывающая Луна в знаке Овна
<b>17 августа</b>	Восход: 5 ч. 16 м. Заход: 20 ч. 49 м. Долгота дня: 15 ч. 33 мин.	Убывающая Луна в знаке Тельца
<b>18 августа</b>	Восход: 5 ч. 18 м. Заход: 20 ч. 46 м. Долгота дня: 15 ч. 28 мин.	Убывающая Луна в знаке Тельца
<b>19 августа</b>	Восход: 5 ч. 20 м. Заход: 20 ч. 43 м. Долгота дня: 15 ч. 23 мин.	Убывающая Луна в знаке Близнецов
<b>20 августа</b>	Восход: 5 ч. 23 м. Заход: 20 ч. 41 м. Долгота дня: 15 ч. 18 мин.	Убывающая Луна в знаке Близнецов
<b>21 августа</b>	Восход: 5 ч. 25 м. Заход: 20 ч. 38 м. Долгота дня: 15 ч. 13 мин.	Убывающая Луна в знаке Близнецов

### ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

**15 АВГУСТА**  
В 1723 году состоялось торжественное открытие летней резиденции русских императоров – Петергофа.  
В 1950 году в Москве состоялся перенос памятника А.С. Пушкину с Тверской бульвара на Страстную площадь.  
**16 АВГУСТА**  
В 1930 году создан первый звуковой цветной мультфильм.  
**17 АВГУСТА**  
В 1928 году в Москве открылся стадион «Динамо».  
В 1977 году советский атомный ледокол «Арктика» впервые в истории мореплавания достиг Северного полюса.  
**18 АВГУСТА**  
В 1782 году в Санкт-Петербурге открыт памятник Петру I.

В 1845 году было основано Русское географическое общество.  
В 1958 году Владимир Набоков опубликовал в США свой знаменитый роман «Лолита».  
**19 АВГУСТА**  
В 1960 году советский космический корабль с собаками Белкой и Стрелкой на борту совершил полет с возвращением на Землю.  
**20 АВГУСТА**  
В 1721 году были пущены знаменитые фонтаны и каскады Петергофа.  
В 1741 году Витус Беринг открыл Аляску.  
**21 АВГУСТА**  
В 1911 году из Лувра похищена знаменитая «Джоконда».  
В 1932 году в Венеции состоялся первый международный кинофестиваль.

### ИМЕНИННИКИ

**НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ**  
**15 АВГУСТА.** Василий, Платон, Стефан.  
**16 АВГУСТА.** Антоний, Вячеслав.  
**17 АВГУСТА.** Алексей, Арсений, Димитрий, Константин, Максимилиан.  
**18 АВГУСТА.** Дария, Евдокия, Иоанн, Мария.  
**19 АВГУСТА.** Николай.  
**20 АВГУСТА.** Александр, Димитрий, Макарий, Михаил, Пётр.  
**21 АВГУСТА.** Герман, Григорий, Леонид, Савватий.

### ПРАЗДНИКИ

**НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТЬ**  
**15 АВГУСТА** ■ День археолога  
■ День авиастроителя ■ День Республики Тыва  
■ День памяти Виктора Цоя  
**16 АВГУСТА** ■ День малинового варенья в России  
**17 АВГУСТА** ■ День комиссионного магазина  
**18 АВГУСТА** ■ День географа  
**19 АВГУСТА** ■ День рождения русской тельняшки  
■ Всемирный день гуманитарной помощи  
**20 АВГУСТА** ■ День рождения Чебурашки  
■ Всемирный день бездомных животных  
■ Международный день медицинского транспорта  
**21 АВГУСТА** ■ День Воздушного Флота России  
■ Международный день памяти и поминовения жертв терроризма ■ День офицера России

### НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

## Кошка стену скребёт – ненастье зовёт

**15 августа** отмечали день Степана Сеновала. Если услышать свист бурундука, то день будет ясный, а если кошка скребет стену, то жди ненастье. По ветру **16 августа**, в день Антона Вихровея, определяли зиму: сильный ветер говорил об обилии снега, северный ветер – о морозной зиме, южный ветер – о мягкой. **17 августа** считалось днем Авдотьи Малиновки. Погода этого дня соответствовала погоде в ноябре. В день Евстигнея Житника, **18 августа**, на закате следовало выйти в поле и громко крикнуть: если эхо слышалось далеко, то будет солнечно, если близко – дождливо. **19 августа** отмечается Преображение Господа

Бога и Спаса Иисуса Христа, называемое в народе Яблочным Спасом. По погоде в этот день судили о январской погоде: если тепло и ясно, то зима будет холодной и снежная. На Марины-Пимены, **20 августа**, наблюдали за аистами: если птицы готовились к отлету, то ждали холодную раннюю осень. **21 августа**, в день Мирона Ветрогона, по ветру судили о сентябрьской погоде: спокойные ветры-тиховеи говорили о солнечном начале осени, сильные – о ненастном сентябре.

Женские игры: «Угадай, почему я на тебя обиделась? А чтобы было ещё интереснее, я с тобой не разговариваю!»



**ТЕЛЕК ПИТЕР**  
Газета «ТЕЛЕК ПИТЕР». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 - 77733 от 29.01.20 г. Издается с апреля 2018 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 e-mail: telek@kardos.ru  
Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.  
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.  
Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

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

№ 32 (228).  
Дата подписания в печать: 23.00 час. 08.08.2022 г.  
Дата производства: 09.08.2022 г.  
Дата выхода в свет: 09.08.2022 г. Тираж 68 070 экз.  
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, Россия, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корп. 2, литера А, пом. 44  
Заказ ДБ-47/32. Выходит во всех областях СЗФО.  
Тираж этого номера 864 410 экз.  
Рекомендованная цена в розницу 17 рублей.  
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»  
Еженедельная семейная газета для читателей 12+ Объем 4 п. л.  
Сайт газеты telek.kardos.media Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.  
Копирование без указания источника запрещено

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

С 14 августа у православных христиан начинается особое время – Успенский пост.

Это один из четырех самых строгих и значимых годовых постов, который длится две недели – до праздника Успения Божией Матери, 28 августа.

Примером всей Своей жизни Святая Дева Мария показала людям, как жить с Богом и в Боге. Своим примером Богородица показала, что вера, смирение и чистота помыслов и дел открывают Богу дорогу в сердце человека. Она первая из людей засвидетельствовала спасительный путь в Царствие Небесное для человечества.

Вот поэтому Успение Пресвятой Богородицы – не повод для печали, а праздник. Она лишь уснула, чтобы пробудиться для жизни вечной. Уходя к Божественному Сыну, Богородица обещает: «Радуйтесь, яко с вами есмь во вся дни».

### Когда был установлен Богородичный пост

Точные исторические даты установления Успенского поста неизвестны. Но известно точно, что он соблюдался верующими с древних времен. В 5 веке было четыре поста, по числу времен года. Лев Великий отмечал еще в 450 году, что «церковные посты расположены в году так, что для каждого времени предписан свой особый закон воздержания». Святитель Симеон Солунский писал, что пост был установлен в память поста, который держала Сама Богородица, предчувствуя приближение кончины. Окончательное установление Успенского поста произошло на Константинопольском Соборе 1116 года. Тогда было установлено, что все православные христиане, согласно с древними уставами, должны соблюдать Богородичный пост с 14 по 27 августа (по новому стилю).

### Великопостная строгость Успенского поста

Праздник Успения называют еще Богородичной Пасхой. У греков день

# Успенский пост и Первый Спас



### События 14 августа: Первый Спас

В этот же день мы празднуем Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста, когда вспоминаем Иисуса Христа, чьей силой орудие казни (крест) сделалось деревом жизни для верующего человека.

