

**ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА**

**№22  
(343)**

**ТВ-программа с 6 по 12 июня 2022 года**

# ТЕЛЕЛЕК

**ЧЕРНОЗЕМЬЕ**

**36**

**КАНАЛОВ**

**ТВ**

**ВКУСНАЯ  
ЧЕЧЕВИЦА –  
НА СТОЛЕ ЦАРИЦА**

**стр. 7**

**ПОМОГИТЕ  
ВИШНЕ  
ПЛОДНОСИТЬ**

**стр. 16**

**ВЫБИРАЕМ  
ЗАРЯДКУ  
ПРЯМО НА ГРЯДКЕ**

**стр. 9**

**КАК ВЫВЕСТИ  
ОТНОШЕНИЯ  
НА НОВЫЙ  
УРОВЕНЬ**

**стр. 4**

**7 ИДЕЙ  
УКРАШЕНИЯ  
ФУТБОЛКИ**

**стр. 29**

# МАРИНА ФЕДУНКИВ

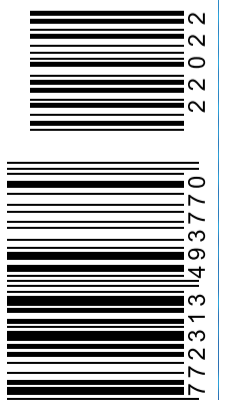
**Я РОДИЛАСЬ  
С ЧУВСТВОМ ЮМОРА**

**стр. 2**

12+

Фото Кирилла Комарова

ISSN 2313-4933



91723134937701 2 2022

Жизнерадостная и удивительно «своя» актриса Марина Федункив не перестает радовать зрителей своими проектами.

**Марина ФЕДУНКИВ:**

# Я родилась с чувством юмора

**На подходе – лето и премьеры**

– Марина, давайте начнём наш разговор с будущего. Какие премьеры с вашим участием на подходе, какими проектами и достижениями хотелось бы поделиться?

– Во-первых, стартовал новый сезон семейно-кулинарного шоу «Моя жена рулит» на телеканале «Суббота», в котором я являюсь ведущей. На площадке всегда весело – семьи, которые приезжают из разных концов страны, изначально настроены на борьбу, но потом расслабляются, и мы много шутим и юморим.

Во-вторых, начались съемки нового комедийного сериала для канала ТНТ «Кафе «Куба», в котором у меня главная роль. Снимает его та же команда, которая снимала «Реальных пацанов», а премьера уже очень скоро. Получится ну очень смешной продукт!

И в-третьих, я обновила сольную концертную программу «Не Моника Беллуччи», сейчас ее активно репетируем,



она стала еще более насыщенной по юмору, скетчам и миниатюрам – ведь на сцене я там не одна, со мной еще четыре профессиональных актера. У нас впереди не только большой концерт в Москве, но и гастроли по России, а еще в Беларуси, Израиле, Германии. Потому и готовимся вовсю.

– И раз уж начали говорить о будущем – чего ждёте от наступающего лета? Какие планы, пожелания, идеи, надежды?

– Съемки, репетиции, съемки. График очень насыщенный... Чем у меня очень рада. Но

при этом искренне надеюсь, что выкрою время на семейный отпуск.

**Шутки из наблюдений**

– Вообще, смешить людей, поднимать им настроение – задача непростая, особенно если это длится годами. Что помогает вам поддерживать юмористическую форму? Есть какая-то «батарея» в виде фильмов, шоу, проектов на телевидении и в интернете?

– Мне кажется, я уже родилась с чувством юмора. У нас в семье шутили все. Поэтому, наверное, это генетическая черта. Не могу

сказать, что меня прямо таки вдохновляет что-то конкретное. Я просто наблюдаю за людьми и жизненными ситуациями, так и рождаются шутки и миниатюры. Ну и постоянно хохмить и юморить тоже тяжело – выдыхаешься. Потому иногда нужна перезагрузка, побыть с семьей, с животными, переключиться.

– Актёры всегда наблюдают за окружающими, накапливая необычные краски, манеры для будущих ролей. Расскажите о каком-нибудь интересном наблюдении из последних.

– Ой, да у меня каждый день по несколько интересных наблюдений бывает. Ну вот, например, моя подруга подарила нам на свадьбу собаку чау-чау. И что бы вы думали, все ее повадки, характер, поведение – один в один как у той самой подруги, которая выбирала щенка. Вот как это возможно? Мы со Стефано (муж Марины – итальянец Стефано Маджи. – Прим. ред.) постоянно эту тему обсуждаем, потому что даже какие-то физические проявления – как она прилегла, или как голову повернула в процессе наблюдения, или какую осуждающую мордочку скорчила – ну, в точности моя подруга...

**Дом как из детства**

– Знаю, что у вас есть дом за городом. Какое место в нём вы любите больше всего и почему?

– Люблю его целиком, потому как он во всем напоминает дом моего детства, в котором я выросла. Потому и купила его, сразу такой флэшбек случился, когда увидела. Потому нет конкретного какого-то любимого места: иногда это спальня, иногда, особенно если к нам приезжают друзья, – зона барбекю и столовая.

– У вас гостеприимная семья? Часто собираете друзей за столом, накрытым своими руками?

– Ох, нечасто, хотелось бы более регулярно. Дело в том, что и Стефано, и я много работаем, причем графики у нас не такие, чтобы точно знать рабочее время и занятость. А потому иногда в выходной хочется провести время друг с другом, полениться, выспаться... Да просто восстановиться иногда. Поэтому не всегда получается организовать встречи с друзьями и посиделки. Хотя сейчас лето на носу, к этому все располагает, потому попробуем найти время.

**Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»**

– Я желаю всем солнечного, легкого, яркого и позитивного лета, побольше улыбок и потрясающих эмоций!

**Животные – лучшие энергетика**

– Прошлым летом вы вышли замуж. Сравните себя до замужества и сейчас – сильно изменились? Какая жена получилась из Марины Федункив?

– Я стала мягче и спокойнее. Стефано меня очень уравнивает, он снял с меня часть ответственности, ушла тревога, потому я позволяю себе быть «девочкой» и не переживать по пустякам.

– Оказываясь дома после съёмок, поездок, гастролей, что любите делать больше всего?

– Спать! Правда, выспаться. И возиться с животными! Они лучшие мои энергетика.

**Детали Без соцсетей – никуда**

– Как вы относитесь к соцсетям? Это часть работы или есть потребность общаться с миром таким образом?

– И то, и другое, и еще развлечение, да и много полезного в них можно найти. Я считаю, что современному человеку без соцсетей – никуда. Потому я все их освоила и регулярно в них заглядываю, даже когда не размещаю там контент.

ментов и круто с ними справляется. Да практически любого из нашей команды могу упомянуть. Я уверена, что на «Реальных пацанах» карьера большинства не закончится, там потенциал гигантский.

**ПОДРОБНОСТИ**

## Талантливы все!

– Читатели не простят, если не поговорим о проекте «Реальные пацаны». Насколько я понимаю, работа над финальными сериями практически закончена. С какими чувствами расстались с сериалом?

– С чувством того, что все хорошее рано или поздно заканчивается и приобретает новые формы. Что я имею в виду: мы с командой сериала практически семья и сейчас

уже работаем над новыми проектами. А с режиссером – Жанной Кадниковой – мы вообще стали близкими друзьями. Она, кстати, снимает все мои музыкальные клипы и, я считаю, делает это мегаталантливо. Тетя Марина из «РП» – для меня судьбоносный персонаж, я ей очень благодарна, но, как видите, мы продолжаем общаться, развиваться и сотрудничать уже вне рамок сериала.

– За 12 лет существования из «Реальных пацанов» выросла целая плеяда популярных артистов. Вы следите за их успехами? За чьим творчеством наблюдаете с особым интересом?

– Конечно! Я их всех искренне обожаю. У каждого есть своя фишка. И что мне особенно нравится, они не стоят на месте, ищут себя, пытаются пробовать разные форматы: Володя Селиванов выпускает хит за хитом, Антон Богданов попробовал себя в качестве режиссера. Зоя Бербер очень разносторонние роли берет, не боится экспери-

ментов и круто с ними справляется. Да практически любого из нашей команды могу упомянуть. Я уверена, что на «Реальных пацанах» карьера большинства не закончится, там потенциал гигантский.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ



Фото из личного архива Марины Федункив

## Дельфин поможет раскрыть преступление



На канале НТВ – премьера второго сезона приключенческого детектива «Дельфин». Главный герой – оперативник Андрей Кораблёв (его играет Сергей Жарков) – узнав о смерти деда, возвращается в родной приморский городок. Вскоре выясняется, что смерть носит криминальный характер: погибший мешал делягам, мечтающим незаконно скупить лакомые кусочки земли. Кораблёв решает разобраться в этой темной истории. Между делом он знакомится с сотрудницей океанографического института Инной (в этой роли – Дарья Румянцева) и спасенным ею дельфином, который в итоге и поможет выйти на след преступников.

Сериал интересен не только сюжетной линией – в нем будет много моря и дельфинов. Актерам, исполняющим главные роли, досталось самое сложное и необычное задание: найти с морскими млекопитающими общий язык. Интересно, что дельфины в сериале снимались не только дрессированные, но и дикие: стая попала в кадр совершенно случайно, вынырнув как раз недалеко от места съемок.

Фото телеканала НТВ

## Ведущим «Аватар-шоу» станет Вячеслав Макаров

Телеканал НТВ решил первым шагнуть в будущее – и придумал новый проект: «Аватар-шоу», в котором на сцену будут выходить не живые участники, а знакомые всем с детства персонажи из сказок и фильмов. Оживут они благодаря уникальным технологиям захвата движения и виртуальной реальности. От реальных участников, которые во время выступления будут находиться в специальных комнатах, им достанутся голос, движения и эмоции. Оценивать выступления будут восемь членов жюри. Их задача – угадать, кто из знаменитостей скрывается за виртуальными персонажами. Кого узнали – тот выбывает из шоу. Кто займет места в жюри, пока секрет. А вот имя ведущего уже известно: им станет любимчик публики – ведущий шоу «Маска» Вячеслав Макаров.

Фото телеканала НТВ



## Кирилл Кяро пробует себя в роли психиатра

Начались съемки детективного сериала «Экзорцист» по сценарию Алёны Званцовой.

Режиссером сериала выступает Флюза Фархшатова, а главные роли исполняют Кирилл Кяро, Даниил Страхов, Николай Шрайбер и Шамиль Хаматов.

В центре сюжета – успешный психиатр Алексей (его играет Кирилл Кяро). Он практикует в частном медицинском центре, куда однажды приходит необычный пациент – бизнесмен Владимир (эта роль досталась Даниилу Страхову), страдающий от навязчивых мыслей.

– Я давно хотел серьезно и полноценно поработать с режиссером Флюзой Фархшатовой, – рассказывает Кирилл Кяро. – Мы уже работали вместе, но погрузиться в такую интересную глубокую историю у нас получилось впервые. Здесь есть рассказ о дружбе и предательстве, о страхе и смелости, о вине и о презумпции невиновности. История неожиданная, с лихо закрученным сюжетом. Такой материал интересно скрупулезно разбирать, в каждой строчке искать скрытый смысл...

Фото KION



## О «Морячке» и истории на съёмочной площадке

В Геленджике на съёмочной площадке сериала «Морячка» произошло удивительное событие. Во время работы над одной из сцен фильма, в которой главный герой в исполнении Дмитрия Ендальцева, пробегаая по берегу моря, находит погибшего дельфина, волнами буквально под ноги актеру выбросило настоящего – к счастью, живого – дельфиненка. Съемку остановили, и вся съёмочная группа кинулась на помощь малышу. Спасательная операция прошла быстро и успешно.

Напомним, что «Морячка» – новый сериал телеканала «Россия». Он рассказывает историю молодой девушки Кати, которая выросла в небольшом рыбацком поселке.

Фото телеканала «Россия»

## «Две звезды» снова будут в эфире

Развлекательные шоу постепенно возвращаются в эфир. Так, Первый канал объявил о возобновлении передачи «Две звезды. Отцы и дети». Напомним, что в этом проекте на одной сцене выступают артисты вместе со своими детьми. В шоу приняли участие Олег и Родион Газмановы, Александр Маршал с сыном Артёмом и многие другие исполнители. Проект стартовал еще в конце прошлого года и был вынужден сделать почти трехмесячный перерыв. Как нам объяснили в пресс-службе телеканала, сначала в эфире будут идти прошлые выпуски, чтобы напомнить зрителям, что происходило в каждой передаче, а потом уже появятся и новые. Также будут объявлены и победители этого проекта.

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА».

# ОСТЕОПАТИС: движение без боли в любом возрасте!



«Помогите, пожалуйста, моей маме! Ей 68 лет. У нее давно остеоартрит. Но в последнее время стало просто невыносимо: спина болит, ни согнуться, ни разогнуться. Колени болят. Мы живем на 4 этаже без лифта – мама почти перестала из дома выходить. Подскажите, как помочь ей без вреда для здоровья?»

