

№24
(501)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 16 по 22 июня 2025 года

ТЕЛЕК

36
КАНАЛОВ
ТВ

**ИСТОРИЯ
И ТРАДИЦИИ.
ПЕТРОВ ПОСТ**

стр. 27

**ВЫБИРАЕМ
ПЁСТРЫЕ
РАСТЕНИЯ
ДЛЯ ТЕНИСТОГО
САДА**

стр. 30

**АЛЕКСАНДР
МЯСНИКОВ**

**ГОВОРЮ СО ЗРИТЕЛЕМ ТАК,
БУДТО ОН СИДИТ НАПРОТИВ**

**В СТИЛЕ ФЕИ:
САЛАТЫ С ФРУКТАМИ
И ЦВЕТАМИ**

стр. 8

**СЛАБЫЕ
СТОРОНЫ
СИЛЬНЫХ
ЖЕНЩИН**

стр. 4

**5 ШАГОВ
К КРАСОТЕ
РУК**

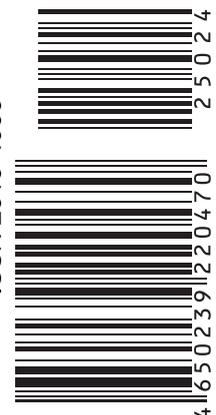
стр. 26

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото телеканала «Россия»

ISSN 2313-4933



стр. 2

Врач-кардиолог, телеведущий Александр Мясников в этом году может отмечать двойной юбилей – пять лет его авторской программе «Доктор Мясников» и 15 – телепередаче «О самом главном» на канале «Россия-1».

Чем отличаются программы друг от друга, за что Александр Леонидович любит телевидение, об обратной связи со зрителем и любви к путешествиям он рассказал газете «ТЕЛЕК».

«Каждое моё слово доказательно»

– Александр Леонидович, почему спустя десять лет после работы в программе «О самом главном» вы решили создать свою авторскую передачу? Чего вам не хватало?

– Во-первых, в проект «О самом главном» я пришел спустя два года после его выхода в эфир, стало быть, работаю здесь 13 лет. Передача идет по своему определенному сценарию, по своим законам и правилам, а мне всегда хотелось свободы, которую я получил, наконец, в программе «Доктор Мясников». Здесь продюсер обозначает темы, и я на эти темы импровизирую. Мне интересно так работать. У меня нет никаких правил, легко перехожу от одной темы к другой. Тут я чувствую себя свободным.

– Зачем вам – доктору, главврачу лечебного заведения – нужно было телевидение?

– Мне интересно. Я получаю от этого удовольствие. А главное – я могу помочь большому числу людей. Нет другой на ТВ передачи, где бы телеведущий в свободной форме говорил все, что думает, про медицину. При этом на каждое свое утверждение, которое я высказываю, могу представить сотни статей и работ. За каждым стоит исследование.

– Как вы считаете, почему нужно смотреть передачи с вашим участием?

– Я многое видел в жизни, много поездил, много где порабатал. У меня опыт не просто книжный, а на крови основанный. Мне есть что сказать людям.

Александр МЯСНИКОВ:

«ЖИВИТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ КАК ПОСЛЕДНИЙ»

ДЕТАЛИ

Главный враг – секундомер

– Прочитала в интервью, что вы каждый день записываете сделанные вами физические упражнения. Зачем?

– Это очень стимулирует. Записи позволяют сравнивать с тем, что и сколько я делал раньше. Если вижу, что где-то сдвину позиции, тут же это дело поправляю. По дневнику упражнений видно, что я постепенно наращаюсь, потихонечку иду вперед. И когда вижу, что кривая графика растет, испытываю самоуважение. У меня есть свой норматив, ниже которого не опускаюсь. Мой самый главный враг – секундомер. Потому что все делаю по секундам – 30 секунд прыгаешь, 30 отдыхаешь, и так по цепочке...

– Вы ещё ко всему и писатель, выпустили 18 книг. Какая из них самая популярная?

– Они все хорошо продаются. Но, наверное, самая читаемая – это «Продукты, побеждающие болезнь».



На съемках шоу «Доктор Мясников».

ПОДРОБНОСТИ

Уныние – большой грех

– Вы приверженец правильного питания. Что под этим подразумеваете?

– Придерживаюсь в еде определенных правил. Господь послал нам не так много еды: овощи, фрукты, мясо, рыбу, птицу, бобовые, орехи, злаковое молоко, это и надо есть. Сейчас же пищевая промышленность убивает нас во всем мире. Поэтому всегда го-

ворю: ты должен знать, что ешь, сколько ешь, во сколько ешь и с кем ешь. Если ты это знаешь и этого придерживаешься, тебе ничего не страшно. Здравый смысл сам подсказывает, что ты должен не переедать, иметь постоянные физические нагрузки, контролировать хронические болезни и всегда поддерживать в себе позитивный на-

строй. Уныние – один из самых больших грехов.

– Врачебной династии Мясниковых 200 лет. Кто-то из детей продолжает ваше дело?

– Сын закончил фармакологический факультет Сорбонны, стал фармакологом. А вот дочка учится в МГИМО, несмотря на все мои увещевания. Она выбрала свой путь, и я ее выбор уважаю.

Под девизом «Встал и пошел!»

– Трудно оставаться интересным для публики на протяжении долгих лет? Как поддерживаете к себе интерес?

– Я люблю своих зрителей, говорю с ними так, будто они сидят напротив. Вижу их заинтересованные глаза, рассказываю о своей передаче. Надеюсь, это мои единомышленники. Я за тех, у кого девиз – «Встал и пошел!».

За тех, кто разделяет мою философию. Не понимаю людей, которые ноют, жалуются на все подряд. Потому как главное – это подход к жизни. Для таких зрителей я и делаю передачу. Если вы смотрите по субботам мои авторские программы, там последняя рубрика – «Для души и тела», где нередко выступаю в качестве проповедника. Иногда операторы после окончания съемок мне хлопают. В такие минуты я испытываю удовлетворение.

«Держу себя в тонусе»

– Вы один из немногих людей, которые не проповедуют здоровый образ жизни, но и ведут его. Как давно пришли к ЗОЖ?

– Заниматься спортом я начал в восьмом классе. В шесть утра, до занятий в школе, уже поднимал на кухне гантели. Потом турник, штанга, борцовский

ковер... До сих пор держу себя в тонусе. Больше одного раза в неделю занятия не пропускаю. В противном случае начинаю считать себя слабаком, начинаю болеть. Поэтому тренирую себя минимум пять раз в неделю и два часа в день. Делаю такие вещи, которые далеко не каждый спортсмен может повторить.

– Вы дисциплинированный человек...

– Как раз наоборот. Для меня основная проблема – заставить себя встать и что-то делать.

Каждый раз думаю, может быть, отложить на завтра? Мне главное – встать и пойти. Дальше я дойду куда угодно. В результате в моей жизни уже были восхождения на Эльбрус, Тибет, Килиманджаро... Летом собираюсь в очередное восхождение на Эльбрус...

– Среди врачей бытует мнение, что в определенном возрасте про горы надо забыть: давление и всё прочее...

– Пусть они и забывают. Это их жизнь, а это моя. Раз в полтора месяца у меня обязательно сплавы на лодках, походы на конях, снегоходах и квадроциклах в горы, я занимаюсь дайвингом и еще много чем другим. А если это нельзя, то нельзя – какая это жизнь?

– А что сегодня для вас представляет наибольший интерес, если учесть разносторонность ваших увлечений?

– Сама жизнь. Я проснулся и говорю: спасибо, Господи! Я перестал торопить жизнь, наслаждаюсь ею сегодня и сейчас.

– А что сегодня для вас представляет наибольший интерес, если учесть разносторонность ваших увлечений?

– Сама жизнь. Я проснулся и говорю: спасибо, Господи! Я перестал торопить жизнь, наслаждаюсь ею сегодня и сейчас.

Наталья АНОХИНА



Александра Бурьянова представила «Код любви»

Телеканал Домашний завершил съёмки сериальной мелодрамы «Код любви». Главные роли исполнили Александр Бурьянов, Иван Ратников, Валентин Сапронов.

Главная героиня мини-сериала Маша Томилина (Александра Бурьянова) сбежала от мужа-абыюзера и навсегда закрыла дверь в личную жизнь. Неожиданно в родном городе пропадает ее младшая сестра Алёна, и она начинает собственное расследование. Полиция бездействует, на помощь приходит Сергей Купцов (Валентин Сапронов) – ее первая любовь, а ныне – частный детектив. Маша знакомится с доктором Молчановым (Иван Ратников), лечившим ее сестру. Она разрывается между чувствами к Купцову и симпатией к Молчанову. Но чем ближе Маша к каждому из них, тем ей тревожнее становится: кто-то из мужчин лжет. Чем дальше заходит расследование, тем ближе Маша к страшной истине: один из мужчин, которым она пыталась поверить, – не тот, за кого себя выдает.

– Моя героиня – чуткая, но сильная духом, – рассказывает Александр Бурьянов. – «Код любви» – сериал о тех, кто ищет себя и не боится ошибаться. Это история про чувства, которые сложно объяснить, но невозможно не прожить.

Фото пресс-службы телеканала Домашний

Александр Яценко отправился во Владивосток

Во Владивостоке начались съёмки новой криминальной драмы «Обнальщик» для онлайн-кинотеатра Wink.ru. В кресле режиссера – Борис Акопов. Роли в восьмисерийном проекте исполнят Александр Яценко, Фёдор Кудряшов, Елена Николаева, Ольга Тумайкина, Игорь Миркурбанов и другие артисты.

Это история об отношениях отца и сына. О первом неправильном шаге, после которого часто невозможно остановиться. И о том, как даже тогда, когда кажется, что мир вокруг окончательно рухнет, именно семья становится единственным шансом на спасение. Действие в фильме происходит в 2013 году. Главный герой Лёша с детства мечтал о будущем в интернет-технологиях. Он должен отправиться на стажировку в Китай, чтобы развивать свое приложение для торговли криптовалютой. Пока же семья вынуждена срочно переехать в небольшой город на Дальнем Востоке, где отец Лёши Михаил надеется наладить новый бизнес. Но все рушится, когда становится известно, что у Михаила – огромные долги, а за семьей охотятся бандиты...

Фото онлайн-кинотеатра Wink.ru



Ольга Павловец провела отпуск у моря

На телеканале «Россия» – премьера первого спин-оффа культового сериала «Тайны следствия» – «У самого моря». (Спин-офф – это обычно сериал или фильм, который развивается в той же киновселенной, что и другое, более известное произведение, но фокусируется на других персонажах или сюжетах.)

В центре сюжета – история о майоре юстиции Людмиле Колонковой (которую играет Ольга Павловец) и ее долгожданном отпуске, который проходит не так гладко, как хотелось бы...

– Это история о том, как Людмила Колонкова, моя героиня из сериала «Тайны следствия», отправляется в отпуск вместе с сыном, но там происходит событие, которое омрачает их отдых, – рассказывает Ольга Павловец. – И как свойственно моему персонажу, Людмилу ждут романтические приключения. У нас была замечательная экспедиция в Сочи на полтора месяца в разгар бархатного сезона: снимали в Адлере и Красной Поляне, в горах, в очень красивых местах...

Другие роли исполняют Пётр Рыков, Максим Стоянов, Игорь Николаев, Александр Новиков, Алексей Фатеев, Ольга Чудакова и другие артисты. Режиссер – Максим Демченко.

Фото телеканала «Россия»

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УХУДШИЛСЯ СЛУХ, ШУМИТ В УШАХ ИЛИ БОЛИТ ГОЛОВА? РАССМОТРИМ ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ТУГОУХОСТИ



«Последнее время слух стал плохим и становится все хуже и хуже. Скоро у меня должен внук родиться, неужели я к тому времени оглохну? Не смогу услышать его смех и первое «баба»? Помогите, умоляю!»

Зинаида, г. Челябинск



«Из-за тугоухости мне прописали слуховой аппарат, сказали без него никак. Он не очень помогает, и ходить с ним – мука! Ухо натирает, голова от него болит. Можно ли как-то победить тугоухость без этой штуки?»

Тамара, г. Вологда



Такие вопросы регулярно поступают к нам в большом количестве. Мы решили узнать у экспертов по возрастной тугоухости можно ли победить тугоухость и как правильно с ней бороться.

– Что собой представляет тугоухость?

– Это очень коварная проблема. Слух снижается постепенно, и в один день человек может проснуться абсолютно глухим. А сколько трагедий из-за плохого слуха! Женщина не услышала предупреждения об опасности на дороге и погибла... Мужчина не смог сориентироваться в пространстве и упал с обрыва... Много пожилых людей страдают от тяжелой депрессии и нарушений работы мозга из-за запущенной тугоухости, они не могут нормально взаимодействовать с социумом и замыкаются в себе. Вот почему игнорировать эту проблему нельзя.

– Как правильно бороться с тугоухостью? Многим назначают слуховой аппарат – это правильно?

– Слуховой аппарат – это «костыль». Он усиливает остатки вашего слуха, но не восстанавливает его. Если вы снимете это устройство, будете снова слышать плохо, а может и хуже, ведь болезнь будет постепенно прогрессировать. Лекарства тоже, не всегда решают проблему полностью. Есть еще один вариант лечения – операция. Но она недешевая и опасная – одно неосторожное действие и вы можете потерять слух.

– Какой ужас! Потеря слуха – это настоящая катастрофа!