Этот праздник известен с давних времен: вынос части Животворящего Креста на улицы и дороги древнего Константинополя оставался эпидемии, которые регулярно происходили в августе, самом жарком месяце. В этот день проводили чин освящения воды. Поэтому еще одно название – Спас на воде. К этому дню поспевают сбор меда первого урожая. Мед принято освящать в церкви не просто как лакомство, а как знак Божественной благодати, и день праздника называют в народе Медовым Спасом.



### КСТАТИ

В Русской православной церкви вспоминают и победу князя Андрея Боголюбского над волжскими булгарами в XII веке.

### НА ЗАМЕТКУ

Спасами (сокращенная форма от слова Спаситель) называют три летних праздника, посвященных Иисусу Христу: Медовый Спас, Яблочный Спас и Третий Спас, который именуют еще Хлебным или Ореховым.

### Воздвижение Креста Господня:

оно напоминает нам и смерть Христа Спасителя, подъятой Им ради наших грехов; оно живо напоминает нам дарованную Спасителем силу для борьбы с грехом... Сила этой борьбы – крест!»

Митрополит Трифон (Туркестанов)

### Детали

#### Что надо делать во время поста?

Успенский пост так же строг, как и Великий, поэтому так важно наше покаяние. Покаяние (в переводе с греческого «изменение ума») – это осознание своих грехов перед Богом. Результат покаяния – решение в отказе от греха.

О смысле духовного поста писал святой Симеон Солунский: «...узнавши Свое преставление, как всегда подвизалась и постилась за нас, хотя, будучи святой и непорочной, и не имела нужды в посте; так особенно Она молилась о нас, когда на-



меревалась перейти от здешней жизни к будущей и когда Ее блаженная душа имела чрез Божественного духа соединиться с Ее сыном. А потому и мы должны поститься и воспевать Ее, подражая житию Ее и пробуждая Ее тем к молитве за нас».

Обращаем внимание не только на духовную составляющую. Церковный устав предписывает во время поста воздержание от мясных и молочных продуктов, яиц, приветствует еду из овощей, круп, грибов, орехов, меда, фруктов. Рыба разрешена на праздник Преображения Господня, 19 августа.

Успенский пост дарован для укрепления духовных и физических сил, поэтому надо ориентироваться на свой образ жизни и советы духовника. Мету личного поста лучше обсудить со священником.

«...выходя из тела, Ты водворяешься у Господа... Ты сотворила смерть светлой, освободив ее от уныния и наполнив ее радостью».

Преподобный Иоанн Дамаскин

бы Он открыл им, что стало с телом Его Матери. И после вечерней трапезы Богородица явилась апостолам: «Радуйтесь! Я с вами во все дни; и всегда буду вашу молитвенницу перед Богом». Это Ее Пасха – переход из нашего мира в Вечность.

На примере жития и успения Богородицы мы ясно видим путь спасения, это праздник не только для души.

Успения Богородицы называют летней Пасхой. И действительно, события Успения Богородицы созвучны событиям Воскресения Христова. Апостолы, открыв пещеру, в которой погребли Мать Божию, чтобы дать проститься с Нею опоздавшему апостолу Фоме, тела Пресвятой Девы не обнаружили. Изумленные ученики Божии молились Спасителю, что-

А подготовка к этому празднику – пост. Церковь помогает нам подготовиться к принятию тайны исхода Божией Матери. Такая сходность по своей сущности с Воскресением Христовым наложила на Успенский пост великопостную строгость. А для нас это счастливая возможность изменения, преображения своей жизни, возможность принести Заступнице нашей свой посильный труд.

Когда мы слышим про Сергиев Посад, то сразу представляем Свято-Троицкую Сергиеву лавру. Сам монастырь входит в список объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО, а город – в туристический маршрут «Золотое кольцо России». Памятники архитектуры, центры народного творчества, музеи (в том числе Музей русской игрушки со знаменитой первой матрёшкой, расписанной художником С. Малютиным) ждут посетителей.