Ольга Петровна, Тверь

Ольга Петровна, я рекомендую обратить внимание на 100% натуральный комплекс для восстановления суставов и костей Остеопатис. Формула Остеопатиса разрабатывалась только для профессиональных велосипедистов самой престижной велогонки мира Тур де Франс. Велосипедисты особенно склонны к проблемам и травмам суставов и костей, и им необходимо сохранить здоровье ног и спины. А в случае повреждений или переломов – восстановиться быстро, без последствий и без химии! Ведь от этого зависит их карьера и жизнь! И действительно не смотря на тяжелые профессиональные травмы Остеопатис многократно подтвердил свою

эффективность и стал средством №1 в аптечке французских велосипедистов!

И это совершенно заслуженно! Остеопатис – это на 100% натуральное средство для восстановления суставов и костей с доказанной эффективностью, которое подходит всем, независимо от возраста. В его состав вошли 2 уникальных мощных компонента с серьезной научной базой: ирландский Aquamin F® и норвежский МенаQ7®. Усиливая и дополняя действие друг друга, они помогают быстро и безопасно избавиться от боли, воспалений, отеков, ломоты и судорог в суставах. Питая и поддерживая работу суставов и минимизируя ежедневный износ, они возвращают суставам подвижность и гибкость, улучшают прочность костей, защищают суставы и кости от разрушения и травм особенно после 50 лет, а также ускоряют восстановление при переломах.

Благодаря своему уникальному составу, Остеопатис возвращает легкость и свободу движений без боли независимо от возраста и образа жизни. А поскольку состав Остеопатиса натуральный, то у него нет побочных эффектов. Хотите жить активной жизнью? Попробуйте Остеопатис! Ведь сегодня, не смотря на сложную ситуацию, он доступен и в России!

**СКИДКА + ПОДАРОК\***  
при покупке



Прямо сейчас звоните по бесплатному номеру:



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

И узнайте, где купить Остеопатис! Код Вашего подарка «ТЕЛЕК-22»

\* При покупке курса. СГР № RU.77.99.11.003.E.004389.10.18 от 03.10.2018 г. БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья», акция действует с 01.05.2022 по 31.12.2022 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. Aquamin F® - АкваминФ, МенаQ7® - МенаКу7.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

**СЕКРЕТ УСПЕХА**

**Коллективный этикет**

Культурный человек должен знать и соблюдать нормы этикета не только в обществе и в кругу семьи, но и на работе. Это поможет преуспеть в карьерном росте. Есть общие правила и ограничения, которых нужно придерживаться на рабочем месте.



**НЕПРОШЕННЫЕ СОВЕТЫ**

Давая совет, вы делите ответственность с тем, кому он адресован. А если в итоге ваш совет сыграет в худшую сторону, то могут посыпаться обвинения именно в ваш адрес.

**ДОЛОЙ СПЛЕТНИ**

Разговоров о том, у кого какая зарплата, какие отношения с руководством, о внутрисемейных отношениях коллег лучше избегать. Не следует затрагивать чьи-то личные интересы. Ведь завтра объектом обсуждений можете стать вы, а это не слишком приятно.

**МИНУС НЕГАТИВ И КРИТИКА**

Согласитесь, что с позитивными людьми общаться приятнее и легче. Перестроиться не просто, но результат стоит потраченных усилий. А с нытиками и жалобщиками пусть вам будет не по пути.

**ВСЕЗНАЕК НЕ БЫВАЕТ**

Всего знать невозможно. Если вы побойтесь задать вопрос, то можете так и не узнать правильного ответа. Всегда интересуйтесь неизвестным, и будете не только более компетентны, но и дадите возможность собеседнику почувствовать свою значимость, когда он будет делиться с вами информацией или опытом.

Пусть эти несложные правила помогут вывести ваше общение в коллективе на новый уровень.

Обычно в самом начале отношений редко кто обращает внимание на «маркеры», которые выявляют несовместимость партнёров уже на ранних этапах.

Гормоны не дают мыслить рационально, а возникающие яркие чувства подавляют возможность правильно расставлять приоритеты. Но если знать, на что следует обратить внимание, то отношения, которые обречены на провал, можно распознать достаточно быстро. И прекратить, для пользы обоих партнеров.

**Отсутствие взаимной поддержки**

Если в паре каждый сам за себя, то это тревожный знак. Странно, если такие отношения все еще продолжают существовать. К счастью, это не надолго. Разделять друг с другом только радостные моменты и отстраняться в случае проблем – неправильно, если вы оба рассчитываете на длительные отношения. Ведь в жизни вас будут ждать не только розы, но и шипы. Поэтому при отсутствии эмпатии в паре лучший вариант – расстаться.

**Обещания так и остаются обещаниями**

Вас это устраивает? Если да, то все отлично. Если нет, то зачем же такое терпеть? Мужчина, который на начальном этапе отношений не способен сдержать обещание, в будущем вряд ли будет более ответственно его исполнять.

**СОВЕТ**

Не надо стараться угождать партнёру, чтобы казаться хорошей. Вы всё равно такая, какая есть. Правда выйдет наружу, когда вы устанете притворяться.

**Разные мечты и цели**

Если вы оба стремитесь идти каждый в своем направлении, то ни один ветер не будет вам попутным. Чтобы понять, куда идти, выясните, чего ждет от ваших отношений партнер и совпадают ли его желания с вашими. Если у вас совсем нет точек соприкосновения, лучше разойтись сразу, как вы это поняли, и не мучить ни себя, ни его. Ничего хорошего все равно не получится.

**Постоянное недовольство**

Если вам приходится выслушивать в свой адрес ежедневные упреки относительно того, что вы что-то не так сделали, не то купили, не так посмотрели, не то надели или вообще ни на что не способны, нет смысла переубеждать партнера в обратном. Он все равно будет пытаться перевоспитать вас в соответствии со своими представлениями. Скажем сразу, это бесполезно. Ничего кроме посто-

**«Серьёзные отношения не для меня»**

Если вы стали все чаще слышать об этом от любимого мужчины, то это должно насторожить. А зачем тогда вообще нужны ваши отношения? Ему так удобно? А вам? Какая-то странная у него любовь получается. А зачем она вам, такая странная? Нужно абсолютно не любить себя, чтобы довольствоваться тем, что есть, а не тем, чего хочется. Делайте выводы.

янного выяснения отношений и негатива вы не получите. В такой ситуации есть только два выхода: либо партнер принимает вас таким, какой вы есть, либо ему нужно искать другого партнера, которого переделывать не потребуется. Кстати, в обратную сторону это тоже работает. Если у вас чешутся руки перевоспитать человека рядом, сразу откажитесь от этой мысли.

Если вы «диагностировали» свои отношения как бесперспективные, то действовать нужно быстро. Объясните партнеру, что вы разные и вам не по пути. Не нужно растягивать «удовольствие» расставания. Лучше расставить все точки над i и просто уйти. Тогда у вас появится шанс найти того человека, с которым вы сможете оба быть счастливы. Да и зачем тратить свое время на страдания?

Ольга БЕЛЬСКАЯ

# Отношения без видов на будущее



Именно так следует на самом деле называть осьминога. Да, щупалец у него восемь. Но ученые выяснили, что только два из них выполняют функцию ног и служат для передвижения по дну. Остальные шесть щупалец – загребущие «руки», которые доставляют добычу к клюву головоногого обитателя морских глубин. Кстати, эти животные – настоящие аристократы, потому что у них в буквальном смысле голубая кровь. Этим они обязаны геоцимину, который является аналогом нашего гемоглобина.



**ЗНАКОМЬТЕСЬ: ДВУНОГ**

Омнибус – это автобус на лошадиной тяге. Такое средство передвижения появилось в России в 1830 году. И поскольку оно было доступным, то быстро обрело популярность. Изначально омнибус был рассчитан на 15-20 человек, но пассажиров набивалось гораздо больше, так что толкучка в транспорте появилась намного раньше появления трамваев. Люди сидели даже на крыше омнибусов. К 1851 году по Петербургу перемещалось уже четыре маршрута. Омнибусы каждого направления были окрашены в определенный цвет.



**КОННЫЙ АВТОБУС**

**БЫВАЕТ И ТАКОЕ**

Сколько у человека ноздрей? Если вы ответили «две», то спешим разуверить: их четыре. Две можно увидеть, а еще две в результате эволюции переместились вглубь головы. Называются они «дымоходы», от греческого choannaе. Эти ноздри соединяются с горлом, позволяя нам дышать через нос. Ученые доказали, что мы используем каждую из двух внешних ноздрей, чтобы различать запахи, вдыхая ноздрями разное количество воздуха и тем самым создавая своего рода носовое стерео.



**НОСОВОЕ СТЕРЕО**



**ФОТОЭКСПЕРИМЕНТЫ**

В XIX веке искусство фотографии развивалось семимильными шагами, но технической оснащённостью фотографы похвастаться не могли. К счастью, настоящих мастеров это не останавливало. Например, английский фотограф шведского происхождения Оскар Рейландер успешно заменял экспозометр... зрачками своей любимой кошки. Если зрачки были узенькие, то света достаточно. Фотограф выставлял короткую выдержку. Если же зрачки расширялись, время выдержки увеличивалось.

Светлана СИДОРЧУК

За что бы ни взялся наш сегодняшний герой, всё у него получается красиво и изящно – как танец.

**Х**ореограф, танцор и участник множества проектов на телевидении, Евгений Папунашвили – один из ведущих субботней программы «По секрету всему свету» на телеканале «Россия». Мы поговорили с артистом о его посещении Ульяновска, а также спросили о впечатлениях от съемок еще одного шоу телеканала «Россия» – «Пятеро на одного».

### Город увлечённых людей

– Евгений, чем вас порадовало Ульяновск?

– Я впервые оказался в этом городе, и он меня приятно удивил. Очень красивый, уютный, много интересных мест удалось посмотреть. В Ульяновске невероятное количество музеев, я такой концентрации не видел, пожалуй, ни в одном городе. К примеру, мне попал в душу маленький музей «Мелочная лавка», где собраны экспонаты торговли XIX века. С удивлением узнал, что Ульяновск называют «балалаечной столицей России». Мы были на мануфактуре, где собирают балалайки, и я сам попробовал освоить этот инструмент. Познакомились с современными ребятами, которые раньше были сотрудниками банка, а потом полностью поменяли жизнь – и теперь своими руками создают балалайки. И им этот процесс очень нравится, они живут им.

– А с кем ещё вам удалось познакомиться в Ульяновске?

– В Ульяновске живут невероятные люди, настоящие фанаты своего де-

## Евгений ПАПУНАИШВИЛИ:

# Я всегда за спорт и игры

4 июня команда программы «По секрету всему свету» с ведущим Владом Соколовским отправится на Сахалин.

### Профи + юмор = команда мечты

– Расскажите про вашу команду.

– Надо сказать, что на программе «По секрету всему свету» у нас собралась команда мечты! Все – профессионалы, и у всех потрясающее чувство юмора. Поэтому эта работа всегда доставляет удовольствие, и нам вместе очень весело.



ла. Мы познакомились с женщиной, ей 75 лет, она в прошлом чемпионка мира по пауэрлифтингу. Она принимала нас у себя дома и рассказала свою удивительную историю жизни: у нее был рак, который она победила, прошла через несколько операций. После третьей операции в очередной раз стала чемпионкой мира. Это очень круто! Знаете, меня всегда вдохновляют люди, которые по-настоящему преданы своему делу. В Ульяновске, к примеру, добывают уникальный минерал, и мы познакомились с хрупкой девушкой, которая руководит предприятием, занимающимся обработкой, производством и дизайном украшений из этого камня. Она сама умеет работать на всех станках, даст фору любому мужчине.

### И отдохнуть, и подлечиться, и впечатлиться

– Чем вас угощали и что удалось попробовать нового из кулинарии?

– Меня как любителя вкусно поесть поразило большое количество стильных и вкусных заведений высокого уровня. В одном ресторане я готовил вместе с поваром «Колобка». Ульяновск ведь считается родной не только Ленина, но и сказочного Колобка, в городе есть памятник ему. Кстати, у нас получился вкусный «Колобок» – мы делали его из картофеля с начинкой из грибов, сыра и утки. Рекомендую попробовать!

– Что вы можете посоветовать тем, кто собирается в Ульяновск?

– Надо ехать минимум на неделю, чтобы больше увидеть, ведь в Ульяновске действительно можно составить для поездки обширную культурную программу. Там есть на что посмотреть: и детям, и взрослым будет интересно. Еще на Волге огромное количество санаториев и домов отдыха, а в 35 километрах от Ульяновска – минеральный источник. То есть можно отлично отдохнуть, подлечиться и восстановить силы.