– Так и есть. К счастью, есть средство, которое может помочь восстановить слух быстро и безопасно.

– О каком средстве идет речь?

– Об ушных каплях «Сенсолан». Это наша совместная разработка с учеными в обла-

сти физиологии органов слуха. Это продукт с высокоэффективным натуральным составом. Туда входит серебро коллоидное, экстракт эмблики лекарственной, салициловая кислота, Д-пантенол и другие безопасные для человеческого здоровья компоненты.

– Как действует «Сенсолан»?

– Живые вита-молекулы эмблики лекарственной при попадании в уши способствуют регенерации слуховых клеток, восстановлению барабанной перепонки и слуховых косточек – молоточка, наковальни и стремечка. Также они могут помочь восстановить другие части уха, если те были повреждены. Серебро коллоидное содействует нормализации работы слухового нерва. Совместно с другими компонентами капель оно стимулирует в органах слуха процессы, способствующие замене отмерших волосковых клеток уха новыми, молодыми. Капли «Сенсолан» могут помочь

улучшить передачу нервных импульсов по слуховым нервам в мозг и их дальнейшую обработку. Все это положительно влияет на слух. Многие люди отмечают, что уже после одного курса «Сенсолана» они вернулись в мир звуков.

– Что конкретно они говорят?

– Что они полностью поборили тугоухость и восстановили хороший слух. Что они начали снова нормально общаться с окружающими, вновь почувствовали себя полноценными людьми. Больше они никого не раздражают и ни у кого не вызывают насмешек. Больше нет необходимости носить слуховой аппарат, так как они и так прекрасно слышат. Для многих это большое счастье. Иногда люди приходят настолько довольные, будто от инвалидности избавились! Естественно, нам приятно видеть, что «Сенсолан» им помог!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 11 июня по 9 июля 2025 г. *С информацией об организаторе мероприятия, правилах его проведения, количестве подарков, сроке, месте и порядке их получения можно ознакомиться по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

ПОДАРОК!
«СЕНСОЛАН»

Для этого сделайте
3 простых шага:

1. ПОЗВОНТЕ
по телефону :

8-800-302-30-30

(звонки бесплатные)

2. НАЗОВИТЕ
промокод акции **6369**

3. СОВЕРШЕННО БЕС-
ПЛАТНО получите Ваш
ПОДАРОК* – «Сенсолан»

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО
СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО
ОГРАНИЧЕНО!**

Акционное предложение
действует
с 11 июня по 9 июля 2025 г.

Доставка за счет
производителя!

СЕКРЕТ УСПЕХА

Как грамотно сравнивать две вакансии?

При поиске работы может возникнуть ситуация, когда нужно выбрать между двумя привлекательными предложениями. Чтобы принять взвешенное решение, важно сравнить вакансии по нескольким ключевым критериям.



КОМПЕНСАЦИОННЫЙ ПАКЕТ И ЗАРПЛАТА

Сравните не только оклад, но и бонусы – премии, медицинскую страховку, корпоративные льготы (питание, транспорт, обучение). Учитывайте налоги и реальный доход «на руки».

КАРЬЕРНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

Оцените возможность роста: есть ли четкий план развития, как часто повышают сотрудников, поддерживает ли компания дополнительное обучение.

ГИБКОСТЬ И УСЛОВИЯ РАБОТЫ

Важны график (офис/удаленка), гибкий рабочий день, командировки. Для кого-то критично наличие офиса рядом с домом.

КОРПОРАТИВНАЯ КУЛЬТУРА

Изучите отзывы сотрудников, атмосферу в коллективе, стиль управления. Некомфортная среда может перечеркнуть даже высокую зарплату.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Какая вакансия интереснее и перспективнее с точки зрения задач? Где вы сможете лучше применить свои навыки?

СТАБИЛЬНОСТЬ КОМПАНИИ

Проверьте финансовое положение работодателя, репутацию на рынке, текучесть кадров.

Составьте таблицу с плюсами и минусами каждой вакансии, расставьте приоритеты. Иногда лучше выбрать меньшую зарплату, но больше возможностей для роста. Главное – чтобы работа приносила не только доход, но и удовлетворение.

Сильная женщина – это целая вселенная: она знает, чего хочет, умеет добиваться своего и не боится трудностей.

Ее уважают, ею восхищаются, а иногда даже побаиваются. Но что происходит, когда двери закрываются, маска уверенности снимается и она остается наедине с собой? Даже у самых стойких есть уязвимые места – те самые «слабые стороны», которые редко показывают миру. Перфекционизм, превращающийся в самобичевание, страх оказаться ненужной, неумение просить о помощи или вечная борьба между жесткостью и чувствительностью...

За внешней неуязвимостью часто скрывается внутренняя война, о которой никто не догадывается. Почему сильным женщинам так трудно позволить себе слабость? И как их скрытые уязвимости влияют на отношения, карьеру и душевный покой? Давайте разбираться.

Слабые стороны сильных женщин

Перфекционизм: когда «идеально» становится врагом

Сильная женщина привыкла все делать на высшем уровне – иначе зачем браться? Но за этим стремлением к безупречности часто скрывается страх ошибки. Каждая недоработка воспринимается как личный провал, а критика ранит сильнее, чем кажется.

ЧЕМ ОПАСНО?

- Выгорание из-за постоянного напряжения.
- Прокрастинация: «Если не могу сделать идеально, лучше не начинать».
- Неумение радоваться маленьким победам.

КАК С ЭТИМ РАБОТАТЬ?

- Учиться принимать «достаточно хорошо».
- Разрешать себе ошибаться – это часть роста.

«Я сама»: неумение просить о помощи

Она привыкла рассчитывать только на себя, но в этом кроется ловушка: чем дольше носит все на своих плечах, тем больше копятся усталость и обида. «Почему никто не предлагает помощь?» – думает она, забывая, что окружающие могут просто не догадываться о ее потребностях.

ЧЕМ ОПАСНО?

- Чувство одиночества даже среди близких.
- Накопление невысказанных претензий.

КАК С ЭТИМ РАБОТАТЬ?

- Начать с малого: просить о мелких одолжениях.
- Объяснять близким, что поддержка важна.

Страх быть слабой: запрет на эмоции

Слезы? Нет, только не это. Сильная женщина боится, что если покажет грусть или страх, ее перестанут уважать. Поэтому она давит эмоции, пока они не вырываются наружу в виде срыва или болезни.

ЧЕМ ОПАСНО?

- Психосоматика: тело берет на себя непрожитые чувства.
- Дистанция в отношениях: партнеры чувствуют холодность.

КАК С ЭТИМ РАБОТАТЬ?

- Признать: эмоции – не слабость, а часть человечности.
- Найти «безопасных» людей, с которыми можно быть собой.

Одиночество на вершине

Чем выше она поднимается, тем сложнее найти равных. Мужчины могут чувствовать себя неуверенно рядом с ней, подруги – завидовать. В результате – изоляция, которую она маскирует фразой «Мне и одной хорошо».

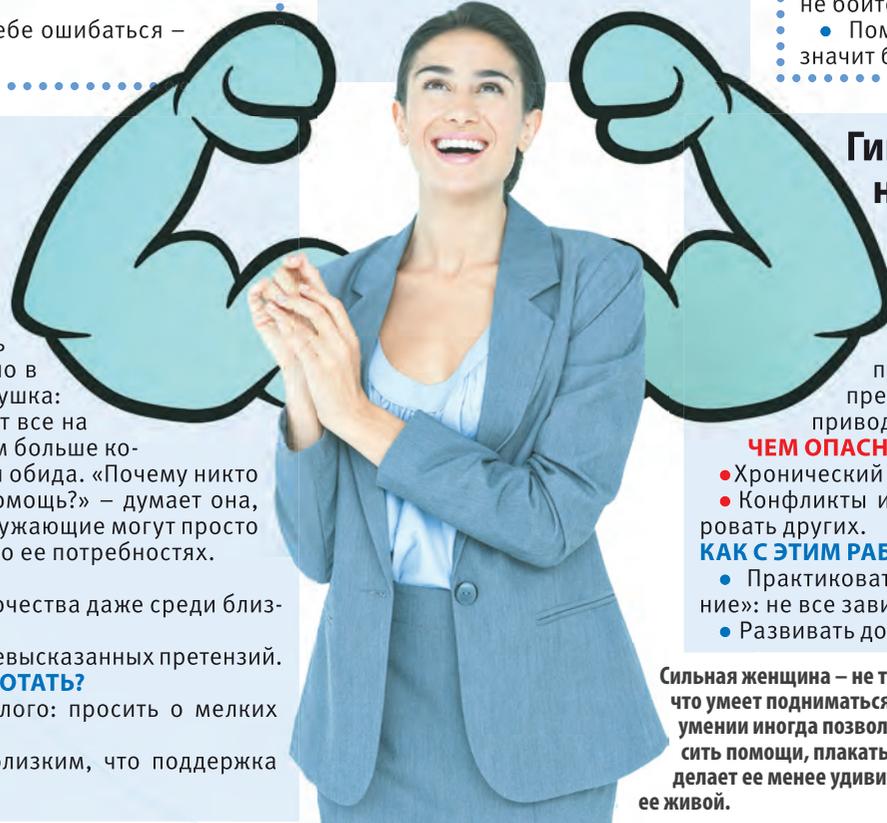
ЧЕМ ОПАСНО?

- Дефицит искренней близости.
- Потеря опоры в трудные моменты.

КАК С ЭТИМ РАБОТАТЬ?

- Искать окружение, которое не боится ее силы.
- Помнить: быть сильной не значит быть одинокой.

– За-чем природа создала маленьких сильных женщин? – Чтобы терроризировать больших слабых мужчин.



Гиперконтроль: невозможность расслабиться

Она привыкла все держать под контролем – работу, дом, отношения. Но жизнь непредсказуема, и попытки предусмотреть каждый шаг приводят к тревожности.

ЧЕМ ОПАСНО?

- Хронический стресс.
- Конфликты из-за попыток контролировать других.

КАК С ЭТИМ РАБОТАТЬ?

- Практиковать «осознанное отпускание»: не все зависит от тебя.
- Развивать доверие к миру и близким.

Сильная женщина – не та, что никогда не падает, а та, что умеет подниматься. Но настоящая мудрость – в умении иногда позволять себе быть слабой. Просить помощи, плакать, совершать ошибки – это не делает ее менее удивительной. Напротив, это делает ее живой.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

О чём говорят собачьи глаза?

Ох уж эти умильные собачьи мордочки с печальными глазами и приподнятыми бровями! Ни одно хозяйское сердце не устоит перед ними, рука так и тянется за вкусняшками. Ученые провели ряд экспериментов и выяснили, что за 30 тысяч лет существования рядом с человеком собаки выработали целый механизм для общения с хозяином. Кто-то считает, что это манипуляция ради еды, но на самом деле четвероногие друзья нуждаются прежде всего в эмоциональном контакте. Кстати, за печальный взгляд отвечают два пучка мышц, которых нет ни у волков, ни у шакалов.



Кратко и по делу

Термин «лаконичный», то есть немногословный, появился благодаря жителю древней Лаконии, региона в Греции, в котором расположена Спарта. Согласно легенде, царь Филипп II Македонский (отец Александра Македонского) отправил в Спарту письмо с угрозами примерно такого содержания: «Если я вторгнусь в Лаконию, вы все погибнете и никогда не возродитесь!» Спартанцы отправили удивительно короткий и емкий ответ: «Если». А вы умеете формулировать мысли так же четко?

Корзина без дна

В конце XIX века Джеймс Нейсмит, преподаватель физкультуры в одном из американских колледжей, закрепил однажды корзины на перилах балкона в спортзале, разделил учеников на две команды и предложил каждой команде закинуть как можно больше мячей в корзину соперников. Так появился баскетбол. И каждый раз кому-то приходилось подниматься по лестнице, чтобы вытащить заброшенный мяч. Игра стала популярной, но только через 20 лет кто-то наконец додумался отрезать дно у корзины, а потом и вовсе заменить ее на кольцо.



Мочи мэра!

Финский город Наантали знаменит необычным праздником: 27 июля там отмечается День сонь. Считается, что тот, кто долго спит в этот день, весь следующий год будет сонным и непродуктивным. Поэтому сонь будят, поливая холодной водой. А чтобы избавить город от лени «коллективно», выбирают какого-то заслуженного человека и бросают его с пирса в море в 7 утра – так сказать, за всех. Примечательно, что каждый мэр как минимум раз за время своего срока службы оказывается испуганным ради праздника и всеобщего трудолюбия.

Светлана СИДОРЧУК

На СТС – премьера 12-серийной истории «Папа Миа».

Это первый совместный проект телеканала и продюсерской компании «Марс Медиа». По сюжету Жанна (героиня нашей сегодняшней гостьи Елены Николаевой) улетает в Италию и вынуждена оставить дочь, 14-летнюю Кошу (Таисья Калинина) с ее отцом Николаем (Павел Майков). Казалось бы, ну и что? Но все дело в том, что Николай – бывший рокер, автор одного хита из 2000-х, который мечтает вернуться в шоу-бизнес. Конечно, такому человеку непросто стать авторитетом для подростка. Что из всего этого получится?

«Никуда уезжать не собираюсь»

– Елена, в начале сериала ваша героиня Жанна уезжает в Италию к новому возлюбленному. Вы на её месте готовы были рискнуть и оставить всё ради любви, пускай и на время?