**1** Почти 685 лет назад был основан один из главных православных монастырей. История обители началась с 1337 года, когда два отшельника – Варфоломей (в монашестве – Сергий Радонежский) и его старший брат Стефан поселились на холме Маковец. Позже к ним присоединились другие иноки, и образовался монастырь, в котором впоследствии крестили наследников престола. Одно время насельником монастыря был иконописец Андрей Рублёв. Чем отмечено его пребывание в обители?

а) Ученичеством. б) Написанием иконы «Троица». в) Ссылкой.

# Отправляемся в Сергиев Посад

**2** Знаменитый ансамбль мужского монастыря включает в себя более 50 архитектурных сооружений в различных стилях. И конечно же, он вдохновлял художников. Этот знаменитый художник получил заказ на свой автопортрет от галереи Уффици (собрание автопортретов лучших европейских художников). В 1912 году автопортрет был написан. Художник изобразил себя в зимней одежде на фоне Троице-Сергиевой лавры. Вероятно, русскому живописцу пришлось в голову, что за его спиной должен быть духовный центр России. О

ком из известных художников идёт речь?

а) И.Е. Репин. б) В.А. Серов. в) Б.М. Кустодиев.

**3** 22 марта 1782 года императрица Екатерина II подписала указ, согласно которому из сёл и слобод вокруг Троице-Сергиевой лавры был учреждён Сергиевский посад. В 1919 году Сергиев посад был назван городом Сергиев, став центром уезда. А вот в 1930 году постановлением президиума ЦИК СССР город получил это имя. Как назывался Сергиев Посад с 1930 по 1991 год?

а) Городище монастырское. б) Загорск. в) Посад.

**4** Буквально в нескольких шагах от лавры расположен источник, названный в честь сподвижника и ученика Сергия Радонежского. Когда Сергия не стало, он некоторое время был игуменом в лавре. Известный и почитаемый монах был духовником монастырской братии. Великий князь Юрий Дмитриевич (второй сын Дмитрия Донского) попросил его приехать на его земли в Звенигород и создать монашескую обитель. Сегодня это мужской монастырь, знаменитый на всю страну. Как называется святой источник, расположенный с северной стороны у лавры?

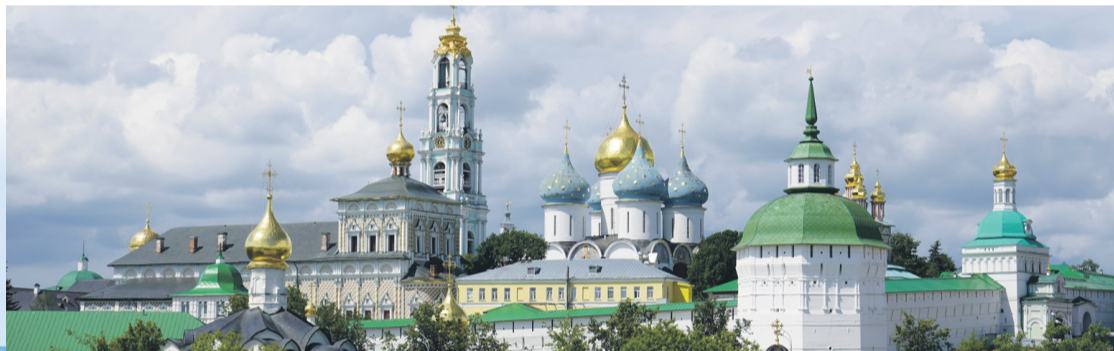
а) Источник преподобного Саввы Сторожевского. б) Источник преподобного Сергия Радонежского. в) Гремячий ключ.