### Без времени на раскачку

– Евгений, скоро мы вас увидим в новых выпусках интеллектуального субботнего шоу «Пятеро на одного» на телеканале «Россия». Расскажите, какие впечатления от участия?

– Я искренне люблю эту программу, на съемках получаю максимальное удовольствие: всегда интересно, весело, азартно, и состав прекрасный, как то все сложилось.

– В каждом выпуске, помимо постоянных участников, есть приглашенный гость. Скажите, кто вас удивил больше всего?

– Это такая программа, где гости сразу вливаются, нет «раскачки», а мы стараемся их всегда поддерживать. Я помню, как сам пришел в первый раз на съемку и ощутил невероятную поддержку команды. Меня, если честно, поразило совершенно Денис Косяков, он большой молодец! Мне кажется, он установил рекорд по правильным ответам!

– Какой вопрос запомнился и часто ли узнаете что-то новое и полезное из программы?

– Да, я постоянно черпаю что-то новое и интересное для себя. Запомнился вопрос про растение цератония. Не буду рассказывать детали – зрители увидят все в выпуске с Глюкозой. Кстати, мы с ней танцевали в паре в шоу «Танцы со звездами», я был очень рад опять ее увидеть на съемочной площадке. Это был потрясающий сезон, когда мы победили! Я до сих пор помню тот день финала, когда в прямом эфире достали конверт с результатами, это было абсолютное счастье!

Ольга БЕЛЬСКАЯ

### Подробности

#### Две стороны вопроса

– Сложнее сниматься в танцевальном шоу или в интеллектуальном?

– Я привык много танцевать, но надо сказать, что в «Пятеро на одного» тоже нагрузка немаленькая, эмоциональная и умственная. Мы снимаем в день несколько программ. Но бывает по-разному, иногда танцуешь часов 7-8 подряд и не чувствуешь усталости, зависит от дня и настроения. А иногда потанцевал пару часов – и уже устал.

– Переживаете, когда не удаётся ответить на вопрос?

– Шоу все-таки легкое и позитивное, с одной стороны, ты расстраиваешься, что не ответил, с другой стороны – телезритель получает выигрывать и возможность осуществить свою мечту. Некоторые вопросы настолько интересные, что мы после эфира их долго обсуждаем с командой.

– Любите интеллектуальные игры?

– Я очень азартный человек. Я всегда за спорт и игры. До сих пор испытываю эмоции как ребенок. С друзьями не часто играем, но бывает, да, если собирается большая компания.

На фото (слева направо): Евгений Папунашвили, Наталья Чистякова-Ионова (ГлюкоЗа), Андрей Ургант, Евгений Рыбов и Александр Пушной.



Молодой талантливый актёр Григорий Некрасов известен по фильмам «Купчино», «Крылья Империи», «Ржев», «Семейные радости Анны», «Колодец забытых желаний», «Небо», а также сериалу «Вспышка», премьера которого недавно состоялась на канале НТВ.

Григорий рассказал нам о новом проекте, о том, как подерживает физическую форму для того, чтобы выполнять сложные трюки, и поделился рецептом летнего коктейля.

## О «Вспышке», трюках и спорте

– Григорий, расскажите о ваших впечатлениях от съёмок в сериале «Вспышка»: как быстро сработались со своим партнёром Иваном Охлобыстиным и с какими трудностями пришлось столкнуться?

– Наше знакомство с Иваном Ивановичем произошло на пробах. Его утвердили сразу, а моего персонажа Севу – нет, и он помогал: искал себе партнера. И потом уже мы встретились на съемочной площадке. Съёмки были очень интенсивными, почти каждый день с Иваном Ивановичем мы постоянно находились в кадре. Притерлись друг к другу где-то за месяц и поняли, как нам взаимодействовать. За кадром мы много веселились и смеялись, он постоянно шутил и рассказывал анекдоты. Иногда было так смешно, что никак не могли отснять сцену, потому что сложно было перестроиться...

– Многие трюки на съёмочной площадке вы исполняли сами. Как готовились к таким испытаниям?

## Григорий НЕКРАСОВ:

# Люблю рестораны на крышах



– С детства мой кумир – Джеки Чан. Благодаря ему в свое время я пошел на карате, и в принципе приобщился к спорту. И на съемках все трюки, которые были мне под силу, делал сам. Самые опасные трюковые сцены были связаны с погонями на автомобиле...

– Для того, чтобы эффектно выглядеть в кадре, занимаетесь спортом?

– Мне нравится заниматься спортом, но не для поддержания внешней фактуры, а потому, что это уже стало привычкой, выработанной с детства. В теплое время года я люблю заниматься на улице – ведь сегодня все, что есть в спортзале, можно найти и там, плюс свежий воздух.

## «Приготовление еды – это тоже творчество»

– А за питанием следите?

– Нет, за питанием не слежу. Считаю, что просто нужно меньше есть. Этого достаточно. Можно нормально функционировать и с меньшим количеством еды.

– То есть можно и чипсы – но главное, чтоб немного?

– И чипсы тоже могут быть. Я об этом сильно не думаю. Иногда могу сделать перерыв в белковых продуктах.

– Для чего?

– Чтобы почистить организм. Тогда вместе с организмом очищается и сознание, и ты начинаешь

совсем по-другому воспринимать мир.

– Не поменялись ли у вас вкусы после такого эксперимента?

– Я никогда не любил грибы, а тут начал их готовить. В них есть белок, хоть и растительный. Считаю, что не надо что-то себе специально запрещать. Хочется мяса – так съешь. У меня такая позиция. Для меня еда – это топливо. Да, можно вкусно поесть, но я не нахожу в этом какого-то особого удовольствия. Ну да, было вкусно – но двинемся дальше!

– Тем не менее, какая еда для вас самая вкусная?

– Та, которую я готовлю сам. Все потому, что, когда человек готовит, он фокусируется на том, что делает, отдает свою энергию. Получается целый обряд. Например, если готовишь кому-то – ты думаешь об этом человеке. А когда ты о нем думаешь, от тебя непроизвольно исходят чувства, которые ты к этому человеку питаешь. Получается, что через еду ты передаешь человеку свою любовь и энергию. Я так это воспринимаю.

– Как часто приходиться готовить?

– Я давно живу один вдвоем с родителями, поэтому хочешь не хочешь, а этот скилл нужно освоить. Люблю ли я это делать? По настроению. Бывает, что ты приходишь и быстро что-то готовишь, потому что голодный. Но иногда мне в удовольствие зайти на кухню и что-то сотворить, ведь процесс приго-

товления еды – это тоже творчество.

## О яичнице, молочном коктейле и Тибете

– Какие блюда из детства готовите чаще всего?

– Наверное, папину яичницу. Папа часто на выходных готовил яичницу с помидорами. Но с помидорами мне не очень нравится, поэтому я немного изменил рецепт.

– С чем же вы жарите свою яичницу?

– Да с чем угодно – с любыми овощами! В последнее время я готовлю ее с грибами.

– И как, вкусно?

– Если любишь яичницу и грибы – то да! (Смеется.)

– А что готовите сейчас?

– Сейчас пришло тепло, и я начал ходить на турники. После того, как прихожу домой, люблю выпить молочный коктейль. Готовится он очень просто: из творога, молока, мороженого, банана и любых других



фруктов и ягод. Можно добавить мед и варенье. Взбиваю в блендере – и готово!

– Что предпочтете: ужин дома – или поход в ресторан?

– Это зависит от финансов. Если они есть, то можно сходить в какое-нибудь интересное место со своеобразной кухней и атмосферой. Я люблю рестораны на крышах, где открываются потрясающие виды...

– А если смотреть шире – куда бы сейчас отправлялись?

– Я бы хотел поехать в Перу, Индию, Тибет, встретиться с буддийскими мастерами...

– Что бы там отведали?

– Наверное, национальную кухню. Наверное, это очень острые блюда, но мне было бы интересно попробовать...

Елена СОКОЛОВА

## Кстати Вишнёвый пирог из детства

– А когда вы научились готовить?

– В детстве мне пришлось в голову, что я хочу быть поваром. Я нашел у мамы поварскую книгу с картинками, выбирал что-то отсюда и готовил. Но когда я это делал, вся кухня становилась грязной. Например, я не знал, что, если ты отбиваешь мясо, его нужно сначала положить в пакетик. И я отбивал так, что у меня все разлеталось по всей кухне. Меня очень разочаровывало, что блюдо на картинке и то, что получалось у меня, – совсем не одно и то же... Помню, на день рождения испек вишневый пирог. С виду он получился не очень – и я, конечно, расстроился...

Фото из личного архива Григория Некрасова

ДОМАШНИЙ ПОВАР™

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Кавказская кухня

## НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон.
- ✔ Советы по приготовлению.

- ✔ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни.
- ✔ Секреты национальных приправ.
- ✔ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд.

12+ РЕКЛАМА

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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ  
НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА  
НА САЙТАХ:

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

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

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

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

Чечевица – пока ещё нечастый гость на наших столах, и напрасно.

**В**едь чечевица – прекрасный источник растительного белка, то есть диетический продукт. Кроме того, чечевица содержит много полезных веществ, весьма благотворно влияющих на наш организм. За право называться родной чечевицы борются Западная Азия и Южная Европа. В этих регионах чечевица по сей день – один из самых популярных продуктов. Растительный белок, который содержится в чечевице, легко усваивается, при этом блюда из чечевицы надолго дают нам ощущение сытости.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Полезна для нервной системы, улучшает состояние волос и кожи.

Положительно влияет на мочеполовую систему, на метаболизм.

Благоприятствует выведению из организма токсинов.

Позитивно сказывается на работоспособности.

Благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему: участвует в улучшении кровообращения, укреплении сердечной мышцы, помогает вывести «плохой» холестерин.

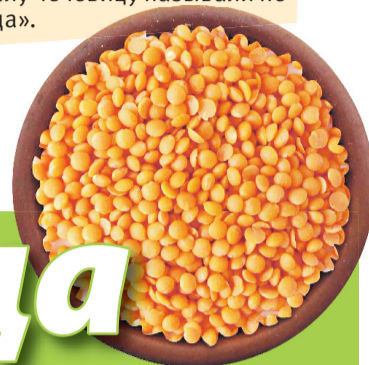
## ЗНАЙ И ПОМНИ

Не рекомендуется чечевица при подагре, панкреатите и патологиях почек. С осторожностью следует употреблять этот продукт при проблемах с ЖКТ – склонности к газообразованию, вздутию, а также при обострении хронических заболеваний. Имеется ряд других противопоказаний.

# Вкусна чечевица – на столе царица

## Чечевица – «сочевица»

Чечевица знакома нам с детства. Именно ее отделяла Золушка от риса во всем известной сказке. До революции в России чечевица была очень популярна. В народе даже сложилась поговорка: «Чечевица на столе, здоровье в семье». Правда, сначала чечевицу называли не чечевица, а «сочевица».



## Лакомство для фараонов

Семена чечевицы найдены на древних стоянках человека – эпохи неолита – на севере Европы. Лепешки из чечевицы и корзины с семенами чечевицы обнаружены в египетских пирамидах. Но если в Древнем Египте чечевичный хлеб был пищей привилегированного класса, то в Древней Греции он был доступен всем слоям населения. В сборнике рецептов «Китаб аль-Табих» от 1226 года составитель арабской поваренной книги Аббасидского периода (с 750 по 1517 гг.) пишет: «Царская еда состоит из того же, что ешь и ты: чечевицы, риса, пшеницы».



## Как выбрать чечевицу

Существует несколько разновидностей чечевицы, которые отличаются по цвету и размеру. Несмотря на очевидные различия, все они имеют приятный ореховый привкус.

Зерна чечевицы могут иметь желтый, оранжевый, красный, оливково-зеленый, коричневый и даже черный цвет.

Выбор чечевицы зависит от того, для приготовления какого блюда она необходима. Для пюре и супов-пюре лучше всего подходит оранжевая чечевица, которая разваривается и готовится быстрее многих других видов.

Для салатов и гарниров хозяйки чаще выбирают оливково-зеленую чечевицу, хотя варить ее придется несколько дольше. Она содержит наибольшее количество железа и фолиевой кислоты и считается самой экологичной.

Черная чечевица, которую еще называют «белуга» – мелкая и блестящая, – наиболее эффектно выглядит в гарнирах, хотя подходит для любых блюд. Кстати, согласно одной из версий, свое название этот вид чечевицы получил за внешнее сходство с черной – белужьей – икрой. Коричневую и черную чечевицу добавляют в салаты, тушеное мясо, грибные и сырные запеканки.