– Не представляю себя на ее месте, потому что люблю Россию и нигде уезжать не собираюсь. А Жанна... Все же она едет не по любви, а ради дочери. Просто ей кажется, что будущее ребенка где-то на солнечных югах. В прекрасной Италии например. Ради детей можно и в самые далекие страны поехать.

– Как думаете, почему в своё время наши девушки так мечтали выйти замуж за иностранца и уехать?

– Отвечу философски. Кажется, Лотман рассказывал притчу про корабль, который в древности подошел к высокому берегу. И вот команда просит матроса по мачте залезть



Елена НИКОЛАЕВА:

«Желаю матерям подростков много сил»

ДЕТАЛИ

Плейлист меломана

– В сериале герой Павла Майкова – бывшая звезда нулевых. А на чьи концерты вы ходили в то время? – Даже больше скажу: не просто была на концертах, а в шестнадцать лет проходила кастинг в подтанцовку к Володе Лёвкину. Я тогда обожала Володю и группу «На-На» и мечтала с ним познакомиться. Но на кастинге не ожидала увидеть его лично, поэтому при виде кумира просто обалдела от счастья.

– Сейчас какая музыка поднимает настроение?

– У меня большой плейлист, я меломан. Это и Red Hot Chili Peppers, и Бобби Макферрин, и Мелоди Гардо, и Леонид Агутин, в общем, разнообразная музыка.

– А за подростковыми трендами следите, чтобы быть в курсе интересов детей?

– Не то чтобы слежу, мне приходится. Конечно, периодически ужасаюсь, но иногда мне что-то действительно нравится. В целом без музыки сложно, ведь это про вдохновение. И в последнее время слушаю классическую музыку. Утром говорю: «Алиса, включи Бетховена». А дети: «Ну мам, зачем эта скукота!» Тогда прошу Вивальди. Удивительно, но Вивальди им нравится.

и посмотреть, что там на берегу. Вдруг там рай! Но он исчезает, а за ним второй и так вся команда. А на том берегу был дракон, который всех ел. Чужое, неизведанное – мир, полный загадок, а любовь – это и есть манящая неизвестность.

– А вы какие качества цените в мужчинах?

– В первую очередь юмор и надежность.

Когда валерьянка не помогает

– Ваш сын сейчас как раз ровесник главной героини Коши, а дочке тринадцать. Каково быть

мамой сразу двух подростков?

– Очень сложно. И я желаю много сил и, если нужно, психолога всем матерям, которые воспитывают подростков, чтобы не сойти с ума, потому что валерьянка не помогает.

– Какие трансформации подмечаете у детей?

– Сын, например, пару лет назад вообще к себе не подпускал. А сейчас у него, наоборот, переломный момент: подходит, обнимает, смотрит на меня сверху и говорит: «Ма-

мочка моя». Я ему: «Тёмочка, что с тобой? Почему ты вдруг такой нежный?» Но вот дочка пока ежик.

– Есть вопросы, в которых не так просто прийти к взаимопониманию?

– Постоянно какое-то недопонимание. Я думаю, проблема в том, что я общаюсь с детьми на равных. Наверное, тем самым совершаю ошибку, ведь тогда я больше подруга, а не мама.

– Общие интересы сближают?

– Да, у нас есть с дочерью общие интересы:



Павел Майков в роли отца и рокера.

помогаю ей заниматься пилатесом.

– Глядя на детей, вспоминаете себя в их возрасте? Вы были «пушистым» подростком?

– Сейчас понимаю, что мои дети просто ангелы по сравнению со мной. Очень жалко маму, вспоминаю, что творила в этом возрасте: мозг выносила еще как, по поводу и без.

Слишком популярная фамилия

– Возвращаясь к сериалу СТС, съемки которого проходили в Петербурге. Какие у вас отношения с этим городом?

– Обожаю его и каждый год загадываю съемки в Питере, где даже ночью могу прогуляться, мне там всегда хорошо и спокойно. По Москве так почему-то не хочется ходить, а в Петербурге могу очень долго бродить и наслаждаться городом.

– Как-то вы писали, что в Петербурге часто находятся ваши однофамильцы, из-за которых вас по ошибке постоянно вызывают в суд. Это так?

– Я, конечно, не связываю это с городом, но совпадение действительно удивительное. Впервые пришла повестка, что меня лишают родительских прав и мне надо срочно идти в суд в Петербурге. Конечно, у меня началась истерика, я стала звонить, а мне в ответ: «Ой, а это не вы, извините». Через год оказывается, что якобы моя машина в аресте. Но, к счастью, в итоге разобрались. Правда, на границе до сих пор задерживают. Видимо, придется менять фамилию.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото: телеканал СТС и <https://www.tassphoto.com/> / Шербань Александр

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

Услада и сладость лета – мороженое

Хотите – верьте, хотите – нет, но каждые три секунды на нашей планете съедается одно мороженое. И конечно, у этого лакомства есть свой собственный праздник – 10 июня, когда отмечается Всемирный день мороженого.



1 В 1922 году владелец фабрики по производству сладостей начал выпускать холодное лакомство, название которого в дословном переводе с английского звучало как «пирожок эскимоса». Необычный и вкусный десерт сразу стал популярен. А как теперь называется этот вид глазированного мороженого на палочке?

- а) Брикет.
- б) Шарик.
- в) Эскиммо.

2 Антон Павлович Чехов был большим любителем мороженого. В 1889 году, будучи в Одессе, писатель часто посещал популярную кондитерскую Заморини вместе с примой Малого театра Глафирой Пановой. И именно на это он пожаловался в своём письме А.П. Плещееву...

- а) На большое горло из-за трех раз съеденных порций.
- б) На высокую стоимость мороженого.
- в) На медлительность официантов в кондитерской.

3 А вы точно знаете, чем различаются холодные десерты? Например, в пломбире и сливочном мороженом содержится до 25 % молочного жира. В холодном твердом итальянском джелато жиров всего 4-6 %. Десерт парфе – это замороженный мусс из жирных сливок. А как называется замороженный десерт на фруктово-ягодной основе?

- а) Сорбет.
- б) Фалуде.
- в) Щербет.

ОТВЕТЫ

1-в. Эскиммо, которое поначалу называлось эскимопай. **2-б.** Чехов жаловался другу, что проел половину своего состояния на мороженом. **3-а, б.** Сорбет (в нем нет молока), в щербете есть небольшое количество – 1-2 % молочного жира. Фалуде – иранский десерт, приготовленный из крахмальной вермишели в полузамороженном сиропе с розовой водой.

Единственному в мире международному женскому цирковому фестивалю «Принцесса цирка», который прошёл в Саратове в 11-й раз, дал отмашку директор Большого Московского цирка, народный артист России Эдгард Запашный. «Парад – алле!» – громко заявил он с высокого подиума саратовского цирка и взмахнул рукою, словно дирижёрской палочкой...

Фестиваль заиграл «самоцветами»

Начиная с этого года фестиваль Российской государственной цирковой компании «Принцесса цирка», ранее проходивший в Саратове осенью, теперь будет радовать зрителей летом. Солнечный город обрел еще один праздник. Тема нынешнего фестиваля по задумке режиссеров – заслуженных артистов России Гии Эрадзе и Елены Петриковой – была созвучна яркому дарованию его участников – «Русский самоцвет». Так что в дни фестиваля интерьеры цирка, костюмы артистов – все было оформлено в русском стиле. Казалось, что девушки-участницы сошли на манеж из русских народных сказок. Это был настоящий гимн мастерству и таланту, красоте и грации, которые демонстрировали на фестивале девушки. Каждый номер, представленный здесь, рассказывал небольшую авторскую историю, щедро приправленную эмоциями. Именно поэтому тут всегда светло и ярко, и никогда – скучно и серо.

«Какое счастье, что фестиваль в этом году длился дольше обычного – 4 дня, – отметил генеральный ди-

В цирке только девушки



Гран-при получил конно-акробатический аттракцион «Русь» под руководством Рустама Газзаева (Россия).



Королевский цирк Гии Эрадзе, номер «Гжель».



Номер «Антипод с зонтиками» в исполнении участниц из Китая.



Воздушные гимнасты Батбех Батчимег и Дамба Азжаргал из Монголии.



Клоунесса Анна Аникина (Россия).

ректор Росгосцирка Сергей Беляков. – 4 дня 120 участниц из 12 стран мира демонстрировали предельную смелость и красоту. Они делали все возможное и даже сверх того, чтобы получить высокое звание «Принцессы цирка».

Спектакли на языке цирка

Четыре бронзы, три серебра, два золота и Гран-

при (настоящая корона для принцессы), о которой мечтает каждая из участниц, – таковы награды нынешнего циркового конкурса. И, судя по овам зритель, все участницы фестиваля заслуживают этого высокого звания. И профессиональному жюри, куда вошли признанные мастера циркового искусства, было очень сложно определить, кто же из них – самая лучшая!

Увы, так бывает на конкурсных фестивалях: не всегда эмоции зрителей совпадают с мнением жюри. Но тем интереснее, тем выше накал страстей. Лично мне невероятно импонировали девушки из Аргентины с номером «Гаучо» под руководством Флоры Куры Борды. Как они зажили в танце! Как виртуозно сочетали игру на барабанах, четку и владение болой (веревки с шариками на концах).

Если такой шарик ударит по телу – синяк обеспечен. Но девушки так искусно владеют ими, с таким филигранным мастерством и легкостью крутят во все стороны, что дух захватывает. Эмоциональные, страстные красотки, выступающие в Аргентине поодиночке, для участия в женском конкурсе объединились в группу и создали номер, который хочется смотреть снова и снова. Как и другой великолепный номер – «Антипод с зонтиками», привезенный из Китая. Это было ни на что не похоже! Выполненный акварельными красками, изящный, слаженный, рассказанный тихо и доверительно, он был невероятно красив. Bravo, девушки!

Гран-при, единодушно присужденный жюри артистам из конно-акробатического аттракциона «Русь» под руководством Рустама Газзаева, не вызвал споров. Все было солидарно с выбором профессионалов. Замечу, что все номера, показанные на фестивале, – это своего рода маленькие спектакли. У каждого – своя неповторимая история, рассказанная на языке искусства цирка. И эти спектакли-самоцветы очень трогают и вызывают эмоции у каждого зрителя, не смотря на возраст. Кстати, посоветовала бы и взрослому зрителю чаще бывать

на современных цирковых представлениях. Поверьте – здесь открываются новые смыслы и приходят иные открытия.

«Русь» победная

Хочу отдельно сказать о победителях женского конкурса «Принцесса цирка» – конно-акробатическом ансамбле «Русь» Росгосцирка и продюсерского центра «Королевский цирк Гии Эрадзе», в котором выступают одни девушки. Эти восемь прекрасных наездниц на большой скорости делают такие свечки, шпагаты, ныряют под брюхо и шею разогнавшегося коня, что даже самые выдержанные зрители хватаются за сердце. Когда-то артистки из «Руси» делали номер с наездниками-мужчинами. Но постепенно взяли все в свои женские руки. Под руководством своего руководителя Рустама Газзаева отточили прежнюю программу, придумали и ввели в спектакль новые элементы и трюки. Так что, когда пригласили выступать в Монте-Карло, взяли главный приз – Золотого клоуна. А лидера команды – Анастасию Иванову, и вовсе пригласили работать в конный клуб. «Я оказалась, – вспоминает сегодня Анастасия. – Куда я без своих девочек? Здесь мой дом, здесь все мое».

Наталья АНОХИНА

фото пресс-службы «Росгосцирка» (фотографии Светлана Мулыкина и Сергей Кокин)

Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 20 ИЮНЯ

Здоровье И ДОЛГОЛЕТИЕ

планета здоровья специализированный журнал №05 2025

КАЗНАЧЕНА ИНТОСКОПИЯ: как подготовиться

ПРОДУЮ ШВО? Положит зарядка

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ШЕРСТЬЮ ПИТОМЦЕВ ЛЕТОМ

ПОЛЕЗНЫЕ ПЕЛЬМЕНИ – это возможно

Мужская сила до преклонных лет – в чем секрет?

Мы объединили в журнале все самое актуальное, злободневное и интересное:

- ◆ как сохранить молодость духа и тела;
- ◆ каковы причины заболеваний, диагностика, избавление от болезней;
- ◆ проверенные методы самодиагностики и разнообразные тесты на проверку здоровья;
- ◆ профессиональные советы, как действовать в экстренных ситуациях: при переломах, приступе астмы, инфаркте, инсульте и пр.;
- ◆ тематические статьи о новых достижениях в косметологии.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Вы любите комнатные цветы, но у вас дома недостаточно места?

Поверьте, это не повод отказываться от цветущей красоты. Растения всего лишь нужно подвесить повыше на стену. Лучше всего подойдут для этого ампельные виды.

Знакомьтесь: ампельные для квартиры

Бегония

Бегоний в природе насчитывается более 900 сортов. Все они разделены на две группы: цветущие и декоративнолиственные. Причем последние, отличаясь красотой листьев, тоже цветут, но неприметными, весьма неказистыми цветочками. Красивоцветущие экземпляры обладают обычной зеленой листвой. Из всего этого многообразия бегоний для подвесных горшков лучше всего выбирать цветущие ампельные.

Цветит бегония будет с мая до поздней осени, и при этом она довольно некапризна. Для хорошего настроения ей требуется все тот же яркий рассеянный свет. Растение может выдерживать широкий температурный диапазон – от 12 до 25 градусов.