**5** Основным местом торговли была Красногорская площадь перед воротами лавры. Торговые точки располагались по спускам к подольным храмам – Пятницкому и Введенскому. Сам спуск назывался «базаркой», а местечко у храмов – Пятницким рынком. Французский путешественник и писатель Теофиль Готье (1858 г.) в своих путевых заметках описал этот рынок, отметив, что «торговлей занимаются мужики, и торговка по сути дела неизвестный в России типаж». А ещё его поразил вход в монастырь, который по своду расписан сценами из жития великого Сергия. Как записал Готье, в росписи, как и у почитаемых им святых, у «святого Сергия было своё любимое прирученное животное. Это не собака и не свинья, а ... – персонаж, превосходно подходящий для легенды о русском святом». Какое животное упомянул путешественник?

а) Медведя. б) Волка. в) Корову.

## ОТВЕТЫ

1-б. Написал икону «Троица».  
2-в. Б.М. Кустодиев.  
3-б. Загорск.  
4-а. Источник преподобного Саввы Сторожевского.  
5-а. Медведя.



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

«...и скажете горе сей: «перейди отсюда туда», и она перейдёт»

Когда они пришли к народу, то подошел к Нему человек и, преклоняя пред Ним колени, сказал: Господи! помилуй сына моего; он в новолуния беснуется и тяжко страдает, ибо часто бросается в огонь и часто в воду, я приводил его к ученикам Твоим, и они не могли исцелить его. Иисус же, отвечая, сказал: о, род неверный и развращенный! доколе буду с вами? доколе буду терпеть вас? приведите его ко Мне сюда. И запретил ему Иисус, и бес вышел из него; и отрок исцелился в тот час. Тогда ученики, приступив к Иисусу на-

едине, сказали: почему мы не могли изгнать его? Иисус же сказал им: по неверию вашему; ибо истинно говорю вам: если вы будете иметь веру с горчичное зерно и скажете горе сей: «перейди отсюда туда», и она перейдет; и ничего не будет невозможного для вас; сей же род изгоняется только молитвою и постом. Во время пребывания их в Галилее, Иисус сказал им: Сын Человеческий предан будет в руки человеческие, и убьют Его, и в третий день воскреснет. И они весьма опечалились.



Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 21 августа, в воскресенье.

Комментирует епископ  
Переславский  
и Угличский Феоктист



**Ч** тобы в полной мере понять этот евангельский отрывок, необходимо помнить о его контексте: Христос и Его ученики «пришли к народу» сразу после события Преображения Господня.

**Н** езадолго до этого апостолы Пётр, Иаков и Иоанн стали свидетелями абсолютно уникальной истории, ведь ни до Преображения, ни после ничего подобного не происходило, Господь Иисус Христос не предстал перед учениками в преображенном облике, ученики никогда не видели, чтобы Его одежды «сделались белыми, как свет», а лицо Его «просияло, как солнце», и чтобы Он беседовал с великими пророками прошлого. Никогда апостолы не переживали и такого чистого возвышенного восторга, как на горе Преображения.

**Н** о сразу после того, как они сошли с горы, им пришлось столкнуться с вполне заурядными человеческими бедами и проявлениями духовной слабости... Из дальнейшего евангельского повествования мы узнаем, что Христос на вопрос учеников о том, почему они сами не смогли помочь больному ребенку, дал ответ из двух частей: в первой Он сказал о недостатке веры – не у кого-то иного, а у апостолов, ведь во второй части Своего ответа Господь именно ученикам сказал, что «сей же род изгоняется только молитвою и постом»...

**С** егодня многие христиане готовы давать советы другим людям в сложных жизненных обстоятельствах. Советы эти, как кажется, базируются на Евангелии, среди них можно услышать и прекрасный совет молиться и поститься. Но вот в чем дело: Христос эту рекомендацию обращает не к страдающему ребенку и не к его отцу, а к тем, к кому отец мальчика обратился за помощью. Это ученикам не хватило веры, молитвы и поста для того, чтобы исцелить ребенка. Об этом стоит помнить, и всякий раз, когда к нам обращаются за помощью, если на ум не идет ничего лучшего, чем совет о молитве и посте, то этот совет не стоит изрекать вовне, его стоит обратиться к самим себе и постараться его исполнить с тем, чтобы в дальнейшем суметь оказать требуемую помощь.