## Кулинарные тонкости

Чечевица, как и гречка, не накапливает в себе токсичные вещества, и диетологи считают ее экологически чистым продуктом. В отличие от других бобовых чечевицу можно не замачивать, перед варкой ее промывают холодной водой. стакан чечевицы заливают 1,5-2 стаканами холодной воды, доводят до кипения, закрывают крышкой и, периодически помешивая, готовят еще 10-30 минут на медленном огне в зависимости от сорта. Солят в самом конце приготовления. Если хотите, чтобы бульон был прозрачным, чечевицу надо сварить отдельно. Если нужно, чтобы бобы не разварились – добавляйте их в кипящую воду. Пророщенные бобы добавляют в салаты и заправляют лимонным соком и специями. А еще из чечевицы можно готовить очень вкусные маффины, оладьи, котлеты, паштеты, фалафель (жаренные во фритюре шаррики).



## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Двойковыпуклые линзы, которые используются в оптике, получили свое название от ботанического названия чечевицы – lens. Дело в том, что такие линзы очень похожи на семена чечевицы.

## Химический состав

В 100 г чечевицы содержится: 24 г белков, 1,5 г жиров, 46,3 г углеводов; энергетическая ценность – 295 ккал (в зависимости от сорта может составлять от 119 до 352 ккал).

Минералы: железо, йод, калий, марганец, магний, медь, молибден, бор, кобальт, хром, сера, селен, титан, цинк, фосфор.

Витамины: А, В1, В2, В3, В5, В6, Е, РР, бета-каротин.

Также чечевица содержит: натуральные сахара, золу, ненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6.

Чечевица входит в первую тройку среди бобовых культур по содержанию крахмала (от 47%), пищевых волокон (клетчатки) и фенолов, по которым опережает зеленый горошек, маш и нут.

Кроме того, чечевица является источником природных пребиотиков: в 100 г чечевицы содержится от 12 до 14 г пребиотических углеводов (пребиотики необходимы для поддержания нормальной микрофлоры кишечника, предупреждающей заболевания ЖКТ).

Светлана ИВАНОВА

Если традиционно, встречая весну, пекут булочки-жаворонки, то на границе весны с летом популярными становятся печенья-лесенки.

**М**ы расскажем почему и научим вас их готовить. А еще – печь рогушки и лапоточки.

### Лапоточки ржаные

На 4 персоны. 342 ккал на 100 г



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 360 г ржаной муки ■ 3 ст. л. пшеничной муки ■ 3 ст. л. меда ■ 50 мл растительного масла ■ 0,5 ч. л. корицы ■ соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Мед развести в 60 мл горячей воды, добавить корицу, соль, растительное масло, смешать.
- 2 Постепенно всыпать просеянную муку (320 г ржаной и всю пшеничную), замесить однородное, плотное тесто.
- 3 Разделить тесто на несколько частей, скатать из них лепешки, нарезать ножом решетку, обсыпать оставшейся мукой, выложить на противень.
- 4 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке ~10 минут.

### Лесенки из пшеничной муки

На 4 персоны. 410 ккал на 100 г



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 1,5 стакана муки ■ 0,5 стакана сахарной пудры ■ 1 ст. л. сахара ■ 130 г орехов ■ 1 яйцо ■ соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Орехи подсушить на сухой сковороде или в духовке, остудить, размолоть в кофемолке с сахаром. Отделить желток от белка.
- 2 Смешать муку, ореховую муку, сахарную пудру и желток.
- 3 Влить столько воды, чтобы тесто получилось не слишком крутым.
- 4 Тесто раскатать в пласт, нарезать на полоски, из которых сформировать лесенки, выложить на противень, смазать взбитым белком.
- 5 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 10-12 минут.

# Лествицы да рогушки – лету подружки



### Кстати

В старину на Вознесение Господне пекли символические лествицы, или лесенки, символизирующие восхождение на небо. Семь перекладин таких лесенок символизировали семь небес. Лесенки брали с собой в гости и дарили хозяевам.

Лесенками в виде перекладинок, поперечных полосок из теста также украшали кулебяки и пироги удлиненной формы. Пирог с зеленым луком или молодой зеленью считался праздничным угощением, такими пирогами традиционно встречали гостей.

Кроме того, к столу в праздничные дни подавали ржаные рогушки (рогушки) с разными начинками: картофельной, творожной и т.п. Специально в канун праздника, чтобы угощать и раздавать на улице, хозяйки пекли плоские пирожки или блинчики с нехитрой начинкой – лапоточки. Лапоточки по народным приданиям символизировали обувь для Христа, который сносил свою за время пребывания на земле.



### Пирог с зелёным луком

На 6 персон. 279 ккал на 100 г



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 2 стакана муки ■ 4 яйца ■ 350 г зеленого лука ■ 200 г сметаны ■ 180 г размягченного сливочного масла ■ 1 ст. л. сахара ■ соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Сварить вкрутую 2 яйца, нарезать мелкими кубиками, посолить, смешать с сырым яйцом и некрупно нарубленным луком.
- 2 Масло растереть со сметаной, сахаром и солью, всыпать муку, замесить мягкое тесто.
- 3 Готовое тесто тонко раскатать (немного отложить для лесенки), в середину выложить начинку в виде валика, противоположные края теста соединить и тщательно защипнуть.
- 4 Выложить швом вниз на противень, наколоть в нескольких местах вилкой, смазать взбитым яйцом.
- 5 Для украшения отложенное тесто раскатать, нарезать на 7 тонких полосок, выложить сверху, прижать к бокам, смазать оставшимся яйцом.
- 6 Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке до золотистого цвета (20-25 минут).

### Лапоточки с картошкой

На 10 персон. 197 ккал на 100 г



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 750 г муки ■ 1 ч. л. соды ■ 500 мл кефира ■ 600 г картофеля ■ 400 г творога ■ 1 ст. л. сахара ■ 1,5 ст. л. сливочного масла ■ пучок зелени ■ 1 яйцо ■ растительное масло ■ соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 В кефир всыпать соль (1 ч. л.) и соду, добавить яйцо и 2 ст. л. растительного масла, перемешать.
- 2 Понемногу, постоянно перемешивая, всыпать в кефир-

ную смесь муку; замесить мягкое эластичное тесто, выложить в смазанную растительным маслом миску, накрыть полотенцем, оставить на 30-40 минут.

3 Картофель почистить, сварить до готовности в подсоленной воде. Зелень мелко нарубить.

4 Готовый картофель пюрировать со сливочным маслом, добавить творог и рубленую зелень, перемешать.

5 Тесто аккуратно разделить на 20 одинаковых частей, каждую из которых скатать в шарик, а затем раскатать в тонкую лепешку.

6 В центр каждой лепешки положить 1 ст. л. начинки, края соединить и хорошо защипнуть, готовый «пирожок» раскатать в плоскую лепешку.

7 Жарить в большом количестве растительного масла с двух сторон до золотистого цвета.

8 Готовые лапоточки выкладывать на бумажные полотенца для удаления лишнего жира.

### Рогушки с картофелем

На 8 персон. 390 ккал на 100 г



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 1 кг картофеля ■ 360 г ржаной муки ■ 2 яйца ■ 300 мл молока ■ 100 г сливочного масла ■ 2 ст. л. сметаны ■ 2 ст. л. топленого масла ■ соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Из муки, 1 яйца, 100 мл молока, 50 г размягченного масла и 0,5 ч. л. соли замесить крутое тесто, скатать в шар, завернуть

в пищевую пленку, оставить при комнатной температуре на полчаса.

2 Картофель тщательно почистить, сварить в подсоленной воде до готовности, пюрировать с оставшимся маслом и молоком.

3 Тесто раскатать в колбаску, разделить на 15-16 одинаковых частей.

4 Каждую часть раскатать в тонкую лепешку, в середину положить ~2 ст. л. начинки, разровнять, края лепешки поднять и защипнуть «рожками».

5 Выложить рогушки на противень; яйцо смешать со сметаной, смазать верх начинки.

6 Выпекать в разогретой до 220 градусов духовке до румяности (~10-15 минут).

7 Готовые рогушки снять с противня, края и донышко смазать топленым маслом.

Светлана ИВАНОВА



Необходимая работа в саду и в огороде хоть и сложна и забирает много сил, но многим приносит истинное удовлетворение и радость.

# Фитнес-зарядка на дачной грядке

**Ч**ем бы мы ни занимались на даче, в этом процессе всегда задействована определенная группа мышц. То есть, даже пропалывая грядки или поливая цветы, мы тренируем эти мышцы. Кроме того, любое наше движение сжигает определенное количество калорий. А значит, скучные садовые и огородные работы мы можем легко превратить в задорную и полезную фитнес-тренировку. Рассмотрим самые энергозатратные садово-огородные работы подробно.

## ВАЖНО!

Не забывайте и не ленитесь перед началом сложных работ на даче (копка, прополка и т.д.) сделать разминку, разогреть мышцы. Выполняя сложные, энергозатратные работы, старайтесь чаще делать перерыв. Не допускайте чрезмерных нагрузок.



4

## Прополка

Прополка – одно из самых необходимых дачных занятий. Пропалывая грядки, мы не осознаем, сколько мышц при этом работает. Нам кажется, что мы практически не двигаемся. А между тем, даже при такой «малоподвижной» деятельности работают – и очень активно – мышцы наших рук, ног, ягодич, спины. Калорий же за один час прополки сжигается столько же, сколько за один час игры в волейбол, – 250!

Очень важно заниматься прополкой правильно – не сидя на корточках, а стоя на коленях. Длительное сидение на корточках провоцирует застой крови в малом тазу, что очень неблагоприятно сказывается на работе внутренних органов. Чтобы не страдали и не пачкались ноги, под них нужно подложить упругую подушечку – специальную, приобретенную в любом «садовом» магазине,

или сделанную самостоятельно из туристского коврика. И еще один важный совет: при прополке каждые 20 минут необходимо делать небольшой перерыв, во время которого можно поприсядать или просто немного походить.

3

## Окучивание

При окучивании также задействуется целый букет мышц: плечевого пояса, рук, ног, живота, спины и ягодич. За один час окучивания сжигается 280 калорий – столько же, сколько за 1 час езды на велосипеде или 50 минут пилатеса в зале. Правило периодических перерывов действует и при окучивании: каждые 20 минут необходимо от этого занятия отрываться. В перерывах лучше всего заниматься легкой дыхательной гимнастикой, полностью расслабив руки, или делать повороты туловища.



1

## Полив

Полив с помощью шланга – это очень удобно и необходимо. Ну а если шланга нет для каждой грядки и каждого кустика? Наполним лейки для полива (одинаковых по объему лейки – это важно, потому что нагрузка должна быть равномерной). Не стремитесь выбирать огромные лейки – будет гораздо полезнее, если вы прогуляетесь к грядкам и обратно несколько раз, не слишком нагружая при этом свой позвоночник. К тому же, при поливании необходимо следить, чтобы спина всегда оставалась прямой, а с тяжелыми лейками в руках это достаточно проблематично. Также нужно следить за тем, чтобы дыхание было равномерным и не сбивалось. Полив с помощью лейки – это тренировка мышц плечевого пояса, рук, спины, поясницы и, конечно, ног. Один час такого полива уничтожает до 100 калорий – это равно примерно получасовой велосипедной прогулке.



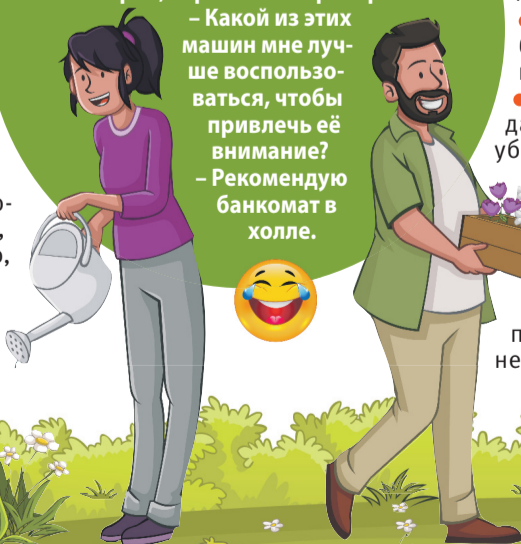
2

## Копка, посадка и пересадка

Вскапывая грядки, сажая и пересаживая растения, мы совершаем достаточно много различных движений. Задействуем мы при этом едва ли не все возможные группы мышц: мышцы плечевого пояса, живота, спины, бицепсы и трицепсы, мышцы ног. Неудивительно, что за один час копки, посадок или пересадок сжигается около 300 калорий – столько же, сколько за полчаса игры в большой теннис или час занятий пилатесом. Чтобы этот вид садовых работ стал настоящей фитнес-тренировкой, старайтесь делать движения ритмично и примерно одной амплитуды. Чтобы не сбиться с ритма, можно включить музыку, но слушать ее лучше в наушниках. И не забывайте, каждые 20-30 минут необходимо прерываться и делать дыхательные упражнения.

Немолодой банкир в фитнес-клубе пытается согнать вес под руководством персонального тренера. В зал вприхивает умопомрачительная блондинка. Банкир, оглядывая длинный ряд тренажеров, спрашивает тренера:

– Какой из этих машин мне лучше воспользоваться, чтобы привлечь её внимание?  
– Рекомендую банкомат в холле.