Летом, в жару, цветку требуется обильный полив. Зимой полив уменьшается при понижении температуры, особенно если растение находится в прохладном месте. Все комнатные бегонии очень любят свежий воздух, но плохо переносят сквозняки.



Хойя, источающая аромат

Когда цветет хойя, она распространяет вокруг себя нежный сладковатый аромат. Запах хоть и приятный, но все же лучше это растение не размещать в спальне.

Хойя тоже нуждается в хорошем рассеянном свете. Наиболее подходящий для нее диапазон температур – 18-25 градусов летом и порядка 15 градусов зимой. Понижение зимних температур благоприятно сказывается на будущем цветении растения. Летом поливать надо чаще, но только после просыхания верхнего слоя. Зимой же полив сокращают. Редкий полив зимой будет стимулировать цветение хойи.



– Почему эти ромашки? – 20.
– А эти? – 300.
– А почему такая разница?! – Эти – «любят».

КСТАТИ

ПЕРВЫЕ ЦВЕТЫ

Первые цветковые растения на нашей планете появились порядка 150 миллионов лет назад, когда мир был населен динозаврами. А пчелы и другие насекомые-опылители помогли увеличить географию распространения цветов. До цветковых растений были только папоротники, чьи споры разносил ветер.

Кампанула

Это растение также называют колокольчиком. А еще у этого цветка есть совсем душевное прозвище: «жених и невеста». Почему? Во время цветения кампанулы «жених» «носит костюм» из сине-фиолетовых цветов, а «невеста», как и положено, очаровательное «платье» из белых колокольчиков.

А цветет кампанула долго – порядка четырех месяцев с июня по сентябрь. Более поздние выведенные сорта этого колокольчика могут радовать цветением с марта по ноябрь. Чтобы «звездочки» на цветах как можно дольше сияли, размещайте кампанулу рядом с окном. Света растение требует много, но исключительно рассеянного. При недостатке света кампанула перестанет цвести, а побеги начнут вытягиваться.

Оптимальный температурный режим летом – в пределах 20-22 градусов. Более высокие значения можно компенсировать повышением влажности воздуха.

В зимнее время – 10-15 градусов. Теплая зимовка кампануле противопоказана, она будет плохо цвести и расти. В этом случае лучше всего взять от материнского растения черенки и вывести из них новые растения. Кстати, сажайте в один горшок хотя бы две-три штуки для пышности цветущего кустика.



Ольга БЕЛЬСКАЯ

ЗАМУЧИЛИ ЗАПОРЫ?

ЧТОБЫ НАЛАДИТЬ РЕГУЛЯРНЫЙ СТУЛ ВОССТАНОВИТЕ МОТОРИКУ КИШЕЧНИКА!

– От запоров мучаюсь последние пять лет. Слабительные уже не помогают. Часто тошнит, в животе будто камни, болит голова, а в последнее время с памятью стали проблемы – будто туман в голове. Подскажите, пожалуйста, что делать?

– Мой муж из-за запоров заработал серьезные неприятности. У него случилась непроходимость кишечника, пришлось ложиться на операцию. У меня самой недавно появились запоры и геморрой. Очень боюсь в больницу попасть...

Подобные истории мы узнаем регулярно. Мы обратились к эксперту в области здоровья желудочно-кишечного тракта, с просьбой рассказать, чем опасны запоры и что может помочь от них избавиться.

– Правда ли что запоры могут привести к операции?

– Случается всякое. Например, может забиться кишечник или начаться серьезное воспаление. В таких ситуациях может потребоваться помощь хирурга.

– Отчего вообще появляются запоры?

– Кишечник представляет собой большой мышечный орган. А мышцы с возрастом, как мы знаем, обычно слабеют. Из-за этого страдает моторика, то есть сократительная функция кишечника. Если кишечник слабый, он не может нормально проталкивать кал. При этом он продолжает вытягивать из него воду, доводя стул до состояния камня. Как вы понимаете, такой кал вывести еще труднее. Он может царапать стенки кишечника,

вызывать раздражение, воспаление. Иногда он давит на вены прямой кишки, что приводит к образованию геморроидальных узлов.

– Могут ли запоры привести к ухудшению общего самочувствия?

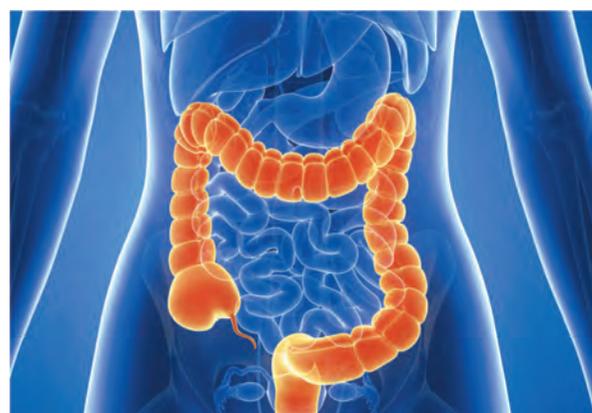
– Конечно! У многих людей появляется дискомфорт в животе, он надувается, как бочка, бывает метеоризм, ощущение застоя и боли. Кроме того, каловые массы содержат огромное количество токсинов. И чем дольше они остаются в организме, тем хуже для человека. Могут появиться головные боли, головокружения, дискомфорт в груди, даже иммунитет может снизиться. Поэтому я не советую игнорировать запоры.

– А что Вы рекомендуете делать?

– Использовать эликсир «Дефекорт».



Он представляет собой натуральный препарат, способствующий улучшению работы кишечника. Это не слабительное, как вы могли подумать. Эликсир «Дефекорт» может помочь восстановить регулярный стул на постоянной основе. Он содержит экстракты алоэ, овса, черносслива, фенхеля, крушины и апельсина. Эти природные вещества содействуют нормализации кишечной моторики, укреплению мышц кишечника, увлажнению и смягчению стула, снабжению его клетчаткой для легкого и полного выведения. Вме-



сте с калом из организма выходят и многие токсические вещества, что положительно сказывается на общем самочувствии. Например, у человека могут пройти головные боли, улучшиться выносливость и настроение, исчезнуть дискомфорт в животе.

– А от геморроя этот эликсир может помочь?

– Если кал смягчается и начинает легко выходить из организма без натуживания, то со временем и геморрой обычно проходит. Эликсир «Дефекорт» способствует комплексному оздоровлению желудочно-кишечного тракта, при этом не вызывает ни привыкания, ни побочных эффектов. Вот почему своим клиентам я советую использовать именно его.

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 11 июня по 9 июля 2025 г. *С информацией об организаторе мероприятия, правилах его проведения, количестве подарков, сроке, месте и порядке их получения можно ознакомиться по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

ПОДАРОК! «ДЕФЕКОРТ»

Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону :

8-800-302-30-30

[звонки бесплатные]

2. НАЗОВИТЕ промокод акции **6370**

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Дефекорт»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует с 11 июня по 9 июля 2025 г.

Доставка за счет производителя!

Присутствие фруктов в разного рода салатах освежает их вкус и потому давно уже стало классикой.

Но еще более интересными становятся салаты, когда в них добавляют живые цветы. Увлечение цветами – давняя традиция высокой европейской кухни. Но, в основном, цветы использовались для украшения разного рода изысканных блюд и в первую очередь – кондитерских изделий. В старинные времена хорошим тоном в домах состоятельных граждан считалось, например, украсить торт живыми или засахаренными цветами.

В конце прошлого века цветы стали все чаще попадать на вершину кулинарной моды, и сегодня их можно встретить в меню дорогих ресторанов.

Сегодня мы приготовили для вас несколько рецептов вкусных салатов, которые по вашему усмотрению можно дополнить/украсить цветами.

ВАЖНО!

Далеко не все цветы съедобны! Многие дикоросы и даже садовые цветы не только несъедобны, но и ядовиты. Аквилегия, аконит, дельфиниум, наперстянка, анемоны, петунья, все лютиковые, ландыш, купена, душистый табак смертельно опасны!

Салаты с фруктами и цветами



Салат с авокадо, креветками и настурцией

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 166 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 1 авокадо ■ горсть салатных листьев ■ 150 г крупных очищенных креветок ■ 3-8 цветков настурции ■ 1 лимон ■ 1-2 зубчика чеснока ■ 1-2 ст. л. растительного (оливкового) масла ■ молотый перец чили ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок очень мелко нарубить, выжать сок из четверти лимона.
- 2 В масло добавить чеснок, соль, перец, перемешать, залить этим маринадом креветки на 10-20 минут, после чего обжарить до готовности и выложить на бумажные полотенца для удаления лишнего жира, дать остыть.
- 3 Авокадо очистить, нарезать небольшими ломтиками, салатные листья порвать руками.
- 4 Соединить все ингредиенты, перемешать, сбрызнуть лимонным соком.

– Милая, ты прекрасна, как эти цветы!
– А я-то думала, что я прекрасна, как колечко с бриллиантом!
– Нет, милая. Ты прекрасна, как эти цветы.



Салат из свёклы с цитрусами и фетой

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 102 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 2 небольшие свеклы ■ 1 лимон ■ 1 апельсин ■ 1 грейпфрут ■ 1 белая луковица (или шалот) ■ небольшой пучок петрушки ■ 150 г феты ■ 1,5 ст. л. растительного масла ■ 1 ст. л. меда ■ 5-7 лепестков розы ■ молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свеклу вымыть, обсушить, сбрызнуть растительным маслом, обернуть в 2-3 слоя фольги, запечь в разогретой до 200 °С духовке до готовности (1-1,5 часа), дать полностью остыть, очистить, нарезать небольшими ломтиками.
- 2 Апельсин и грейпфрут очистить, острым ножом срезать белые пленки, вырезать дольки; из того, что осталось, выжать сок.
- 3 Выжать сок из половины лимона. Лук нарезать мелкими кубиками, фету – небольшими кубиками, петрушку очень мелко нарубить.
- 4 Сделать заправку: в миске соединить лук, все цитрусовые соки, оставшееся масло и мед, посолить, поперчить, хорошо перемешать.
- 5 Разложить по порционным салатникам свеклу, дольки апельсина и грейпфрута, сверху выложить фету, посыпать петрушкой, полить заправкой. Сверху украсить лепестками розы.

Светлана ИВАНОВА

Лёгкий салат с настурцией и орехами

На 2 персоны. Калорийность (на 100 г): 35 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 1 крупный спелый помидор ■ горсть салатных листьев ■ горсть листьев настурции ■ 6-8 цветков настурции ■ 50 г орехов ■ 1 ст. л. оливкового масла первого отжима ■ 1,5 ч. л. меда ■ молотый белый перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Салатные листья и листья настурции вымыть, обсушить, перемешать (крупные листья порвать руками).
- 2 Орехи подсушить на сухой сковороде, дать остыть, не крупно порубить.
- 3 Сделать заправку: помидор натереть на терке, добавить масло и мед, посолить, поперчить, взбить до однородности.
- 4 Листья разложить по порционным салатникам, полить заправкой, посыпать орехами, украсить цветками настурции.

Салат с цветками виолы

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 89 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 1 сладкий перец ■ 1 огурец ■ 2 помидора ■ 1 небольшая красная луковица ■ 4-5 цветков виолы (анютины глазки) ■ 1 лимон ■ 1 апельсин ■ 1-2 ст. л. растительного масла ■ 1 ч. л. горчицы ■ горсть салатных листьев ■ молотый белый перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перец, огурец и помидоры нарезать небольшими кубиками, лук – тонкими перьями, салатные листья порвать руками, цветки виолы вымыть.
- 2 Сделать заправку: из половины апельсина и половины лимона выжать сок, соединить с маслом и горчицей, взбить до однородности. Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, перемешать, заправить.

Салат с сёмгой и цветами

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 115 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 200 г семги ■ 2 лайма ■ 2 горсти салатных листьев ■ оливковое масло ■ молотый черный перец ■ соль ■ украсить блюдо можно несколькими лепестками виолы, настурции, бегонии



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из лаймов выжать сок. Семгу нарезать очень тонкими ломтиками, посолить, поперчить, залить соком лайма, оставить на 7-10 минут.
- 2 Салатные листья вымыть, обсушить, крупные порвать руками.
- 3 Соединить семгу, салатные листья и цветы (оставить несколько штук для украшения), перемешать, сбрызнуть маслом.

– А я тебе сто раз говорила, съезжай от них и живи своей жизнью, – отчитывала меня по телефону двоюродная сестра Аглая. – Аня твоя девочка хорошая, но пора уже ей самой нести ответственность и за себя, и за своего ребёнка.

– Мне жаль Мишу, кроме меня некому водить его на тренировки, на рисование...

– Это ты так считаешь, поэтому они и сели тебе на шею. В общем, у тебя на сборы день. Встречаемся на даче. Предупреди, что тебя не будет минимум неделю.

Иногда надо остановиться и посмотреть на себя как бы со стороны: все ли делаешь правильно? Не для того, чтобы исправить, а чтобы убедиться: именно так и должно быть.

Потеряла себя

Как же быстро летит время, а с ним и жизнь. Я не успела оглянуться, а мне уже немало лет. Еще вчера строила грандиозные планы на жизнь, сегодня разгребая последствия.

С тех пор как появилась на свет дочь Аня, моя жизнь изменилась навсегда. Все для нее...