## ДОРОГА К ХРАМУ

ДОБАВЛЯТЬ  
ЛИ СВЯТУЮ ВОДУ  
ПРИ ЗАСОЛКЕ?

**?** Огурцы я уже замариновала, хочу закрыть помидоры и кабачки. Соседка посоветовала добавить святой воды. Можно ли кипятить рассол со святой водой или её надо добавить в банку с помидорами после? Галина В.

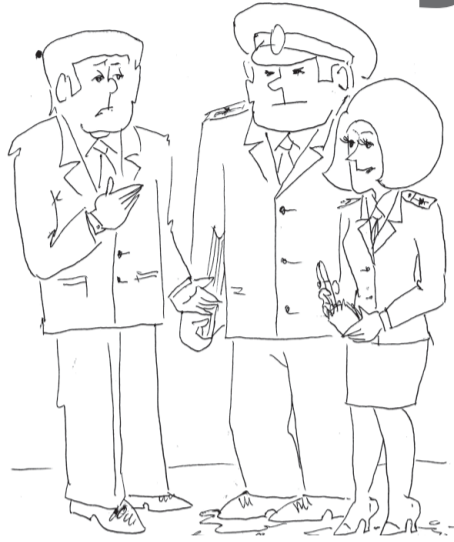
**Л** юбое дело стоит начать с молитвы. Святая вода для приготовления пищи не подходит – это церковная святыня. Она считается источником Божией благодати в таинстве освящения всего и всех. В Типиконе, книге, фиксирующей церковные правила, говорится, что «благодать Божия дана на освящение миру и всей твари. Так же и кропим ею всюду, и во всяких нечистых местах, и даже под ногами нашими». Можно окропить заготовки.



Фото предоставлено радио «Вера»

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.

# Преступление под шум дождя



**Т**ы чему так радуешься? – Быков посмотрел на мурлыкающую веселый мотивчик Веру с напускным пренебрежением. – На улице уже сутки льет как из ведра. Я вон ноги промочил, – майор поднял одну брючину и продемонстрировал коллеге свои намоченные замшевые ботинки.

– Горячего чаю выпей, а то заболешь, – проговорила Вера и снова замурлыкала, делая какие-то пометки в своем блокноте. – Зато огород польет, – пропела женщина, не отрываясь от блокнота.

– Какой огород, Вер? – удивился Быков. – Ты отродясь ничего не сажала.

**Н**у, есть же у кого-то огороды. Вот их и польет, – беззаботно ответила Вера, подняв наконец голову и глянув на коллегу. – У вас вот с женой есть.

– Да гори он, огород этот, – проворчал майор и, встав из-за стола, нажал кнопку на чайнике.

«Вызов, срочно», – селекторный голос дежурного пре-

рвал размеренность кабинетных будней следователей.

**В**ера и Быков из служебной машины нырнули в подъезд дома, в котором находилась квартира, где произошло преступление. И все равно майор умудрился вновь вымочить ботинки, а Вера черпанула воды туфелькой.

– Здесь? – спросила Вера у Быкова, сверив номер квартиры с записями.

– Вроде, – пожал плечами Быков.

– Вы ко мне? Вы следователи? – дверь квартиры совершенно неожиданно открылась, и на пороге показался мужчина в костюме, ботинках и при галстуке. – Проходите, – продолжил он, не дождавшись ответа, – дикость какая-то, пришел с работы, а меня ограбили. Вскрыли замок входной двери, взломали сейф. Пле-

вать на деньги. У меня украли свитки. Древние. Вы же знаете, что я ученый. Это труд всей моей жизни. Я гонялся за ними много лет. Искал, проверял подлинность. И вот накануне важного события, накануне презентации, пожалуйста, меня грабят. И как назло, я запоздал с работы. Пришел бы раньше...