## Советы фитнес-дачникам

- чередуйте садово-огородные работы, не занимайтесь целый день чем-то одним;
- не доводите себя до полного изнеможения работой в саду – делайте хотя бы небольшие перерывы;
- не забывайте о защите от УФ-излучения: даже в пасмурный день необходим головной убор, на открытые части тела очень желательно нанести солнцезащитный крем;
- пейте как можно больше воды, особенно в жаркие дни; бутылочку с водой лучше всего держать всегда под рукой;
- для восстановления сил после садово-огородных работ необходим полноценный отдых, обязательно оставьте для него время.

5

## Подметём дорожку

Конечно, работы в саду и огороде не ограничиваются теми, что мы рассмотрели сегодня: поливом, копкой, прополкой... Ведь нужно и подмести дорожку, и побелить яблони, и подсыпать удобрения, и опрыскать растения от вредителей – всего и не перечислить. Все эти работы малоэнергозатратны, но, тем не менее, необходимы. Именно такими работами идеально заниматься в перерывах между энергозатратными копкой, окучиванием, прополкой и т.д.



Финансовая грамотность – это когда понимаешь, что если абонемент в фитнес на месяц стоит 1000 рублей, а на год – 5000 рублей, то выгоднее перебраться на дачу.



Светлана ИВАНОВА













Вишня – неприхотливое, беспроblemное, а потому любимое садоводами плодoвое дерево.

Обычно для получения урожая оно не требует от садовода каких-то специальных усилий. Но бывает так, что весной вишня пышно цветет, а летом плодов нет или урожай получается очень скудным. Разберемся вместе: почему так происходит и как исправить ситуацию?

## Цветки не опыляются

**ПРИЧИНА 1** Если ваши вишни не самоплодные (а такие сорта встречаются редко), они нуждаются в пыльце вишни другого сорта для перекрестного опыления. Если у вас деревья только одного сорта, об урожае мечтать не приходится.

• **ЧТО ДЕЛАТЬ?** Высадить на участке вишни-опылители другого сорта. Необязательно, чтобы вишни росли рядом – допустимо, если они будут размещены в пределах двух десятков метров друг от друга. Если места в саду для нового дерева нет, можно привить в крону ветку вишни другого сорта (а лучше – нескольких других сортов).

**ВАЖНО!** Изучите информацию о сортах: вишни-опылители должны цвести в те же сроки, что и ваши деревья, иначе толку не будет. Не забудьте решить задачу привлечения на участок насекомых-опылителей: высадить на участке яркие цветы или ароматные травы (иссоп, шалфей, котовник, лаванда и другие многолетние медоносы).

# Почему вишня не плодоносит?



Селекционеры скрестили вишню с арбузом. Вишня, естественно, напоминает арбуз, но не вкусом – она кислая, не размером – она мелкая, не цветом – она красная, а количеством косточек.

## Плохая погода

**ПРИЧИНА 2** Качественного опыления может не произойти из-за неблагоприятных погодных условий: возвратные заморозки весной, слишком жаркая погода или непрекращающиеся дожди в период цветения негативно сказываются на опылении.

• **ЧТО ДЕЛАТЬ?** В случае возвратных заморозков замечено, что растению пережить их помогает обильный полив за несколько часов до наступления мороза. В случае с повышенной влажностью или, напротив, с засухой можно попытаться поддержать формирование плодов обработкой борной кислотой или препаратами типа «Завязь».

## Мало света

Вишня нуждается в хорошем освещении. Если деревце растет в тени, значит, не будет ни нормального фотосинтеза, ни хорошего плодоношения.

• **ЧТО ДЕЛАТЬ?** Если есть возможность, нужно устранить объекты, затеняющие дерево. Если такой возможности нет, высадить новые саженцы в хорошо освещенном месте.

## Кислая почва

**ПРИЧИНА 3** Вишня не переносит кислые и даже слабокислые почвы. Измерьте кислотность грунта (в садовых центрах и интернет-магазинах продаются наборы для измерения кислотности). Если кислотность почвы выше нормы, нужно заняться ее раскислением.

• **ЧТО ДЕЛАТЬ?** Если использовать для раскисления мел или доломитовую муку, эффект удастся получить не ранее чем через пару лет. Для мгновенного эффекта лучше приготовить раствор: мел (200 г) смешать с 1 литром 9-процентного уксуса (уксус вливайте медленно, чтобы избежать образования пены). Получившийся раствор развести в 10 литрах воды и полить приствольный круг. Мгновенный раскисляющий эффект и кальциевая подкормка – два в одном!

## Мало или нет подкормок

**ПРИЧИНА 4** Если почва на участке скудная и вишня испытывает недостаток питания, то даже при отличном цветении плодов можно не увидеть. Проблемы могут возникнуть и при неумелой подкормке.

• **ЧТО ДЕЛАТЬ?** Порой достаточно наладить поступление питательных веществ в почву, чтобы растение начало активно развиваться и уже на следующий год дало отличный урожай.

Но важно, чтобы питание поступало вовремя. Схема подкормки вишни проста: в ранневесеннее время – азотные удобрения (например, спичечный коробок нитроаммофоски под растение); когда вишня цветет – вносим фосфор и калий (8-10 г суперфосфата и сульфата калия), а после плодоношения – поддерживаем ее древесной золой (200-250 г под каждое деревце) или 12-15 г суперфосфата и 15-20 г сульфата калия.

**ВАЖНО!** Обильное внесение азотных удобрений в весеннее и летнее время может привести к тому, что растение плохо подготовится к зиме: ведь азот – это команда для растений наращивать зеленую массу, а ближе к осени это уже ни к чему. Если «переборщить» с азотом летом, зимой почки вымерзают.

## Близкое залегание грунтовых вод

**ПРИЧИНА 6** Плодовые деревья не переносят переувлажнения почвы, корневая система угнетается, урожайность падает.

• **ЧТО ДЕЛАТЬ?** Если дерево посажено на участке, где регулярно скапливается влага, или рядом находятся грунтовые воды, стоит сделать хорошие дренажные каналы для отвода влаги, постоянно рыхлить приствольные круги, а в будущем – высаживать вишни на искусственное возвышение.



Валерия ПАШЕЧКИНА

## Почему я читаю газету «ДАЧА»?

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



Реклама 12+

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

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

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

СПРАШИВАЙТЕ  
В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 6 ПО 12 ИЮНЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 6 ПО 12 ИЮНЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
Впереди у Овнов неспокойная, непредсказуемая неделя. Все непросто будет с межличностными отношениями. Даже влюбленные рискуют поссориться на почве разногласий интересов. Но любые шероховатости общения можно поправить терпением и любовью.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Ровные, гармоничные дни ожидают Тельцов. Период подходит для того, чтобы навести порядок в голове, на рабочем месте и в жилище. Он также благоприятен для решения юридических вопросов и медицинских проблем. А влюбленным стоит научиться слушать друг друга.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Близнецам важно учесть, что неделя подходит для налаживания выгодных деловых контактов, укрепления полезных связей. Отдыхать, конечно, тоже можно, и это будет прекрасно, но грозит упущенными возможностями. И берегите семейное тепло, это ценно на все времена.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Серьезная неделя, которую Ракам стоит использовать для урегулирования конфликтных ситуаций и принятия важных решений. Удача будет на стороне профессионализма и ответственного подхода к делу. Даже если это высадка рассады в грунт по просьбе родственников.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Львы, которые умеют отвечать за свои слова и поступки, непременно добьются успеха в любом деловом начинании. А вот в общении с любимым человеком стоит избегать разговоров и споров на финансовые темы. Лучше отправляйтесь в романтическое путешествие.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
Девам звезды не советуют братья пока за новые дела, цель которых – увеличение дохода. Неделя больше подходит для разгребания завалов. Если вы планируете заняться налаживанием личной жизни, то отриньте скромность. Ваша сила в индивидуальности.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Весы, учтите, наступает время для возврата долгов и выполнения обещаний. И ждите перемен, звезды будут щедры на них. Каждое новшество к лучшему, главное, суметь понять свою выгоду. В любви повезет тем, кто серьезно относится к партнеру и не боится ответственности.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Благоприятное время, когда Скорпионы будут наслаждаться общением со старыми друзьями и заводить новые знакомства. Также неделя хороша для людей, ищущих место в жизни. Вы наконец сумеете выбрать свою дорогу. В общении с близкими будьте честны.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
В личной жизни повезет честным Стрельцам. Подходящий момент, чтобы поговорить со своей половинкой начистоту и наметить перспективы. К тому же это неделя плодотворных идей и креативных решений текущих задач. Семья оценит ваши лайфхаки по уборке дома.

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

1. Куда убежала свечка от неумытого мальчика, отданного Чуковским на воспитание Мойдодыру?
2. Трамвай мощностью в две лошадиные силы.
3. Цветок белокрыльник, что цветет в оранжеее.
4. Сплюснутая вермишель.
5. Почерк, которым книги печатают.
6. Плата за перевозку груза водным путем.
7. Негромкий треск при разламывании хрупкого.
8. Зажигательный танец на карнавале в Бразилии.
9. Обувка для футбольных баталий.
10. «Там ... с Бабою-Ягой» (А. Пушкин).

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Негибким и консервативным Козерогам лучше ничего серьезного в делах в этот период не предпринимать. Сосредоточьтесь на личном. В любви на первый план выйдет умение заботиться друг о друге. К тому же стоит приложить усилия, чтобы порадовать родных и близких.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Неделя Водолеев будет хороша не столько для активных действий, сколько для планирования будущих свершений. Если вы слишком резки и нетерпеливы, остерегайтесь конфликтов. Удача возьмет за руку тех, кто трезво смотрит на жизнь и умеет отличить реальность от фантазии.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Рыбам стоит быть готовыми к обострению конкурентной борьбы на работе. Не тушуйтесь, вашими знаниями хватит для победы. Влюбленным звезды советуют научиться друг другу уступать, если в их планы не входят постоянные ссоры. Отличное время для семейных уик-эндов.

Ответы: 1. Печка. 2. Конка. 3. Калпа. 4. Лапша. 5. Шриффт. 6. Фракт. 7. Хруст. 8. Самба. 9. Бутса. 10. Ступа.

**ПОДПИСКА на 2-е полугодие 2022 г.**

**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!**  
Продолжается подписка на газету «ТЕЛЕК Черноземье»\* на 2-е полугодие 2022 года!



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П2912** в каталоге «Почта России»

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК Черноземье»\* на 2-е полугодие 2022 г.

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
162,97 ₺	325,94 ₺	488,91 ₺	651,88 ₺	814,85 ₺	977,82 ₺

\* 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»



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким.

инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](http://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.

**ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

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

















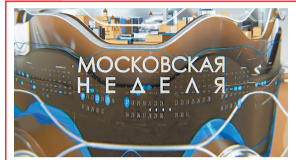
РОССИЯ К  
РОССИЯ К  
Культура



18.10 «Я ШАГАЮ  
ПО МОСКВЕ»

- 06.30 Лето Господне
- 07.05 «Двенадцать месяцев»
- 08.00 «БЕЛЫЙ СНЕГ РОССИИ»
- 09.25 «Обыкновенный концерт»
- 09.55 00.20 Исторические курорты России
- 10.25 «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА»
- 11.50 «Земля людей»
- 12.20 «Рассказы из русской истории»
- 13.20 «ПЁТР ПЕРВЫЙ»
- 16.40 Концерт Государственного академического ансамбля народного танца имени Игоря Моисеева
- 18.10 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ»
- 19.25 «Мир Александры Пахмутовой»
- 20.10 «Романтика романса»
- 21.15 «АРХИПЕЛАГ»
- 22.55 «Классика встречается джаз»
- 00.50 «МОЯ ЛЮБОВЬ»
- 02.10 «Искатели»

ТВЦ



14.30 Московская  
неделя

- 05.45 «ВЫСОКО НАД СТРАХОМ». (12+)
- 07.15 «ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА». (12+)
- 09.00 «Большое кино». (12+)
- 09.25 «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА». (6+)
- 11.30 «Надежда Румянцева. Неподдающаяся». (12+)
- 12.15 «НЕПОДАЮЩИЕСЯ». (6+)
- 13.45 «Назад в СССР. Советство». (12+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 «Погода в доме». (12+)
- 16.45 «ИНТИМ НЕ ПРЕДЛАГАТЬ». (12+)
- 18.30 «ТАЙНА ПОСЛЕДНЕЙ ГЛАВЫ». (12+)
- 22.00 События
- 22.15 «Песни нашего двора». (12+)
- 23.35 «Бедные родственники» советской эстрады». (12+)
- 00.10 «Легенды советской эстрады». (12+)
- 00.55 «Шоу и бизнес». (16+)