– Мама, ты не понимаешь, – дочь говорила со мной на повышенных тонах, когда я пыталась объяснить ей, почему не могу посидеть с Мишей в выходные. – Он же твой внук!

– Прежде всего он твой сын.

Анна очень на меня обиделась.

– Ладно, он уже большой мальчик, посидит дома один. Ему надо учиться быть самостоятельным...

– Мише всего пять лет! – воскликнула я. – Как можно оставить одного ребенка в таком возрасте?

Когда родился внук, дочь уговорила меня на время

«Расскажи мне о любви»



переехать к ним – помочь с малышом. Тогда я с радостью согласилась. В свою квартиру поселила квартирантов, деньги от сдачи отдавала Анне на погашение ипотеки. Не заметила, как превратилась в няню-домработницу. Я варила внуку кашу, укладывала его спать, водила на кружки...

– Мама, ты же сама говорила, что хочешь помочь, – удивлялась дочь. – Ты ведь согласилась переехать к нам.

– Да, но я не думала, что это станет образом жизни. Я не могу просто сидеть и ждать, когда ты вернешься с работы.

– А что ты хочешь? – Аня смотрела на меня с недоумением. – Ты же сама выбрала эту жизнь.

А ведь она права. Это действительно был мой

выбор, хоть и неосознанный. Хотела помочь, но забыла о своих желаниях, мечтаниях, погрузилась в заботы о других и потеряла из виду саму себя.

После того разговора я долго сидела на кухне. Внутри меня боролись два чувства: желание помочь и страх потерять связь с дочерью. Тогда решила позвонить Аглае.

Перезагрузка

На даче, в окружении природы и тишины, я могла остановиться и подумать. Аглая права: мне нужно взглянуть на свою жизнь со стороны. Я сидела на веранде, слушая шорох листьев и пение птиц. Впервые за многие месяцы я была предоставлена сама себе.

– Пойдем знакомиться с новым соседом, – огоршила сестра. – Наконец-то дом Петровны больше не будет пустовать. Говорят, отставной военный поселился. Один, – Аглая многозначительно посмотрела на меня.

– Я приехала сюда отдохнуть от своих, а не шашни крутить.

– Одно другому не мешает.

Надо знать Глашу, уже если что задумает, бульдозером не свернуть.

– Не хочешь идти сама? Позову его к нам, – сказала сестра и отправилась к калитке.

Они появились минут через десять. Мужчина средних лет с приветливой улыбкой протянул мне букет только что срезанных лилий. Я не верила глазам: это был Славка, мой школьный приятель. Меня он не узнал.

Это получилось спонтанно – я решила включить режим инкогнито. Пока Аглая нас представляла друг другу, украдкой рассматривала старого знакомого: те же курчавые волосы, только с проседью, тот же упрямый подбородок. Возмужал. Не потерялся в жизни, это было заметно сразу.

– Уменя самовар шумит, – расплылся в улыбке Славка. – Приглашаю на чай с медом. Я тут решил пасечником заделаться, так что идем снимать пробу.

И чай, и мед были отменными. Мы сидели под огромной елью и болтали о том о сем.

– Могупогадать поруче, – выпалила я. – Хотите?

У сестры поднялась бровь от удивления, Вячеслав скептически усмехнулся. Не дожидаясь отве-

та, я взяла его ладонь. А дальше посыпались такие подробности из времен его юности, что мои собеседники пооткрывали рты.

– И давно это у тебя? – изумилась Аглая.

– С сегодняшнего дня, – рассмеялась я. – Слава, неужели ты меня не узнаешь?

– Полина, так это действительно ты? Весь день мучаюсь вопросом: откуда я тебя знаю? Ты очень изменилась, и в лучшую сторону. Прямо красotka!

“ Если человек не потерял способность ждать счастья – он счастлив. Это и есть счастье.

Иван Бунин

Дальнейшая наша беседа была уже совсем в другом русле. Аглая отправилась спать, а мы не могли наговориться. Я откровенничала про свое житье-бытье. Слава рассказывал о своей жизни. Если совсем коротко, у Славы был неудачный брак. Разведен. Детей нет.

– Знаешь, я долго искал свой путь. Порой кажется, что жизнь уходит в никуда, пока не найдешь то, что действительно приносит радость...

– А я вот с внуком днями. Хочу для него самого лучшего. Но чувствую, что теряю себя в этом круго-

вороте забот и обязанностей...

А еще мы говорили о любви... Время пролетело незаметно. Впервые за много лет почувствовала себя обновленной, зародилась надежда на какие-то изменения.

В жизни всё перевернулось

Я возвращалась домой со смутной тревогой: как мои близкие пережили эти две недели без моей поддержки? Оказалось, все у них было в порядке.

– Мама, ты была права, – обняла меня дочь. – Мыслишком привыкли рассчитывать на тебя. Давай попробуем найти баланс?

Это был первый шаг к переменам. Наконец-то мы начали говорить на одном языке.

Прошло полгода. Аня изменилась, стала более самостоятельной и начала больше заботиться о Мише без моей помощи. Иногда звонила мне с вопросами о воспитании или просто с новостями о своих успехах на работе. Я очень гордилась дочерью, она росла как мама и как личность.

В моей жизни тоже все перевернулось, теперь большую часть времени провожу за городом, помогаю Славе на его пасеке. Это стало моим первым шагом к восстановлению жизни и поиску своего места в мире. И, похоже, я его нашла.

ПОЛИНА

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

А у вас есть история любви, изменившая вашу судьбу, которую вы хотели бы рассказать? Ждем ваши истории по адресу: 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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

7 ПЕРВЫЙ
10.10 «Жить здорово!» (16+)

РОССИЯ 1
14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

НТВ
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

СТС
07.00 «Маша и Медведь». (0+)

ТНТ
11.00 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН
17.00 «Тайны Чапман». (16+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)

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

05.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВолы: СМЕРЧ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

06.00 «Три кота». (0+)
07.00 «Маша и Медведь». (0+)

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

06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА
05.00 Секреты на кухне. (16+)

ЧЕ!
06.00 «СОЛДАТЫ-6». (16+)

ОТР
06.00 «Утро вместе». (12+)

Ю
05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)

МИР
05.00, 06.15, 10.10 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР». (16+)

ПОБЕДА
05.00 «Путь к Победе». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ
05.00 Ранние пташки. «Кругляшки», «Летающие звери».

МУЛЬТ
06.00 Время малышей. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

HISTORY!
00.00 Операция «Украина». Преступление без наказания. (16+)

VJUU HISTORY
06.05 Освободители. (16+)

ИСТОРИЯ
06.00, 03.15 Гробница Чингисхана. Раскрыта тайна. (12+)

ПЕРВЫЙ



15.15 «Давай поженимся!» (16+)

РОССИЯ



14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

НТВ



17.55 «Жди меня». (12+)

СТС



11.55 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

ТНТ



00.30 «Женский стендап». (16+)

РЕН



17.00 «Главные тайны мира». (16+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
10.55 «АнтиФейк». (16+)
11.25 12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон» (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «Что? Где? Когда?» Летняя серия игр. (16+)
23.10 Премьера. «Наша новая музыка». (12+)
00.30 «ПАССАЖИРЫ НОЧИ». (18+)
02.15 Подкаст Лаб. (16+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
16.30 Вести
17.00 Прямой эфир. (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «Поймай меня, если сможешь». (12+)
23.30 «Истории Большой Страны». (12+)
00.30 «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)
У Елены Усковой сложный период в жизни: отец болен, отношения с мужем охлаждаются. Когда отец умирает, справиться с горем Лене помогает сводная сестра Наташа, с которой они не виделись много лет...

05.00 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «ДНК». (16+)
17.55 «Жди меня». (12+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ДЕЛЬФИН». (16+)
Лазарев продолжает «обработать» бизнесменов Южноморска, но уже индивидуально...
00.15 «Своя правда» с Романом Бабаяном. (16+)
02.05 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
02.35 «Квартирный вопрос». (0+)
03.30 «КОНЕЦ СВЕТА». (16+)

06.00 «Три кота». (0+)
07.00 «Маша и Медведь». (0+)
Приключения маленькой непоседы Маши и её заботливого друга Медведя.
08.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)
Веника постигает проклятие Васнецовых - в канун годовщины свадьбы Даша сбегает от него, оставив четырёх дочерей.
10.00 «МАЛЬДИВЫ ПОДОЖДУТ». (16+)
Ева и Денис понимают, что настало время кризиса отношений. Надо бы разобраться со своими обоюдными обидами, но они попадают в паутину невероятных приключений.
11.55 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
Смешные и смелые, забавные и непредсказуемые, всегда разные, но неизменно яркие!
04.35 «Три кота». (0+)

07.00 «Утро ТНТ». (16+)
Полезно, весело, актуально - ведущие делятся лайфхаками, обсуждают горячее и делают каждое утро чуть лучше.
08.00 «Однажды в России». (16+)
11.00 «САШАТАНЯ». (16+)
20.00 «Комеди Клуб». (16+)
Это не просто шоу - это культурный маркер. Острые шутки, меткие удары по самым громким темам и безжалостный юмор в адрес звезд. Попал в Comedy - значит, ты в центре внимания.
21.00 «Караоке Клуб». (16+)
Тимур Батрутдинов и Гарик Харламов приготовили для российских звезд настоящие испытания.
22.30 «Однажды в России». (16+)
23.30 «Комеди Клуб». (16+)
00.30 «Женский стендап». (16+)
03.00 «Однажды в России». (16+)

05.00 18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Тайны Чапман». (16+)
17.00 «Главные тайны мира». (16+)
19.00 Информационная программа 112. (16+)
20.00 «ИНДИАНА ДЖОНС И ПОСЛЕДНИЙ КРЕСТОВЫЙ ПОХОД». (16+)
22.30 «ПОСЛЕДНЕЕ ИСКУПЛЕНИЕ». (16+)
00.55 «ЦЕНТУРИОН». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.30 Пятница News. (16+)
06.00 Кондитер. (16+)
07.00 Кондитер. Дети. (12+)
08.10 Умнее всех. (12+)
10.50 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
13.10 Домохозяйки против шефов: Битва за вкус. (16+)
18.10 Битва шефов. (16+)
22.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (16+)
00.10 «ШОПОГОЛИКИ». (18+)
02.10 Пятница News. (16+)
02.40 Гастротур. (16+)

06.00 «СОЛДАТЫ-6». (16+)
07.30 Улётное видео. (16+)
11.00 Решала. (16+)
14.00 Охотники. (16+)
18.00 Решала. (16+)
21.00 Охотники. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой - от подобного обмана не застрахован никто!
02.45 Дорожные войны 2.0. (16+)
04.00 Дорожные войны. (16+)

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
11.25 «Почитаем!» (12+)
11.45 «Нескучное дело с Сергеем Ломакимым». (12+)
15.15 02.15 «Тинторетто и новая Венеция». (12+)
17.00 «Служу Отечеству». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 «Ректорат». (12+)
21.25 «ИГРЫ МОТЫЛЬКОВ». (16+)
23.00 «ПРОЕКТ «ФЛОРИДА». (18+)
00.50 «ПРЕВРАЩЕНИЕ». (12+)

05.10 «Путь к Победе». (16+)
06.10 «ЗАДАНИЯ ОСОБОЙ ВАЖНОСТИ. ОПЕРАЦИЯ «ТАЙФУН». (16+)
09.30 «ЖУКОВ». (16+)
Биографическая драма о жизни великого главнокомандующего Георгия Константиновича Жукова.
20.40 «ТАНКИСТ». (16+)
История советских «танковых асов», которые во время Великой Отечественной войны встали на пути у лучших немецких генералов-стратегов и остановили натиск врага.
00.00 «ТАНКИ». (16+)
01.30 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
03.10 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Кругляши». «Летающие звери». «Мальши и летающие звери». «Лунтики». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
Просыпайтесь с нами, и ваше утро обязательно будет добрым!
07.35 «Мультяшечки. Шоу». (0+)
07.40 «Фиксики». (0+)
10.00 «Ник-изобретатель». (0+)
10.45 «Ум и Хрум». (0+)
13.45 «Карбот». (6+)
14.00 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
14.40 «Супер Ралли. Тайна двух планет». (0+)
Продолжение захватывающего мультсериала про гоночные машинки!
16.00 Час «Союзмультфильма». (6+)
17.00 «Оранжевая корова». (0+)
Знакомьтесь, это семейство оранжевых коров: телята Бо и Зо и их родители - Мама Коровка и Папа Бык. В каждой серии дети самостоятельно или с друзьями решают какую-нибудь важную проблему, а родители поддерживают их и дают полезные советы.
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Три кота». (0+)
23.30 «Ералаш». (6+)
01.20 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
02.20 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
03.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Хронотоп: Славянская азбука. (12+)
00.30 Александр Меншиков. Кавалер №7. (12+)
01.05 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
01.30 Взгляд с высоты. Храмы Великого Новгорода. (12+)
02.05 Карибский кризис. Послесловие. (12+)
03.00 Лаборатория смерти. Как работал японский «Отряд 731». (16+)
04.05 Пётр I Великий: Поражение под Нарвой - мать будущих побед (1700). (12+)
04.55, 12.55, 16.55, 21.00 Историграф. (12+)
05.40, 13.40 Книжные аллены. (12+)
06.15, 10.40, 14.10 Легенды науки. (12+)
06.45 Меж ладожских берегов. (12+)
07.55 Секреты истории. (16+)
10.05 Россия научная. Великие имена. (12+)
10.25 Тайное становится явным. (12+)
11.15, 14.45, 18.30 Русская история. (12+)
12.00 Война престолов. (16+)
15.55 Историада: Польский вопрос в XIX веке, или откуда пошёл Интернационал. (12+)
17.40, 21.45 На пороге войны. (12+)
20.00 Операция «Украина». Американский след. (16+)
22.35 Георгий - Победоносец. (16+)
23.25 Музейный феникс: Государственный Русский музей. (12+)