**М**огла бы случиться трагедия, – осадил эмоционального потерпевшего Быков. – Давайте по порядку, почему вы задержались на работе?

– Не разувайтесь, не разувайтесь, у меня это не принято. Скоро придет уборщица, все помоет. Проходите на кухню. Так, почему вы задержались... Да все просто, у меня что-то случилось с двигателем авто. Пока пытался завести, потом понять, в чем дело, затем вызвал такси, дождался, затем вызвал такси, дождался, заехал в булочную. Ну а вернулся – тут это, – мужчина повел рукой куда-то в сторону.

Вера огляделась и, наткнувшись взглядом на вереницу грязных следов, остав-

ленных ею и майором, поехала. Вспомнила, что дома полы не мыты уже три дня и надо бы вечером это исправить.

**В**ениамин Юрьевич? – вмешалась она в разговор. – А документы, подтверждающие подлинность свитков? Что с ними?

– Их тоже украли, – развел руками мужчина. – Дело всей моей жизни, бог мой... Я совершенно растерян. Я убит. Было столько публикаций в

научных журналах. Вышла даже передача на телевидении. Я практически завершил книгу. И вот все пошло прахом. Конечно, мое доброе имя этой гнусной кражей пострадало не будет. Но разве имя, должности, страховки – все это имеет значение в свете поистине катастрофической потери? Хорошо, если свитки всплывут в какой-нибудь частной коллекции, а если нет?

**П**одождите так переживать, – попытался успокоить потерпевшего Быков. – Быть может, преступники еще не успели ничего сбыть. Может, мы еще найдем свитки.

– Думаю, не найдем, – вздохнула Вера и пояснила недоуменно посмотревшему на нее Быкову: – нечего искать.

**Любовь АНИНА**



**Какие выводы сделала Вера из беседы с потерпевшим и почему?**

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

**Ответ на загадку в № 31:** ответ кроется на фотографии в кабинете Вениамина Фёдоровича. Вера заметила, что мужчина высок, даже очень, в то время как его сводная сестра маленького роста. Но, когда мужчина сел в автомобиль, ему не пришлось отстраивать кресло и зеркала. Значит, за рулем в последний раз была все же не его сестра, а он сам. Ну и одно то, что ключи и документы у него оказались в наличии, говорит само за себя. Мужчина, видимо, решил подставить сестру, претендующую на часть наследства погибшего отца. Возможно, даже взял с сестры ту самую пропавшую секретаршу – должен же был кто-то впустить его в кабинет партнера. Но прокололся с ключами.

Рис. Ирины Светловой

## КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

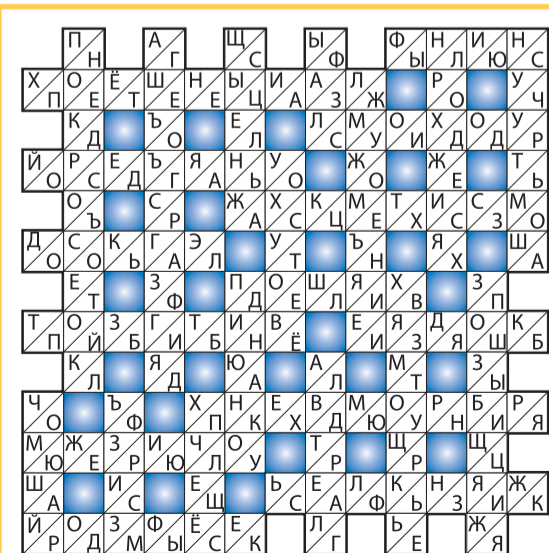
ПО ТЕЛЕФОНУ	8 (962) 724-29-44
ПО ПОЧТЕ	reklama@kardos.ru
ЦЕНА	Стоимость строчного объявления от <b>300</b> рублей за 1 выход
КАК ОПЛАТИТЬ	<ol style="list-style-type: none"> <li>Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте <i>kardos.media</i>, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);</li> <li>В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О. Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.</li> </ol>