ТВ-3



23.00 «КИНГ КОНГ». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 10.15 «ИСТОРИЯ ДЕВЯТИХ-ВОСТОГО ЛИСА». (16+)
- Тысячелетний лис в человеческом облике Ли Ён много лет назад потерял любимую Аым, погибшую у него на руках. Из-за этой несчастной любви теперь он связан узами клятвы и вынужден защищать людей от злых оборотней.
- 13.00 Гадалка. (16+)
- Виктория получила долгожданное повышение, ее мечта сбылась, она стала директором школы. Вот только это не приносит ей ни счастья, ни удовлетворения...
- 23.00 «КИНГ КОНГ». (16+)
- США, Германия, Новая Зеландия, 2005 г. Боевик. В ролях: Наоми Уоттс, Эдриан Броуди.
- 02.00 «СТОЙ! ИЛИ МОЯ МАМА БУДЕТ СТРЕЛЯТЬ». (16+)
- 03.15 «КОСТИ». (16+)

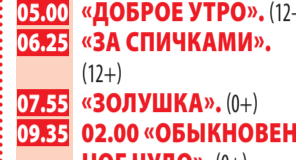
ДОМАШНИЙ



19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)

- 06.30 «6 кадров». (16+)
- 06.45 «НЕЗАБЫТАЯ». (16+)
- 10.40 «ЛЮБОВЬ С АРОМАТОМ КОФЕ». (16+)
- 14.30 «ГОЛОС АНГЕЛА». (16+)
- Украина, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Настя Задорожная, Алексей Зубков, София Котлярова. Валентине за тридцать, она живёт в небольшом посёлке, работает врачом в местном медпункте. На её долю выпало немало трагедий: ранняя смерть родителей, разрыв с женихом...
- 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
- 22.50 «ЖЕНСКАЯ ИНТУИЦИЯ». (16+)
- 00.55 «ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ». (16+)
- 03.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ АНЖЕЛИКА». (16+)
- 05.05 «Лабиринты любви». (16+)
- 05.55 «6 кадров». (16+)
- 06.25 «ОСТРОВА». (16+)

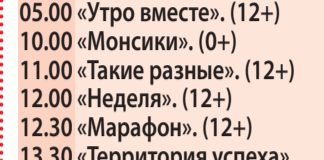
5 5-Й КАНАЛ



05.00 «ДОБРОЕ УТРО». (12+)

- 06.25 «ЗА СПИЧКАМИ». (12+)
- 07.55 «ЗОЛУШКА». (0+)
- 09.35 02.00 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО». (0+)
- 12.15 00.25 «СПОРТЛОТО-82». (12+)
- 14.05 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)
- 17.00 «ОТСТАВНИК». (16+)
- 18.55 «ОТСТАВНИК-2. СВОИХ НЕ БРОСАЕМ». (16+)
- 20.40 «ОТСТАВНИК-3». (16+)
- 22.30 «ОТСТАВНИК. ПОЗЫВНОЙ «БРОДЯГА». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 06.20 «ЯРОСЛАВ». (16+)
- 08.00 13.00 18.00 Новости
- 08.15 «СВАДЬБА С ПРИДАНЫМ». (12+)
- 10.20 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ». (16+)
- 12.00 13.15 «Мифы о России: вчера, сегодня, завтра». (12+)
- 18.15 Конкурс «Новая звезда-2022». (6+)
- 20.50 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-2». (16+)
- 22.30 «ГУБЕРНАТОР. ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-3». (16+)
- 00.05 «Вещий Олег». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)

- 10.00 «Монтики». (0+)
- 11.00 «Такие разные». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Марафон». (12+)
- 13.30 «Территория успеха». (12+)
- 14.00 «Понятная политика». (12+)
- 14.15 «БЕСТСЕЛЛЕР ПО ЛЮБВИ». (12+)
- Константин – сердцеед, и ни одна девушка не может устоять перед его чарами...
- 16.00 17.45 «ТРИ ПЕСНИ ДЛЯ ЗОЛУШКИ». (12+)
- 19.30 «Неделя». (12+)
- 20.00 «НЕ ЧУЖИЕ». (16+)
- В русской глубинке жизнь словно застыла в 90-х годах. Здесь можно спрятаться от тревог большого мира, залечить душевные раны. Так рассуждает Мила, решив вернуться в дом матери после неудачной попытки «покорить Москву».
- 21.30 «Малая сцена». (12+)
- 23.00 «От 7 до 17». (12+)
- 23.30 «Просто жизнь». (12+)
- 00.00 «Современники». (12+)
- 00.30 «Здоровый интерес». (12+)
- 00.45 «Малая сцена». (12+)
- 02.30 «Марафон». (12+)
- 03.30 «НЕ ЧУЖИЕ». (16+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 08.00 08.55 12.50 18.20 20.55 Новости
- 08.05 12.55 15.25 20.25 23.00 Все на Матч!
- 09.00 23.40 «НА ВСЕХ ШИРОТАХ». (12+)
- 13.25 Регби. Чемпионат России. 1/2 финала
- 15.50 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Прямая трансляция
- 16.55 Пляжный футбол. Белоруссия - Россия
- 18.25 Бокс. (16+)
- 19.25 Смешанные единоборства. (16+)
- 21.00 Футбол. «Манчестер Юнайтед» (Англия) - «Зенит» (Россия). Суперкубок УЕФА. (0+)
- 03.00 «Диалоги о рыбалке». (12+)
- 03.25 Новости. (0+)
- 03.30 «Неизвестная хоккейная Россия». (12+)
- 03.55 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Туринг. (0+)
- 06.00 22.00 Регби. Чемпионат России. 1/2 финала. (0+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 Неделя легкой атлетики. (0+)
- 10.05 «Фиксики». (0+)
- 10.30 Жизнь после спорта. (12+)
- 10.55 «Неизвестная хоккейная Россия». (12+)
- 11.20 Страна смотрит спорт
- 11.50 13.55 14.50 15.50 Автоспорт
- 12.50 «Мини-футбол в России». (0+)
- 13.05 19.50 20.05 23.50 Спецрепортаж. (12+)
- 13.25 20.25 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 14.45 «Не женский спорт». (12+)
- 16.55 02.05 Профессиональный бокс. (16+)
- 19.05 04.10 «Прыжок в неизвестность». (12+)
- 19.20 04.25 Вид сверху (12+)
- 20.55 04.55 Пляжный футбол. Белоруссия - Россия. (16+)
- 00.10 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ
- 14.00 Ждите ответа. (16+)
- 15.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 16.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- Ультрамодный чарт с музыкальными трендами и клипами, которые потрясли тебя и весь интернет.
- 17.00 «Дискотека 80-х»-2018. (16+)
- 19.40 Жара Fest Moscow-2021. (16+)
- 22.30 Танцпол. (16+)
- 00.00 Муз'ивит. (18+)
- 02.00 Лайкер. (16+)
- 05.00 Караокинг. (16+)
- 08.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
- 08.30 Teen чарт. (16+)
- 09.00 Прогноз по году. (16+)
- 10.00 Dance chart. (16+)
- 11.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 12.00 Лига клипов. (16+)
- 12.30 Никогда не сдавайся. (16+)
- 13.30 Приехали! Казань. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

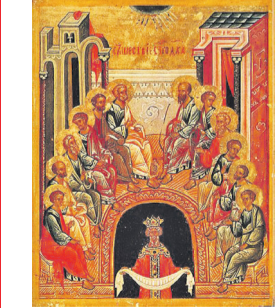
- TV1000 TV1000
- 05.15 «ЧЕЛЮСТИ». (16+)
- 07.20 «ЧЕЛЮСТИ-2». (16+)
- 09.20 «ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА». (16+)
- 11.55 «ЗЕЛЕНАЯ МИЛЯ». (16+)
- 15.15 «ТЕРМИНАЛ». (12+)
- 17.25 «Кунг-фу Панда-3». Мультфильм. (6+)
- 19.00 «ЛЮДИ В ЧЕРНОМ». (12+)
- США, 1997 г. В ролях: Томми Ли Джонс, Уилл Смит, Линда Фиорентино, Винсент Д'Онофрио, Рип Торн
- 20.40 «ЛЮДИ В ЧЕРНОМ-2». (12+)
- 22.05 «ЛЮДИ В ЧЕРНОМ-3». (12+)
- 23.55 «ЧЕЛЮСТИ». (16+)
- 02.00 «ЧЕЛЮСТИ-2». (16+)
- 03.50 «ГЛУБОКОЕ СИНЕЕ МОРЕ». (16+)
- 05.50 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 07.10 «УЗНИК ЗАМКА ИФ. АЗ ВОЗДАМ». (12+)
- 08.45 «ПЕРЕВОДЧИК». (16+)
- 10.00, 10.25, 10.50, 11.20, 11.45 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+)
- 12.15 «Три богатыря: Ход конём». Мультфильм. (6+)
- 13.30 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 14.45 «ПРИТЯЖЕНИЕ». (12+)
- 16.45 «СКИФ». (16+)
- 18.40 «ТОБОЛ». (16+)
- Россия, 2018 г.
- 20.30 «ВИКИНГ». (12+)
- 22.55 «ЯРОСЛАВ. ТЫСЯЧУ ЛЕТ НАЗАД». (16+)
- 00.35 «СКИФ». (18+)
- 02.15 «СПУТНИК». (16+)
- 03.55 «МИФЫ». (16+)
- ДОМ КИНО ДОМ КИНО
- 05.40 «Ералаш». (6+)
- 06.00 «Карлик Нос». Мультфильм. (6+)
- 07.20 «ПРИНЦ СИБИРИ». (12+)
- Молодой парень Максим больше не может вальсировать по Невскому проспекту и тусоваться в кофейнях родного Питера. Теперь его дом - это заброшенное богом село Пихта, что прямо в сердце Сибири. Как же так произошло?
- 01.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
- 02.35 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД». (16+)
- 03.50 «Ералаш». (6+)
- 04.10 «РАЗ, ДВА - ГОРЕ НЕ БЕДА». (6+)
- СУББОТА! СУББОТА!
- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 16.00, 17.00 Моя жена рулит. (16+)
- 18.10, 19.30, 21.10, 22.40 «ОТЕЛЬ «ДЕЛЬ ЛУНА». (16+)
- Сериал. Южная Корея, 2019 г.
- 00.10 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (16+)
- Россия, 2011 г. В ролях: Екатерина Вилкова, Максим Матвеев, Фёдор Бондарчук
- 01.40, 02.20, 03.00, 03.50 Богиня шопинга. Экстремальный сезон. (16+)
- 04.30, 04.40 «Смешарики». Мультсериал. (0+)
- 04.35 «Малышарики. Умные песенки». Мультсериал. (0+)
- КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- 08.10 «СПОКОЙНЫЙ ДЕНЬ В КОНЦЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 08.45 «АНДРЕЙ РУБЛЕВ» (12+)
- 12.00 «ЗЕЛЕНЫЙ ФУРГОН». (12+)
- 14.30 «ДОСТОЯНИЕ РЕСПУБЛИКИ». (12+)
- 17.00 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (12+)
- 18.25 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (12+)
- 19.50 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (12+)
- 22.20 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». (16+)
- 00.45 «АССА». (16+)
- 03.10 «ЧЕРНАЯ РОЗА - ЭМБЛЕМА ПЕЧАЛИ, КРАСНАЯ РОЗА - ЭМБЛЕМА ЛЮБВИ». (16+)
- 05.20 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (12+)
- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «АПОСТОЛ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ». (16+)
- Сериал. Детектив с элементами мелодрамы, Россия, 2005 г. В ролях: Ярослав Бойко, Светлана Крючкова, Ольга Ломоносова
- 14.00, 22.00, 06.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА. НОВАЯ ВЕРСИЯ». (16+)
- 00.00, 01.00 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+)
- 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- СТC LOVE STC LOVE
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 06.50 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 22.00 Сердца за любовь. (16+)
- 00.00 «БРИДЖИТ ДЖОНС: ГРАНИ РАЗУМНОГО». (16+)
- Сериал. Детектив с элементами мелодрамы, Россия, 2005 г. В ролях: Мэрилин Монро, Роберт Патрик
- После соединения с Марком Дарси жизнь Бриджит началась с чистого листа нового дневника. Казалось бы, что может быть лучше? Но в голове неуёмной Бриджит уже зреют странные подозрения, и её любимый Марк всё меньше кажется ей похожим на сказочного принца. ...
- 01.50 Сердца за любовь. (16+)
- 05.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Псалтырь. Кафизма 20. (0+)
- 05.30 «АДМИРАЛ НАХИМОВ». (0+)
- 07.25 Дорога. (0+)
- 08.35 Простые чудеса. (12+)
- 09.25 Троица. Цикл: Праздники. (0+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.45 Завет. (6+)
- 13.50 Во что мы верим. (0+)
- 14.50 Преподобный Андрей Рублев. Цикл: День Ангела. (0+)
- 15.25 «ГОДЕН К НЕСТРОЕВОЙ». (12+)
- СССР, 1968 г.
- 17.00, 02.10 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
- 18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 19.45 Фестиваль народных традиций «Хранимые Веками». (0+)
- 21.30 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 22.25, 04.30 Щипков. (12+)
- 22.55 Лица Церкви. (6+)
- 23.10 День Патриарха. (0+)
- 23.25 Во что мы верим. (0+)
- 00.20 Без срока давности. (12+)
- 00.35 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 03.00 Вторжение. (12+)
- 04.00 В поисках Бога. (6+)

Православный календарь

12 июня  
Неделя 8-я по Пасхе. Глас 7.  
День Святой Троицы. Пятидесятница.