06.15 Освободители. (16+)
06.55 Королевский гид: Хобби. (16+)
07.40 Центральная площадь и кафедральный собор Лимы, Перу. (12+)
08.10, 09.10 Древний Египет - хроники империи. (12+)
10.10, 11.00 Загадки планеты Земля. (16+)
11.45, 12.40 Охотники за утраченным искусством. (16+)
13.30, 14.25, 15.15 Короли Африки. (12+)
16.05 Королевский гид: Воспитание. (16+)
17.05 Краков, Польша. (12+)
17.30 Варшава, Польша. (12+)
18.00 Леди Сипиенс. (16+)
19.00 Призрак из Каменного века. (12+)
20.00 Мифы и чудовища. (16+)
20.50, 21.15 Охотники за утраченным искусством. (16+)
21.40, 22.25 Освободители. (16+)
23.10, 23.55 Загадки планеты Земля. (16+)
00.40, 01.35 Древний Египет - хроники империи. (12+)
02.25, 03.10 Охотники за утраченным искусством. (16+)
04.00 Монастыри святого Иоанна и святого Георгия Хозевита. (12+)
04.25 Центральная площадь и кафедральный собор Лимы, Перу. (12+)
04.55 Исторический центр Мостара, Босния и Герцеговина. (12+)

06.00, 02.50 Военные мины. Секретная операция под Аррасом. (12+)
06.55, 03.45 Покушение на Данаю. (12+)
07.45, 04.30 Наачтун. Последний город Майя. (12+)
08.50, 05.25 Личное. Наталья Селезнёва. (12+)
09.35, 10.30 Легендарные замки. (12+)
11.30 Спасённые шедевры России. (12+)
12.20 Самурай в Ватикане. (12+)
13.20 Севастополь. Русская Троя. (16+)
14.20 Открытие Версаля. Исчезнувший дворец Короля-Солнце. (12+)
15.20 Адьютант его превосходительства. Личное дело. (12+)
16.15 Загадочные города майя. Чичен-Ица. (12+)
17.10 Личное. Михаил Державин. (12+)
17.55 Гробница Чингисхана. Раскрытая тайна. (12+)
18.55 Юрий Андропов. Терра Инкогнита. (12+)
19.50 Реванш Вермеера. (12+)
21.35 Удивительная история лыжного спорта. (12+)
22.35 Кавалеры ордена Славы. Батальон Славы. (12+)
23.30 Личность в истории. Илья Глазунов. (12+)
00.25 СССР. Империя наоборо́т. (16+)
01.15 Саграда Фамилия. Вызов Гауди. (12+)
02.05 Неизвестный бенефис. Савелий Крамаров. (12+)

Table of TV programs across channels: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, РОССИЯ, НТВ, СТС, ТНТ, РЕН. Includes program titles, times, and age ratings.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table of programs under 'ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ' on channels ПЯТНИЦА, ЧЕ!, ОТР, Ю, МИР, ПОБЕДА.

ДЕТСКИЕ

Table of children's programs under 'ДЕТСКИЕ' on channels КАРУСЕЛЬ, МУЛЬТ.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Table of educational programs under 'ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ' on channels 365 ДНЕЙ ТВ, HISTORY, ИСТОРИЯ.

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

Часто в машине навигатор предлагает два маршрута до точки назначения: один короткий и рискованный (по грунтовке), другой подлиннее и покомфортнее (по шоссе).

Можно выбрать быстрый, но велики шансы или вообще не доехать, или машину повредить. А по длинному гарантированно доберетесь, и рисковать машиной не придется. То же самое и с похудением: нам кажется, что чем быстрее мы теряем вес, тем быстрее получим результат. На самом деле надежный путь к стройности не всегда скор. Зато он приведет к цели наверняка и без титанических усилий! А как встретить на этом пути меньше препятствий, мы спросили психолога Марину Даренкову.

Почему вес не двигается?

– **Марина, что может тормозить процесс похудения, даже при соблюдении норм правильного питания и физической активности?**

– Даже при правильном питании и регулярных тренировках вес может стоять на месте по нескольким причинам:

- ✦ гормональные нарушения (например, гипотиреоз, инсулинорезистентность, повышенный кортизол), важно проверить здоровье у эндокринолога;
- ✦ хронический стресс – кортизол замедляет

метаболизм и провоцирует задержку жидкости;

- ✦ недостаток сна – недосып нарушает баланс гормонов голода грелина и лептина;
- ✦ скрытые калории – соусы, «здоровые» перекусы (орехи, сухофрукты в больших количествах);
- ✦ завышенные ожидания – организм может адаптироваться к нагрузкам, поэтому важно менять программу тренировок;
- ✦ психологические блоки – страх изменений, бессознательное сопротивление (например, если лишний вес был «защитой» от чего-то).

Идём к стройности комфортным путём



Хотелось в этом году сбросить 10 кг. Осталось всего лишь 13...



– **Что делать?**

– Пройти медицинское обследование. Пересмотреть режим сна и обратить внимание на стресс-менеджмент. Вести детальный пищевой дневник. И поработать с психологом над внутренними установками.

Переходим на правильные удовольствия

– **Как быть, если человек получает удовольствие только от еды?**

– Если еда становится единственным источником радости, это часто говорит о дефиците положительных эмоций (скупная работа,

отсутствие хобби, одиночество), эмоциональном голоде (человек «заедает» стресс, тревогу, скуку), низком уровне дофамина – когда другие занятия кажутся недостаточно яркими по сравнению с едой.

– **Как же тогда переключиться на другие интересы?**

– Важно постепенное замещение – нужно искать новые источники удовольствия: танцы, творчество, прогулки, спорт, общение. Плюс необходимо подключать осознанность – учиться различать физический голод и эмоциональный (например, выпить воды и подождать 10 минут перед едой). Я бы также порекомендовала дофаминовый детокс – «быстрыми удовольствиями» (соцсети, сериалы, сладкое), чтобы чувствительность к радости восстановилась. Если

ли же проблема глубже – есть признаки депрессии, тревожности, результаты травм – поможет только работа с психологом.

С едой не нужно бороться

– **Часто женщины в стадии похудения запрещают себе даже смотреть на любимые вкусности. И срываются...**

– Это еще один важный момент: не нужно запрещать себе еду – это усилит тягу. Лучше добавлять новые удовольствия, а не бороться со старыми. Начните с малого – 10 минут

в день посвящайте тому, что раньше приносило радость. Это может быть музыка, рисование, прогулки на природе. Постепенно мозг «вспомнит» альтернативные источники счастья и вытеснит приносящие вред.
Татьяна МИХАЛЁВА



СОПР № RU.77.99.22.003.E.002441.09.24 от 04.09.2024 г. Реклама



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Источник коллагена Геленк Нарунг

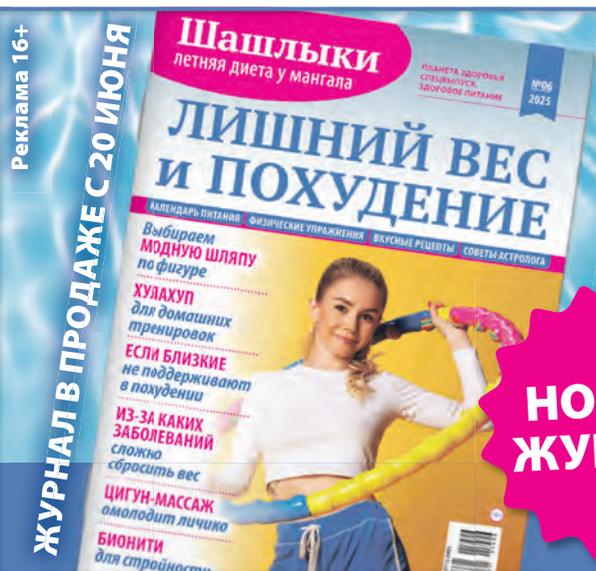
- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках вашего города.

СПРАВКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ: 8-800-333-06-07 (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ), Москва +7(495) 220-76-76

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия. www.provista-ag.ru

НЕ ВРЕДИТЕ СЯ ЖЕКАРСТВОМ



Все самое нужное и полезное в нашем журнале ежемесячно!

Журнал полностью посвящен очень актуальной и для многих жизненно важной теме лишнего веса и похудения.

НОВЫЙ ЖУРНАЛ

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Даже если со всей тщательностью ухаживать за лицом, неухоженные руки не дадут скрыть реальный возраст. Именно поэтому уход за руками очень важен в любом возрасте.

5 шагов для красоты рук

Кожа на руках стареет гораздо быстрее, потому что подкожно-жировой ткани в ней очень мало, а потовых желез, наоборот, много. Из-за этого механизмы восстановления и увлажнения работают плохо, кожа быстро теряет влагу, иссушается, и даже очень молодые руки без адекватного ухода могут очень рано постареть. Между тем, в течение дня наши руки испытывают разные нагрузки, большинство из которых на пользу им не идет.

Совсем не сложный, но постоянный уход за руками продлит их и вашу молодость. Всего пять простых правил, пять шагов ухода, которые стоит сделать постоянной привычкой, – и очень скоро вы не узнаете свои помолодевшие ручки.

ШАГ 2

Защита

При минусовых температурах всегда ходите в перчатках или варежках, в идеале – из натуральных материалов. Если перчатки (или варежки) кожаные, следите, чтобы их подкладка была из хлопка или флиса – мягкая, приятная к телу, водо- и воздухопроницаемая.

В период, когда руки не нуждаются в перчатках, им необходима защита от УФ-излучения. Поэтому с весны до поздней осени необходимо пользоваться кремами с УФ-фильтрами.

Для защиты ногтей, даже если вы не пользуетесь декоративными лаками, необходимо использовать прозрачный защитный лак.



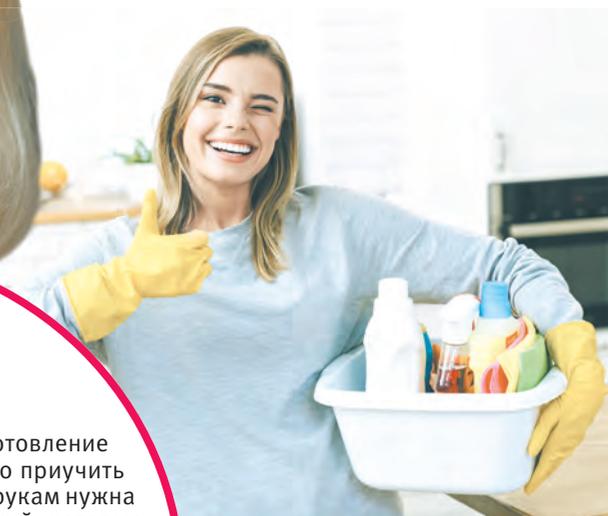
ШАГ 4

Увлажнение и витамины

Увлажняющий крем для рук вообще должен быть всегда рядом – на рабочем месте, в ванной комнате, возле кровати, в салоне автомобиля и т.д. Помните: для рук увлажнения много не бывает. Лучше, если крем будет содержать экстракты лекарственных растений, а также гиалуроновую кислоту, глицерин, различные масла. В идеале крем должен быстро и легко впитываться.

Но увлажнения снаружи мало, необходимо и увлажнение изнутри. Поэтому больше пейте, возьмите за правило всегда держать при себе хотя бы небольшую бутылочку чистой воды. Не терпите жажду.

Вместе с водой можно и нужно принимать витамины, которые предотвращают разрушение коллагена и возникновение пигментных пятен – самого явного признака старения кожи. Это витамины А, С и Е. Их дозировку необходимо уточнить у лечащего врача.



ШАГ 1

Тёплая вода

Мойте руки только теплой водой. Ни горячей, ни холодной, ни комнатной температуры – только комфортной теплой (35-40 °С). Слишком горячая вода иссушает кожу рук, слишком холодная может вызвать покраснение и даже шелушение. То же самое может случиться с мокрыми руками на морозе, поэтому при минусовых температурах старайтесь руки не мочить.

Пользуйтесь только мягким, в том числе жидким мылом и полностью смывайте его с рук. Если используете жидкое мыло для мытья рук, выбирайте крем-мыло.

После того, как руки вымыты, их необходимо тщательно обсушить мягким полотенцем. Очень желательно после каждого мытья рук наносить на кожу увлажняющий и/или питательный крем.

ШАГ 3

Перчатки для домашней работы

Всю домашнюю работу, будь то приготовление пищи, уборка или мытье посуды, нужно приучить себя делать только в перчатках. Защита рукам нужна не только от едких химических соединений, которые содержатся в бытовой химии, но и от лишней влаги.

Для работ, связанных с моющими и чистящими средствами, выбирайте плотные перчатки из латекса или резины с хлопковым напылением внутри. Хлопковое напыление необходимо для впитывания пота и комфортной носки перчаток. Для приготовления пищи достаточно тонких – из нитрила, винила, латекса.

Совершенно необходимы перчатки при любых работах на даче.

Оптимально надевать сначала тонкие перчатки, а поверх них – предназначенные для работы в саду (например, нитяные).