Скидки  
уточняйте  
у менеджера

## ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

<b>ЗДОРОВЬЕ</b> <b>СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ</b> • ГОТОВЫЕ ОЧКИ Бесплатные консультации и диагностика слуха Заушные, внутриушные, карманные Ремонт, элементы, питание, вкладыши Пн-Пт: 10-17, Сб-Вс: выходной <b>934-22-12</b> Пушкин, Пушкинская ул., 19, 1 этаж <b>+7 (931) 320-17-43</b> О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ	■ 8 (922) 519-00-36 Продаю сухие травы: венерин башмачок, боровая матка, манжетка, ярутка полевая, копытень, Петров крест, грушанка, багульник, синеголовка, лист земляники, исландский мох, чертополох, чага (гриб), корни сабельника, цикория, одуванчика, бальзам на травах и корнях. Лапти липовые. 427433, Удмуртия, г. Воткинск, ул. Орджоникидзе, д. 4, корп. 1, кв. 45, Пэлтроу Татьяна Анатольевна. Тел.: 8 (922) 519-00-36
<b>ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ</b> КУПЛЮ ВСЁ. Сервизы. Вазы. Статуэтки. Серебро. Хрусталь. Часы. Подстаканники. Значки. Монеты. Банкноты. Старые открытки. Фотографии. Ёлочные игрушки. Модельки машин. Куклы. Бижутерию. Фотоаппараты. Самовар. Бронзу. Мебель. Картины. Книги. Пластинки. И МНОГОЕ ДРУГОЕ. Тел.: 929-92-55, Александр.	■ 980-08-00 Дорого! Зингер. Книги. Часы. Куклы. Ёлочные и детские игрушки. Мебель. Значки. Картины. Самовар. Открытки. Фото. Бусы. Сервиз. Патефон. Хрусталь. Военные вещи. Люстру. Лампу. Детали. Посуду. Вымпел. Электрострументы. Фигурки и другое. Тел.: 980-08-00 ■ 996-55-66 Книги, Зингер, картину, мебель, часы, монеты, значки, открытки, фото, сервиз, вазу, статуэтки, иконы, серебро, хрусталь, бижутерию, фотоаппарат, игрушки, самовар, военные вещи и всё другое. Тел.: 996-55-66 ■ 984-20-55 Радиодетали СССР, новые и б/у. Измерит., вычислительные приборы. Выезд. Тел.: 984-20-55
<b>СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ</b> ■ 8 (951) 684-12-44, 945-06-88 МАСТЕР НА ЧАС ВСЕ ВИДЫ РАБОТ. САНТЕХРАБОТЫ И ЭЛЕКТРИКА. МЕЛКИЙ РЕМОНТ. Установка, ремонт замков. Гарантия качества. Без выходовных. Тел.: 8 (951) 684-12-44, 945-06-88	■ 8 (905) 286-44-68 КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8 (905) 286-44-68 ■ 8 (931) 337-91-68 Купим книги. Тел.: 8 (931) 337-91-68 ■ 946-78-26 Недорого. Клею обои. Крашу потолок, окна, двери, батареи. Пол – все работы. Кафель. Линолиум, ламинат. Ремонт ванны, туалета. Уборка в квартире. Не фирма. Тел.: 946-78-26



## КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

**По горизонтали:** Флюс. Потенциал. Луидор. Орегано. Аскетизм. Оскал. Пошив. Позитив. Ездок. Пневмония. Мерило. Сальник. Розыск.

**По вертикали:** Подросток. География. Сцена. Фал. Лоджия. Сурьма. Лужение. Остов. Пиано. Взморье. Позичия. Аврал. Омар. Фриз. Плес.

По вопросам размещения рекламы в газете «ТЕЛЕК» звоните!  
**8 (962) 724-29-44**