Прп. Исаакия исп., игумена обители Далматской. Собор святых Пензенской митрополии. Сщмч. Василия пресвитера.

Поста нет.

«Сила ума нашего по естеству способна к познанию телесных и бестелесных существ, о Святой же Троице ведение приемлет она по единой благодати, веруя только, что Она есть, но не дерзая пытаться, что Она есть по естеству».

Прп. Максим Исповедник

Немного потоптавшись у входа в аптеку, я всё же решилась войти.

**В** такую рань найти работающий аптечный пункт не так просто, а мне позарез нужны были лекарства от женских неполадок. Я всю ночь не спала, боль выгнала меня спозаранку за вожденной пачкой пилюль. И бывшая жена моего суженого за прилавком единственной доступной аптеки меня точно не остановит.

## Встреча в аптеке

– Слушаю вас, – Екатерина сделала вид, что мы не знакомы, однако тон ее выдавал с головой. На меня как будто сугроб упал. А мерзнуть мне нельзя, ох нельзя. Нервничать нельзя еще больше.

– Есть что-то от цистита? – деланно равнодушно спросила я, нарочито внимательно разглядывая витрины с лекарствами, как будто искала и все не находила нужное мне.

Даже не глядя на Екатерину, я буквально кожей ощутила, как ее губы растянулись в злорадной усмешке. Она довольным тоном принялась перечислять мне дорогие лекарства, что имелись в аптеке.

– А что-нибудь подешевле космического корабля в продаже есть? – я отвятилась так взглянуть на Катю. Та улыбнулась мне милейшей из своих улыбок и отрицательно покачала головой.

– Ну, хорошо, – сдалась я, – давай сюда свои пилюли и пару пачек брусничного листа.

Уже стоя на пороге аптеки и ухватившись за ручку двери, чтобы поскорее вынырнуть наружу, я возрадовалась, что мое общение с бывшей мужа прошло относительно гладко. Однако радовалась я рано.

# Пусть думают, что хотят

– Что, муженек твой даже на лекарства тебе не заработал, что ты на таблетки себе жмешься? – догнал меня насмешливый окрик. – Ты скажи ему, пусть валенки тебе купит, а то отопление в этом году, вишь ты, выключили, а весну включить забыли. Вот ты и зябнешь, сердешная, болей. И любовь тебя не греет, горемыку.

Я дернулась, как от удара, но не обернулась, не стала отвечать. Открыла дверь и выбежала на улицу.

## Неспокойные сердца

Когда я вернулась домой, Миша уже собирался на работу. Варил кофе.

– Ты куда бегала с утра пораньше? – муж помог мне снять пальто. – Приснул, а тебя нет, и телефон не отвечает.

– Ой, – подпрыгнула я, – он же у меня на беззвучном режиме. Извини.

Я достала мобильник и настроила звонки.

– Завтракать будешь? – Миша потрогал мой нос, цыкнул, качнул головой, накиннул мне на плечи вязаную домашнюю кофту. – Мерзлячка ты моя.

– Я плохо себя чувствую, Миш. Только чай попою с клюквой и посплю еще, хорошо?

– Опять? – сочувственно посмотрел мне в глаза муж.

– Так, я сегодня в рейс, вернусь через четыре дня и займусь тобой. Пспрашиваю про врачей, найду хорошего, – муж придвинул ко мне огромную чашку каркаде с клюквой.



*«Любовь – это купание, нужно либо нырять с головой, либо вообще не лезть в воду. Если будешь слоняться вдоль берега по колено в воде, то тебя только обрызгает брызгами и ты будешь мерзнуть и злиться».*

Сергей Есенин

Я посмотрела на мужа с теплотой. Дура Катюшка все-таки. Как можно было такого мужчину потерять? Да не просто потерять, а изменить с каким-то, а изменить с каким-то, соседом...

«Надоел Мишка мне со своими сюси-пуси, – жаловалась она тогда. – Чихнуть не успеешь, он тебе соплю вытирает. Споткнешься – получи новые босоножки. Шагу без его пригляду не ступишь. Задушил совсем».

Это Катюшка мне рассказывала – подруге своей. А еще рассказывала, как у нее сердце заходит, когда ее новый ухажер обнимает. У нее сердце захо-

дилось от любви, а у меня кровью обливалось от несправедливости и ее подлости. Мишка такого точно не заслужил. Ну, я ему все и рассказала...

## Любила издалека

С Катюшкой мы, понятное дело, общаться перестали. Она меня предательницей окрестила и всем общим знакомым про мою «подлость» нашептала. Друзей у меня поубавилось. Но я никому ничего доказывать не стала. Зачем? У каждого своя правда. Моя в том, что я предательства с дет-

ства не терплю. А Катюшка на измена – самое настоящее предательство.

«Кто тебя просил в наши отношения лезть?» – орала на меня тогда Катерина.

А я не лезла. Или лезла? Я задумалась.

Миша мне понравился сразу, как только подруга познакомила нас. Обходительный, душевный. Казалось, его ничто не может выбить из колеи. У меня к тому моменту было три неудачных попытки построить отношения, так что была возможность сравнить. Мишка выгодно отличался от всех моих бывших. Отличаться-то отличался, да вот только избранником был Катюшкиным. Но, честное слово, я не претендовала... любила издалека. Я же не виновата, что Катюшка не оценила, что так гадко поступила с мужем.

А я? Может, я тоже поступила гадко, когда все Мишке рассказала?

Я зарылась лицом в подушку и тяжело вздохнула. Уже три года нашего с Мишкой брака эта мысль не давала покоя. Мучила, терзала, заставляла прятать глаза при встрече с теми, кто отвернулся, кто осудил.

## Новость для мужа

Ко встрече мужа из командировки я подошла ответственно. У меня была потрясающая новость,

которую мне не терпелось ему сообщить. Но я волновалась, не зная, как он к ней отнесется.

– Миша, – я сделала паузу, гоня по тарелке неуловимый кусочек помидора, тянула время, переживала.

– Тебе помочь в охоте на томат? – хохотнул муж, наблюдая за моими гастрономическими экзерсисами.

– А? Что? – растерялась я. – Нет, – улыбнулась. – Миш, я беременна.

Решила рубануть плеча, не ходить вокруг да около.

Глядя на застывшее лицо мужа, я успела передумать и вообразить себе все самые ужасные исходы этого моего перформанса. Мишка очнулся, когда от напряжения я готова была уже заплакать.

– Ребенок, – тихо произнес он. – А я был уверен, что у меня не может быть детей. Мы прожили с Катей столько лет и... Она говорила, что с ее анализами все в порядке и дело во мне. А тут еще мама припомнила, что в детстве я паротитом болел. Люда, ты точно уверена, что врачи не ошиблись? Ох, а ты у врача-то была?

Я рассмеялась, кинулась в коридор, вынула из ящичка комода заключение от гинеколога, вернулась, сунула его Мишке:

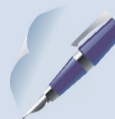
– Уверена на все сто. – Значит, Катюшка, она что же, врала мне, получается? – Мишка посмотрел на меня, и во взгляде его теснились недоумение и радость.

– Получается, – пожала я плечами.

Муж притянул меня к себе, усадил на колени и уткнулся носом в мою шею. Я обняла его и закрыла глаза. Ну и пусть обо мне думают, что хотят. Пусть.

ЛЮДМИЛА

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



## Найди 10 отличий Самый лучший отдых – смена обстановки

Проверено временем: после отдыха на природе впечатлений всегда много! И воспоминания остаются только самые позитивные и интересные!

**Ответы.** Лямки на плечах, котелок с ручкой, цвет спального мешка, ботинок, раз-мер рюкзака, в елочке лямки, котелок, раз-мер рюкзака, в елочке лямки, котелок с ручкой, цвет спального мешка, ботинок, лямки на плечах, котелок с ручкой.

Впереди сезон поездок, сезон отпусков. Начинаем традиционные путешествия по городам и весям нашей страны. Открываем обзор с негласной столицы городов Золотого кольца – Ярославля. Этот старинный русский город расположен в 282 км к северу от столицы.

**1** Считается, что основал Ярославль великий князь Ярослав Мудрый ещё в XI веке, о чём свидетельствует памятный камень, установленный на берегу Волги. Вместе с тем, археологи доказали, что на этом месте за несколько столетий до основания города существовали древние поселения. И живёт в народе легенда, что здесь Ярослав Мудрый победил зверя, священное животное племени, которое не хотело об-

# Мы поедим в Ярославль...

ращаться в христианскую веру. На месте, где была одержана победа, князь и велел заложить город. Какое животное стало одним из символов города, закрепившись на гербе Ярославля?

а) Волк. б) Медведь. в) Рысь.

**2** Весь исторический центр города находится в списке объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО. На банкноте 1000 рублей изображены одни из главных достопримечательностей города. Это памятник Ярославу Мудрому, часовня иконы Казанской Божьей Матери, Ярославский кремль и 45-метровая колокольня. Какой объект ЮНЕСКО не указан?

а) Церковь Иоанна Предтечи. б) Район «Стрелки». в) Здание театра.

**3** Культурно-просветительский центр имени первой в мире женщины-космонавта Валентины Терешковой открыли в Ярославле в 2011 году, накануне 1000-летия города. Он объединил под своей крышей современный планетарий с трёхмерной компьютерной визуализацией, обсерваторию, экспозиционно-выставочный зал и познавательно-развлекательный комплекс. Здесь можно увидеть аллею космонавтов с отпечатками ладоней покорителей космоса. В каком году Валентина Владимировна (позывной «Чайка») совершила свой полёт вокруг Земли на космическом корабле «Восток-6»?

а) 16 марта 1967 года. б) 16 мая 1965 года. в) 16 июня 1963 года.

**4** Ярославль знаменит и тем, что именно здесь в середине XVIII века появился самый первый в России общедоступный профессиональный театр. Его основателем стал молодой купеческий сын Фёдор, который, как гласит легенда, вместе с братьями начал давать театральные представления в обычном кожевном амбаре. В городе для его спектаклей в 1751 году специально строят деревянный театр, а уже через пять лет Фёдор был назначен «первым русским актёром» в Петербурге. А в 1762 году Екатерина II возводит именным указом Фёдора Григорьевича в дворян-

ское достоинство. Вспомните фамилию знаменитого ярославского самородка (театр носит его имя и расположен на одноимённой площади)?

а) Волков. б) Сумароков. в) Федоров.

**5** Ярославль смело можно приписать и к городам-киногероям. Около сотни российских фильмов могут похвастаться узнаваемыми видами города. А вот героям комедии Георгия Данелии, снятой в городе, ярославцы установили памятник. На нём персонажи Леонида Куравлёва и Евгения Леонова застыли в вечной беседе. Памятник героям из какого фильма является одной из самых популярных народных достопримечательностей Ярославля?

а) «Афоня». б) «Дети Ванюшина». в) «Старший сын».



## ОТВЕТЫ

1-б. Город основан в 1010 году на месте старого городища Медвежий Угол. Медведь в Ярославле повсюду: на гербе, на сувенирах, на улицах, в мюзеех.  
2-а. Церковь Иоанна Предтечи.  
3-в. 16 июня 1963 года.  
4-а. Волков.  
5-а. «Афоня».