Встречаются две одноклассницы, 20 лет не виделись.
– Как жизнь, как дела?
– Да вот, ноготь сломала...

Парень, кривясь, говорит своей девушке:
– Ну и гадость! А вы, девочки, этим ещё и губы мажете!
– Вообще-то, это лак для ногтей.

– Наконец-то мне удалось отучить мужа от этой ужасной привычки грызть ногти.
– Каким образом?
– Я прячу его зубы.

КСТАТИ

В прошлые века дамы мазали кожу рук сметаной, соком огурца, обкладывали кисти рук парной телятиной, опускали в рассол.

Спа-уход и парафинотерапия

Как минимум два раза в неделю рукам желательно устраивать домашний спа-уход. В него входит все то же самое, что и для лица: очищение, распаривание, питание, увлажнение, массаж, маски.

Одной из самых востребованных процедур сегодня является парафинотерапия. Ее проводят для кожи лица, ног и, конечно, рук. Парафиновые маски смягчают кожу, делают ее гладкой и красивой. При этом эффект заметен уже после первой же процедуры, однако для его закрепления парафинотерапию проводят курсами. Как правило, курс состоит из 7-10 процедур.

Берегите свои ручки, ухаживайте за ними, и они никогда не выдадут ваш настоящий возраст.

ШАГ 5



В 2025 году Петров пост, один из летних постов, начнётся 16 июня и продлится до 11 июля. Пост установлен в память первоверховных апостолов Петра и Павла. Поэтому у этого поста есть другое название – Апостольский.

Петров пост и духовный рост

Почему Петров пост заканчивается 12 июля?

? Апостольский пост всегда заканчивается 12 июля, когда мы празднуем день апостолов Петра и Павла. А почему выбрана именно эта дата? Капитолина В.

Апостолы приняли мученическую смерть за проповедь во имя Христа. Православная церковь считает, что они были казнены в Риме в один день – 12 июля по григорианскому календарю (29 июня по юлианскому), но в разные годы.

За веру свою первым был распят на кресте вниз головой апостол Пётр. А апостол Павел был гражданином Ри-



ма, и законы того времени запрещали распятие римских граждан. Павел принял мученическую смерть за веру через усечение головы. Поэтому именно к 29 июня по юлианскому календарю – дню памяти Петра и Павла – приурочено окончание Апостольского поста. Такова традиция с 258 года.

Надо ли гордиться, что держишь пост?

? Почему не рекомендуют говорить, что ты постишься?

? Это же круто! Алина П.

Про то, надо ли скрывать, что постишься, был дан ответ в Библии. В Евангелии от Матфея (6:17-18) сказано так: «...когда постишься, умойся и помажь голову твою, чтобы люди не замечали, что ты постишься. Пусть только твой Небесный Отец, Который невидимо находится с тобой, знает об этом, и тогда Он вознаградит тебя, ведь Он видит и то, что делается втайне». Следует помнить, что держание поста – это не заслуга, за которой должна последовать награда. Святые отцы предостерегают нас от греха тщеславия и гордыни: преподобный Ефрем Сирий в своей «Псалтыри» предупреждал: «Гордыня подобна весьма высокому согнившему дереву, у которого ломки все сучья, и если кто взберется на него, тотчас обрушится с высоты». Пост – это прежде всего средство для укрепления вашей личной веры, средство для врачевания вашей души. Ни в коем случае не стоит прятать свою принадлежность к христианству. Надо гордиться тем, что вы ходите в храм, носите нательный крестик и соблюдаете правила христианской Церкви.

Что значит «говение»?

? Моя бабушка говорит, что готовится говеть. Что означает «говеть»? Ульяна К.

Постом православные христиане говеют и причащаются Святыми Тайн. В переводе с греческого «говение» – это осторожность, предусмотрительность, страх, робость, благоговение. В православном богослужебном обиходе говение обозначает сам пост, соблюдение поста, образ поведения христиан во время поста. Понятие со временем менялось, и в светском лексиконе осталось только понятие «пост». Вспомните, что начало поста мы называем «заговением», а окончание – «разговением». Если говорить о традициях нашей Церкви, говением считается не только отказ от всяких развлечений и животной пищи, но и подготовка души перед важным событием, ограничение себя во всем ради вещи более возвышенных, радости, созидания себя в любви к Спасителю.

Когда в пост дозволается рыба?

? Почему в Петров пост разрешена рыба?

? Рыбу в Петров пост дозволается есть каждый день или существуют ограничения? Марина Иванова

В память об апостоле Петре, бывшем рыбаке, в пост разрешается рыба. Во время Петрова поста строго запрещено употреблять в пищу мясо, молоко и молочные продукты, а также блюда, в которых их использовали. В пост следует себя ограничить:

- по средам и пятницам запрет налагается еще и на рыбу – рекомендуются к употреблению овощи-фрукты-ягоды, зерновые блюда, орехи и грибы;
- в остальные дни недели разрешена рыба и морепродукты с растительным маслом.

Кстати

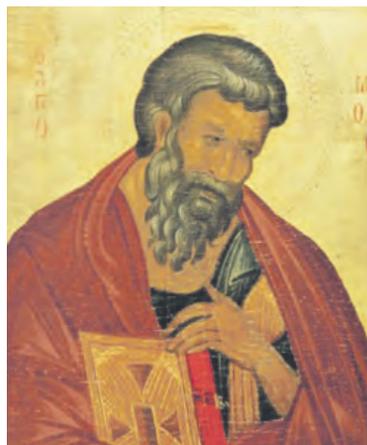
Полное название праздника: День Славных и всехвалных Первоверховных апостолов Петра и Павла.

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

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 22 июня, в воскресенье.

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«Я сделаю вас ловцами человеков»



Проходя же близ моря Галилейского, Он увидел двух братьев: Симона, называемого Петром, и Андрея, брата его, закидывающих сети в море, ибо

они были рыбаковы, и говорит им: идите за Мною, и Я сделаю вас ловцами человеков. И они тотчас, оставив сети, последовали за Ним. Оттуда, идя далее, увидел Он других двух братьев, Иакова Зеведеева и Иоанна, брата его, в лодке с Зеведеем, отцом их, починивающих сети свои, и призвал их. И они тотчас, оставив лодку и отца своего, последовали за Ним. И ходил Иисус по всей Галилее, уча в синагогах их и проповедуя Евангелие Царствия, и исцеляя всякую болезнь и всякую немощь в людях. (Мф., 4:18-23)

“ Христианине! пойдём и мы за Христом, не ногами, но сердцами и пременением нравов, и услышим глаголы Его внутри нас, и напитает нас алчущих в пустыни мира сего, не хлебом тленным, но нетленным, от небесных Его трапезы посылаемым. Сим хлебом не телеса, но души наши укрепляться и утешаться будут.

Святитель Тихон Задонский

В этом отрывке из Евангелия мы читаем историю о том, как Иисус проходит по берегу Галилейского моря и призывает местных рыбаков стать Его учениками. Сопоставляя эту историю с той, которая звучит в Евангелии от Иоанна, можно спорить о том, был ли Иисус знаком им по рассказам Иоанна Крестителя? Понимали ли они, что перед ними пророк и будущий Мессия? Ответы на эти вопросы, в целостном восприятии евангельской истории, конечно, очень важны. Однако сама по себе сегодняшняя история очень краткая, в ней нет всех этих подробностей. Зато в ней есть невероятное доверие Богу и решимость следовать за Ним, которых так не хватает обычным людям. Мы начинаем выгадывать, сколько придется потратить и сколько получим, если ответим на Божий призыв, но апостолы просто Ему доверяют. Причем самое удивительное, насколько легко они оставляют привычное для них дело. Такое ощущение, что они, занимаясь рыболовством много лет, не прикипели сердцем к этому делу, и когда услышали, что Бог зовет их к чему-то большему, с легкостью откликнулись.

Как нам увидеть в этом повествовании урок для себя? Значит ли оно, что мы обязаны совершенно бросить привычный образ жизни, чтобы следовать за Спасителем? Если мы хотим стать апостолами, конечно. В то же время, у Его учеников были и другие служения. Апостол – это тот, кто послан в мир проповедовать Евангелие. Чувствуя в душе подобный призыв, люди во все века могли



Комментирует священник Стефан Домусчи

становиться проповедниками, и некоторые из них бывали прославлены в чине равноапостольных. Такой путь не всем под силу, не все чувствуют к нему призвание. Однако каждый, кем бы ни занимался порой, может услышать в сердце призыв Христа. Совсем не обязательно этот призыв будет предполагать оставление дома и даже привычной работы, но всегда будет предполагать те же доверие и решимость в следовании за Спасителем. И особенно это будет касаться дел любви. Мы бываем так заинтересованы собой, что совершенно не видим и не слышим окружающих, не обращаем внимания на их нужды. И вот Господь проходит мимо нас и говорит нам: идите за мной, и станете ловцами людей. И несмотря на разницу наших жизненных обстоятельств, ко всем нам обращен один и тот же призыв: проявите любовь, оторвитесь от погруженности в свои дела и обратитесь к ближнему, чтобы обрести его как брата или сестру во Христе.



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

12 июня наша страна отмечает День России. Главными государственными символами считаются герб, флаг и гимн. Давайте вспомним о государственной символике и её истории.

День России

1 Больше полутора столетий главным царским флагом считался стяг Ивана Грозного – знамя красного цвета с изображением святого лика Иисуса Христа. Под этим знаменем гнали иноземцев с нашей земли ополчения Минина и Пожарского. Современный российский триколор появился позже и во многом благодаря первому российскому императору Петру I. Он лично выбрал цвета, начертил расположение полос (по горизонтали) и распределил их последовательность. И далее Пётр I издал специальный указ, согласно которому этот флаг должны были поднимать и на всех российских торговых судах. Позже, через века, этот петровский флаг стал главным флагом нашей державы. Какой порядок полос был определён императором Петром?



- а) Белый-синий-красный.
- б) Синий-белый-красный.
- в) Красный-белый-синий.

2 Двуглавый орёл впервые появился на гербе России 11 апреля 1857 года, когда император Александр II утвердил его для державы. Две головы орла свидетельствовали, что стране надо зорко смотреть в обе стороны и при необходимости оборонять рубежи и на Западе, и на Востоке империи. Три короны на гербе Александра II символизировали единство трёх частей исторической Руси. В своих лапах орёл держал скипетр и державу, которые воплощали незыблемость государственных устоев. После Октябрьской революции 1917 года главной эмблемой РСФСР стали серп и молот. На герб России двуглавый орёл вернулся в 1993 году. Вспомните, в какой лапе у орла изображается скипетр?

- а) В левой лапе орла.
- б) В правой лапе орла.
- в) Орел держит скипетр двумя лапами.

3 На протяжении веков в нашем государстве во время торжественных мероприятий исполнялись военные марши и церковные песнопения. В конце XVIII – начале XIX века неофициальным гимном страны стала мелодия на слова песни «Гром победы, раздавайся!», написанной Гавриилом Державиным на музыку Осипа Козловского в честь взятия Измаила маршалом Суворовым. В 1883 году императором Николаем I был официально утверждён гимн России – «Боже, царя храни» (музыка Алексея Львова). Кто автор стихов этого гимна?

- а) Василий Жуковский.
- б) Николай Языков.
- в) Денис Давыдов.

4 Государственный гимн России можно ежедневно услышать на государственных телеканалах и радиостанциях. Исполняют гимн на парадах Победы, торжественных государственных мероприятиях, спортивных состязаниях... При официальном исполнении государственного гимна присутствующие обязаны встать, а мужчины снять головные уборы. Что надо ещё сделать присутствующим, когда при исполнении государственного гимна поднимают Российский флаг?

- а) Прижать руку со сжатым кулаком к груди.
- б) Повернуться лицом к флагу.

5 12 июня страна вместе с Днём России отмечает и день рождения этого святого благоверного князя, защитника Руси. Об одной из его побед рассказывает знаменитый фильм Сергея Эйзенштейна и Дмитрия Васильева. Назовите имя этого князя, великого полководца и защитника Руси?

- а) Александр Невский.
- б) Дмитрий Донской.
- в) Владимир Мономах.

ОТВЕТЫ

1-а. Белый-синий-красный. 2-б. Орел держит скипетр в правой лапе. В состав атрибутов царской власти скипетр вошел в 1584 году при венчании на царство Фёдора Иоанновича. 3-а. Василий Жуковский. 4-б. Повернуться лицом к флагу. 5-а. Александр Невский.

ПОДПИСКА на 2025 год

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2025 года на издание «ТЕЛЕК Черноземье»



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс П2912

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость подписки на 2-е полугодие 2025 года*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
255,63 ₺	511,26 ₺	766,89 ₺	1022,52 ₺	1278,15 ₺	1533,78 ₺

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

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

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



П2912

«ТЕЛЕК Черноземье»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 16 ПО 22 ИЮНЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Овнам придется проявить предельную сосредоточенность при решении своих рабочих вопросов. Малейшая оплошность рискует перерасти в неприятные последствия. Настоящий профессионализм привлечет к себе внимание и заслужит похвалу от окружающих.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
У Львов неделя будет трудной и принесет немало хлопот. На первый план выйдет решение бытовых проблем. На работе лучше не спорить с руководством и не обострять конфликтные ситуации. Дома вас ждут любящие люди. Больше времени отдыхайте и занимайтесь собой.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Стрельцам необходимо быть осторожными. Опасность может ожидать с любой стороны. Проявив бдительность, вы сможете избежать негативного развития ситуации. Активно проявляйте лучшие свои качества, и все будет хорошо. Смотрите на жизнь объективно.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Водолеям не стоит приступать к новым делам, не завершив старые. Вся работа может застопориться из-за одного вопроса, который не будет давать покоя всю неделю. Выберите правильную тактику и не мешайте остальным. В целом неделя не обещает чего-то неожиданного.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Психика Тельцов очень уязвима из-за нагрузок и переутомления. Вам нужно отдохнуть, расслабиться, восстановить свои силы. Найдите время для прогулки. Не обсуждайте никого из вашего окружения, даже если очень захотите это сделать. В будущем это может иметь плохие последствия.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Эта неделя благоприятна Девам для развития и учебы. Представителей науки и студентов ожидает повышение умственной активности и успех в образовательной деятельности. Смело шагайте навстречу своим целям – звезды помогут вам сделать все наилучшим образом.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Близнецов ожидает очень насыщенный в эмоциональном плане период. Вам потребуется гибкость и умение подстраиваться под любую волну. Остановитесь и продумайте ваши действия. Иногда лучше совсем ничего не делать, чем делать себе во вред.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Интересный период, который принесет Весам множество новых идей, творческих увлечений и планов. Новые знакомства и восстановление старых контактов подарят надежду на сотрудничество. Все будет хорошо. В личной жизни возможен романтический виток.

РАК (22.06 – 22.07)
Неделя Раков будет связана с нестабильностью. Отнеситесь к ситуации философски. То, на что вы не можете повлиять, проще всего отпустить. Чуть позже вы сможете опять взять бразды правления в свои руки и легко решите все задачи.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Скорпионам не обязательно проявлять чрезмерной активности, это может привести к ошибочным действиям. При этом повышенная эмоциональность грозит не только ошибками, но и возможными конфликтами с коллегами и руководством. Будьте внимательны к близким.

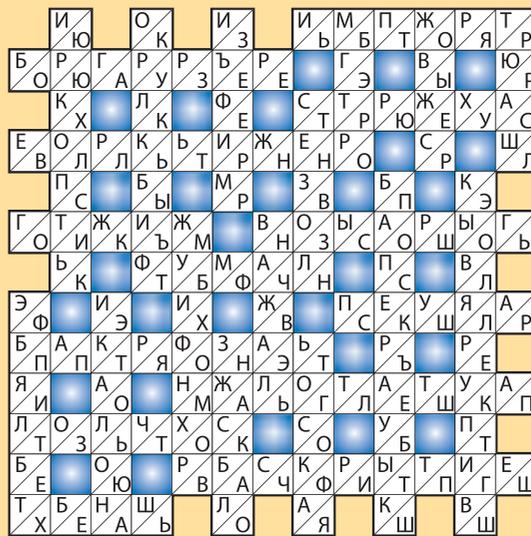
КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козерогов ждет отличная неделя, полная возможностей и новых начинаний. Вы успешно справитесь со многими задачами на работе и в личной жизни. Более того, вы сможете оставаться активными, что позволит вам в полной мере наслаждаться этим прекрасным периодом.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Звезды рекомендуют Рыбам стараться быть на позитивной волне. К сожалению, бороться с негативными тенденциями будет сложно. Настройте себя на оптимизм и воспринимайте все через призму юмора. Главное – не ждать одобрения и самостоятельно принимать решения.

ДУАЛЬ

Из каждой пары букв вычеркните одну так, чтобы оставшиеся образовывали кроссворд.

По горизонтали: Импорт. Браузер. Стреха. Вольтижер. Отжим. Носорог. Туман. Скула. Патронат. Малолетка. Толчок. Раскрытие. Тень.
По вертикали: Юркость. Кульбит. Зефир. Мэтр. Овес. Трал. Сезон. Поскребыш. Коллектив. Мухомор. Навал. Эпитет. Эталон. Накал. Тоска.



КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ	8 (903) 792-47-73
ПО ПОЧТЕ	reklama@kardos.ru
ЦЕНА	Стоимость строчного объявления от 300 рублей за 1 выход
КАК ОПЛАТИТЬ	<ol style="list-style-type: none"> Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте <i>kardos.media</i>, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера); В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О. Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки уточняйте у менеджера

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

ООО «ПЕЧАТЬ ЧЕРНОЗЕМЬЯ» ПРИГЛАШАЕТ ПРОДАВЦОВ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ (книги, газеты, журналы) В КИОСКИ

Мы предлагаем:

- Работу в крупной, стабильной и развивающейся компании!
- Подходящий вам график работы: 2/2, 3/3 и 7/7;
- Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- Своевременная оплата труда от **7 500 рублей за неделю**;
- Возможность подработки;
- Вакансия подходит для **КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА**

Телефоны для связи:
8 (952) 956-14-98, 8 (473) 277-27-00

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

- Получение печатной продукции на складе, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.
- Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.
- Наличие моб. приложения «WhatsApp» – **ОБЯЗАТЕЛЬНО.**

8 (903) 135-29-85, 8 (965) 353-81-09 Антон Юрьевич

КУПЛЮ

8 (999) 715-35-60 КУПЛЮ вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны и другие. Военный антиквариат, старинные награды, значки, иконы, картины, книги (домашние библиотеки целиком), фарфор, янтарь, портсигары, литые фигуры, часы, ювелирные изделия. Тел.: 8 (999) 715-35-60.

ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»:
8 (903) 792-47-73

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 16 ПО 22 ИЮНЯ

Слова в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую указывает серый треугольник.

- Желтая ... на лидере велогонки.
- Какую форму имеет японская шляпа сугэгаза?
- Фантаст, поведавший о «войне миров» и «человеке-невидимке».
- Двояковыпуклое стекло.
- Неуловимый киномститель - роль Алена Делона с Антонио Бандерасом.
- «Неуловимый друг» из повести Евгения Велтистова.
- Родной брат Анны Карениной.
- Дежурная смена на корабле.
- Диван без спинки и подлокотников.
- Зеркало на ножках и во весь человеческий рост.

Ответы: 1. Майка. 2. Копус. 3. Уэлпс. 4. Линза. 5. Зорро. 6. Рэкс. 7. Стива. 8. Вахта. 9. Тахта. 10. Трюмо.

Старость придет ко всем. И возрастные болезни глаз к сожалению тоже. Можно ли их вылечить? Не всегда, но остановить — да! Первые неприятности со зрением, увы, начинаются уже в 45–50 лет. В один прекрасный день Вы просто замечаете, что изображение кажется размытым. Буквы пляшут, сливаясь в одну строчку. И чтобы прочесть любимую газету, руку приходится отодвигать все дальше и дальше от глаз. Такие жалобы можно часто услышать от людей в возрасте. И это неудивительно. Ведь «подлыми спутниками» пенсионеров нередко становятся катаракта и глаукома.

СЕМЬ РАЗ ОТМЕРЬ И... НЕ РЕЖЬ

По статистике катаракта наблюдается у 98% пожилых пациентов.² Глаукома — у 95 %. Но спасибо нашему государству. Операцию давно можно сделать по ОМС, квоты на это выделяются. Но что делать, если операция не поможет? Или даже после нее станет только хуже? И здесь совсем нет вины врачей. «Палки в колеса» часто вставляют хронические болезни. Диабет, гипертония, сердечно-сосудистые заболевания... Да просто неспособность пациента сотрудничать во время операции. При многих из этих болезней нельзя делать операцию. А иногда даже опасно. Паника. Чувство безысходности и страха за будущее. Что делать в таком случае? Как тут не опустить руки? Любой медик знает: хирургическое вмешательство оправдано в том случае, когда другие методы оказались бессильны. К счастью, современная медицина научилась бороться с развитием катаракты и глаукомы. На помощь людям пришел лазер!

СОВЕТСКОЕ НАСЛЕДИЕ: КАК ЛАЗЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СТАЛИ ДОСТУПНЫ КАЖДОМУ

В 1964 году советский ученый Александр Михайлович Прохоров получил Нобелевскую премию по физике за изобретение лазерных технологий.

Забывтое открытие в лечении катаракты и глаукомы:

как наследие советской медицины помогает сегодня



Возраст — это не преграда для ярких впечатлений! С «Глазником» вы сможете разглядеть каждую деталь счастья!

Показания к применению: кому аппарат «Глазник» может помочь?

- У этого аппарата очень широкий спектр применения. Вот только некоторые заболевания, с которыми он справляется ну просто, на «ура»:
 - глаукома,
 - катаракта,
 - дистрофия и другие поражения сетчатки,
 - частичная атрофия зрительного нерва,
 - диабетическая ретинопатия,
 - частичная атрофия зрительного нерва,
 - неврит зрительного нерва,
 - блефарит,
 - конъюнктивит различной этиологии,
 - абсцесс и флегмона века,
 - герпес век.

Ведь как показали исследования, положительные изменения наблюдались в 89 % случаев!³ И это не просто цифры. За каждой из них стоят человеческие жизни! Ведь это значит, что у 9 из 10 пациентов улучшилось зрение! Каждый из этих девяти человек смог более четко видеть цвета, очертания предметов и даже лица родных людей. Кому-то больше не нужно просить вдеть нитку в иглу или подсказать цену в магазине. Казалось бы, это сущие мелочи. Но поверьте, для людей, зрение которых оставило желать лучшего, это большой прогресс! Многие о таком даже не мечтали!

ЗАЧЕМ ИЗОБРЕТАТЬ ВЕЛОСИПЕД?

Когда-то СССР был самой читающей страной в мире. Потому что здоровью граждан, особенно зрению, уделяли пристальное внимание. И пользовались проверенными средствами. Зачем же изобретать велосипед, если эти средства уже доказали свою эффективность? Не дайте своему зрению угаснуть! Звоните прямо сейчас. Ведь время — важный фактор в лечении катаракты и глаукомы. Чем раньше начнете лечить заболевание, тем проще. Воспользуйтесь опытом, который когда-то делал нашу страну самой читающей в мире. Позвольте себе жить без ограничений. Ваши глаза заслуживают лучшего!

²https://artokclinic.ru/articles/profilaktika-katarakty-i-glaukomy/ ³Протокол кл. исп. от 16.12.2011г.

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДЕЛОК!



Это было по-настоящему гениальное открытие! Прорыв! Еще недавно лазеротерапия была доступна лишь в специализированных клиниках. Но развитие медицинских технологий и нехватка специалистов на местах изменили эту ситуацию. Государство наконец-то обратило внимание на потребности людей. И решение проблемы было найдено! Российские ученые взяли за основу советский опыт, дополнили инновационными технологиями и создали домашний аппарат для лечения заболеваний глаз на основе лазеротерапии — «Глазник». Так качественная физиотерапия стала доступной каждому!

нохроматическим лазерным излучением. На сегодняшний день это самое безопасное воздействие на глаза, которое может помочь, казалось бы даже в самых безнадежных ситуациях. Как это работает? Прежде всего, лазер улучшает кровоток. Это позволяет быстрее справиться с диабетическими сгустками в глазных капиллярах, истощением глазных тканей и дистрофией. «Глазник» также нормализует глазное давление и стимулирует питание волокон нерва, которые еще не атрофированы. В результате диск зрительного нерва не пережимается из-за давления, улучшается отток жидкости и происходит невероятное — функция нерва начинает восстанавливаться!

Вы можете себе представить такое? Зрение после этого становится в разы лучше! Это же просто фантастика! При этом многим пользователям требуется всего один курс сеансов! А эффект от процедур держится длительное время.

ПРИШЛО ВРЕМЯ ВЗГЛЯНУТЬ НА МИР ПО-НОВОМУ!

Представьте как утром открываете глаза, а за окном такие сочные зеленые листья. И кажется они так близко, что хочется их потрогать. Именно так видят мир люди с хорошим зрением. И с аппаратом «Глазник» это может стать реальностью. Его феноменальным результатом поразились даже заядлые скептики.

ПЕРВЫЙ СПЕЦИАЛИСТ НА ДОМУ

В основе работы аппарата «Глазник» лежит воздействие на глаза низкоинтенсивным мо-



Отзыв клиента: «Аппарат «Глазник» мы приобрели для бабушки. Чтобы задержать развитие глаукомы. Аппарат сразу понравился простотой применения. Через 2 курса окулист сказал, что глазное давление идет в сторону нормализации. Процесс действительно приостановился! Мы счастливы! Теперь пользуемся «Глазником» всей семьей. Еще и для питания сетчатки, и от усталости глаз. Эффект отличный! Пользоваться очень просто. Сеансы всего по 5-10 минут. Понятные рекомендации для разных случаев. Вселяет уверенности тот факт, что аппарат клинически испытан. И реально помогает! Всем советуем этот аппарат!»



ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС 8 800 333-17-38

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ И БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА! WWW.PRODEX.RU¹

10 РЕЖИМОВ ВОЗДЕЙСТВИЯ. 89% ДОКАЗАННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ.³ Если аппарат не поможет – вернем деньги!*

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ! 0+ И ПОЛУЧИТЕ ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК!

25.06.25	Санкт-Петербург	Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной пер., д. 3	09.00-15.00
26.06.25	Санкт-Петербург	Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной пер., д. 3	09.00-13.00

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Результаты могут отличаться. Доставка АО «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. *Подробную информацию о возврате денежных средств уточните у оператора.¹ ООО «Поток» ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. РЕКЛАМА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.