Знамен. сыщик с парижской пропиской	Историко-героическое предание	Одна из семи в умном лбу	"Рабочая" деталь рапиры	Буква в форме подковы у греков	До евро ходил по Бельгии	Последний из могикиан, по Куперу																																																																																																																																																																																						
"Медведь" бамбуковых лесов	Украснение в виде щита или свитка	Навар посредника	См. фото	"Сиделка" при малыше	Сивый врун в конюшне																																																																																																																																																																																							
"Рядовая" мебель в партере	Неустойка за просрочку платежа	Низ автомобиля			Герой Збруева - учился у жены	Летающий носорог																																																																																																																																																																																						
Делит с Боливией Титикаку	Генная копия из лаборатории	Козья кожа для сапог боярина		"Птичка" на полях текста																																																																																																																																																																																								
Охотник и сыщик по совместительству	Красные, когда вареные		Обутая конечность		Изрядный ломоть																																																																																																																																																																																							
"Гамак" для ловли рыбы	Кто даёт деньги на мероприятие?	Резонирующая стенка виолончели	Круглый "торс" снеговика	Плохая штука - на языке ребенка	Труба для слива воды	Персидский поэт и математик ... Хайям																																																																																																																																																																																						
Жилплощадь для лесных пчел	Зверек-то хищный, а имя нежное			Магазинный перерыв на перекус	Любитель в проруби купаться	Чашка чая - но уже на полу																																																																																																																																																																																						
Желтая крупа для каши	Каток для роликов	Мысль, в голову пришедшая	Действительность, отличная от снов	... Брут из повести "Вий"	Участник боя быков	И Муртова, и Найтли																																																																																																																																																																																						
Складки на ткани	"Скворечник" для железной птицы	"Студень" для укладки локонов	Страна слонов и священных коров	Опахало в дамской сумочке	Воробей на "Черной жемчужине"																																																																																																																																																																																							
Из болванки делает втулку	Топор для рубки чурбанов	Серебряный в литературе																																																																																																																																																																																										
<table border="1"> <tr> <td>Я</td><td>Е</td><td>Ж</td><td>Ц</td><td>Э</td><td>В</td><td>Н</td><td>К</td><td>Ч</td><td>Р</td><td>У</td><td>А</td><td>О</td><td>Л</td> </tr> <tr> <td>О</td><td>Р</td><td>Е</td><td>В</td><td>Э</td><td>Н</td><td>К</td><td>Ч</td><td>Р</td><td>У</td><td>А</td><td>О</td><td>Л</td><td>Я</td> </tr> <tr> <td>Т</td><td>Б</td><td>О</td><td>В</td><td>И</td><td>Д</td><td>Н</td><td>И</td><td>Е</td><td>С</td><td>С</td><td>И</td><td>Ш</td><td></td> </tr> <tr> <td>А</td><td>Р</td><td>И</td><td>К</td><td>М</td><td>О</td><td>Х</td><td>И</td><td>Р</td><td>А</td><td>В</td><td>Л</td><td>Н</td><td>А</td> </tr> <tr> <td>Р</td><td>О</td><td>Д</td><td>В</td><td>Т</td><td>В</td><td>М</td><td>Ш</td><td>К</td><td>О</td><td>Л</td><td>Ш</td><td>Л</td><td>Ш</td> </tr> <tr> <td>В</td><td>Ж</td><td>Л</td><td>И</td><td>К</td><td>О</td><td>С</td><td>Т</td><td>О</td><td>Н</td><td>Е</td><td>Ш</td><td>Е</td><td>Л</td> </tr> <tr> <td>Ж</td><td>А</td><td>Е</td><td>О</td><td>И</td><td>У</td><td>И</td><td>О</td><td>Д</td><td>Л</td><td>С</td><td>Р</td><td>Б</td><td>Л</td> </tr> <tr> <td>Я</td><td>К</td><td>А</td><td>В</td><td>А</td><td>К</td><td>В</td><td>Б</td><td>И</td><td>Т</td><td>Ч</td><td>Т</td><td>Е</td><td>С</td> </tr> <tr> <td>С</td><td>Л</td><td>К</td><td>А</td><td>В</td><td>А</td><td>К</td><td>В</td><td>Б</td><td>И</td><td>Т</td><td>Ч</td><td>Т</td><td>Е</td> </tr> <tr> <td>В</td><td>Ж</td><td>Л</td><td>И</td><td>К</td><td>О</td><td>С</td><td>Т</td><td>О</td><td>Н</td><td>Е</td><td>Ш</td><td>Е</td><td>Л</td> </tr> <tr> <td>Я</td><td>В</td><td>Э</td><td>И</td><td>Д</td><td>Н</td><td>И</td><td>Е</td><td>С</td><td>С</td><td>И</td><td>Ш</td><td>Л</td><td>Я</td> </tr> <tr> <td>Н</td><td>И</td><td>Р</td><td>Е</td><td>М</td><td>И</td><td>В</td><td>Н</td><td>Е</td><td>Ц</td><td>Л</td><td>А</td><td>О</td><td>Л</td> </tr> <tr> <td>Л</td><td>Ф</td><td>О</td><td>К</td><td>П</td><td>Е</td><td>Р</td><td>Г</td><td>М</td><td>В</td><td>Д</td><td>Н</td><td>А</td><td>Ш</td> </tr> </table>							Я	Е	Ж	Ц	Э	В	Н	К	Ч	Р	У	А	О	Л	О	Р	Е	В	Э	Н	К	Ч	Р	У	А	О	Л	Я	Т	Б	О	В	И	Д	Н	И	Е	С	С	И	Ш		А	Р	И	К	М	О	Х	И	Р	А	В	Л	Н	А	Р	О	Д	В	Т	В	М	Ш	К	О	Л	Ш	Л	Ш	В	Ж	Л	И	К	О	С	Т	О	Н	Е	Ш	Е	Л	Ж	А	Е	О	И	У	И	О	Д	Л	С	Р	Б	Л	Я	К	А	В	А	К	В	Б	И	Т	Ч	Т	Е	С	С	Л	К	А	В	А	К	В	Б	И	Т	Ч	Т	Е	В	Ж	Л	И	К	О	С	Т	О	Н	Е	Ш	Е	Л	Я	В	Э	И	Д	Н	И	Е	С	С	И	Ш	Л	Я	Н	И	Р	Е	М	И	В	Н	Е	Ц	Л	А	О	Л	Л	Ф	О	К	П	Е	Р	Г	М	В	Д	Н	А	Ш
Я	Е	Ж	Ц	Э	В	Н	К	Ч	Р	У	А	О	Л																																																																																																																																																																															
О	Р	Е	В	Э	Н	К	Ч	Р	У	А	О	Л	Я																																																																																																																																																																															
Т	Б	О	В	И	Д	Н	И	Е	С	С	И	Ш																																																																																																																																																																																
А	Р	И	К	М	О	Х	И	Р	А	В	Л	Н	А																																																																																																																																																																															
Р	О	Д	В	Т	В	М	Ш	К	О	Л	Ш	Л	Ш																																																																																																																																																																															
В	Ж	Л	И	К	О	С	Т	О	Н	Е	Ш	Е	Л																																																																																																																																																																															
Ж	А	Е	О	И	У	И	О	Д	Л	С	Р	Б	Л																																																																																																																																																																															
Я	К	А	В	А	К	В	Б	И	Т	Ч	Т	Е	С																																																																																																																																																																															
С	Л	К	А	В	А	К	В	Б	И	Т	Ч	Т	Е																																																																																																																																																																															
В	Ж	Л	И	К	О	С	Т	О	Н	Е	Ш	Е	Л																																																																																																																																																																															
Я	В	Э	И	Д	Н	И	Е	С	С	И	Ш	Л	Я																																																																																																																																																																															
Н	И	Р	Е	М	И	В	Н	Е	Ц	Л	А	О	Л																																																																																																																																																																															
Л	Ф	О	К	П	Е	Р	Г	М	В	Д	Н	А	Ш																																																																																																																																																																															

Лето... Самое любимое время года для большинства растений.

**Т**епло и много солнца – чего еще желать? Прекрасная пора, но даже в летнем уходе есть некоторые нюансы, которые надо учитывать, чтобы комнатные цветы чувствовали себя максимально комфортно.

# Летний уход

## Освещение

При том, что летом длинный световой день, которого растениям так не хватает зимой, освещение также важно контролировать. Если цветок находится на окне южного направления, обязательно притеняйте его в знойный полдень от солнечных лучей. Теневыносливые растения можно даже перенести вглубь комнаты. Что касается светолюбивых растений, особенно цветущих, важно, чтобы для них было достаточно освещения. Иногда даже летом окна северного направления не могут обеспечить их достаточным количеством света. Поэтому цветущим растениям может потребоваться дополнительное освещение лампами искусственного света, или придется переместить их в более солнечные места.

## Полив и опрыскивание

Мы всегда помним, что в летнее время растения нуждаются в большем поливе. Поэтому важно заблаговременно и, если цветов много, в большой емкости, отстаивать воду в течение 1-2 суток. Причина подобной рекомендации связана с тем, то водопроводная вода содержит большое количество плохо растворимых солей кальция, что делает ее жесткой. Несмотря на то что растения летом пьют много воды, излишне поливать, чтобы вода застаивалась в почве, не нужно. Это нарушает воздухообмен, ведет к закисанию почвы и заболеванию корней и растения в целом.

Опрыскивать растения желательно в вечерние часы, чтобы солнечные лучи уже не были активными. При опрыскивании важно, чтобы вода не попадала на цветы и бутоны. И если растение уже активно цветет, можно опрыскать только воздух вокруг него или разместить растение на поддоне с влажным керамзитом.

## Подкормка

В летнее время растениям нужны витамины. Так что подкормка обязательна. Разумеется, это не касается тех растений, которые недавно пересажены, ослаблены, отдыхают или просто спят. Для подкормки используют и минеральные, и органические удобрения. Для цветущих растений используйте калийно-фосфорные составы, а после цветения можно подкормить их азотосодержащими удобрениями.

**ВАЖНО! При внесении удобрений всегда придерживайтесь инструкции! Не следует использовать удобрения в сильной концентрации. Принцип чем больше, тем лучше, здесь не работает. Поэтому можно даже приготовить менее насыщенный раствор, чем указано в инструкции, но ни в коем случае не более!**

## КСТАТИ

### Осторожно, вредители!

В летнее время вредители растений тоже ведут очень активный образ жизни. Поэтому регулярно проверяйте, осматривайте самым внимательным образом веточки и листочки на наличие насекомых. Своевременное обнаружение вредителей поможет быстро и максимально эффективно от них избавиться.

Будь оригинален, девушек уже не удивить цветами. Импровизируй. Подари ей букет вареников.



## Обрезка

Некоторые растения, например, лианы и деревья, за лето быстро разрастаются, и чтобы придать им декоративный вид, проводят регулярную обрезку или прищипывание. Благодаря этому растение дает новые боковые побеги, которые делают его более пышным, густым, декоративным. Используют для обрезки острые ножницы или нож с чистым лезвием.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ



- Вышний Волочек 104,5 FM
- Губкин 104,0 FM
- Задонск 103,9 FM
- Липецк 97,9 FM
- Москва и область 100,9 FM
- Мосолово 101,0 FM
- Орёл 95,6 FM
- Осташков 99,4 FM
- Ржев 102,4 FM
- Рязань 102,5 FM
- Смоленск 88,4 FM
- Старый Оскол 104,0 FM
- Тверь 89,4 FM

ДОСТУПНО  
ОНЛАЙН  
RADIOVERA.RU  
СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

## ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

### «...кто последует за Мною, тот не будет ходить во тьме»

**В** последний же великий день праздника стоял Иисус и возгласил, говоря: кто жаждет, иди ко Мне и пей. Кто верует в Меня, у того, как сказано в Писании, из чрева потекут реки воды живой. Сие сказал Он о Духе, Которого имели принять верующие в Него: ибо еще не было на них Духа Святого, потому что Иисус еще не был прославлен. Многие из народа, услышав сии слова, говорили: Он точно пророк. Другие говорили: разве из Галилеи Христос придет? Не сказано ли в Писании, что Христос придет от семени Давидова и из Вифлеема, из того места, откуда был Давид? И так произошла о Нем распря в народе. Некоторые из них хотели схватить Его; но никто не наложил на Него рук. И так служители возвратились к первосвященникам и фарисеям, и сии сказали им: для чего вы не привели Его?

**С**лужители отвечали: никогда человек не говорил так, как Этот Человек. Фарисеи сказали им: неужели и вы прельстились? Уверовал ли в Него кто из начальников, или из фарисеев? Но этот народ невежда в законе, проклят он. Никодим, приходивший к Нему ночью, будучи один из них,



говорит им: судит ли закон наш человека, если прежде не выслушают его и не узнают, что он делает? На это сказали ему: и ты не из Галилеи ли? рассмотри и увидишь, что из Галилеи не приходит пророк. Опять говорил Иисус к народу и сказал им: Я свет миру; кто последует за Мною, тот не будет ходить во тьме, но будет иметь свет жизни.

Этот отрывок из Евангелия от Иоанна будет читаться в православных храмах 12 июня, в воскресенье.

**Э**то чтение начинается с призыва, который Иисус Христос обращает к участвующим в празднике... Именно в этот день, когда все собирались в храме для особенных жертвоприношений, Иисус обратился к людям с удивительными словами: «Кто жаждет, иди ко Мне и пей. Кто верует в Меня, у того, как сказано в Писании, из чрева потекут реки воды живой».

**П**опробуем услышать эти привычные слова так, как они звучали в тот самый момент. Для людей, участвовавших в празднике, образ воды – это образ того, что дано Богом. Их предки умирали в пустыне, и Бог дал им воду... Они вспоминают об этом событии и в то же время слышат проповедника Иисуса, Который зовет к Себе тех, кто жаждет... ораженные этим дерзновенным призывом, многие

Комментирует священник Стефан Домусчи



задумываются над тем, Кто перед ними. Пророк? Мессия? Кто может сравнить себя с Богом? Может быть, этот человек говорит от себя? Именно так рассуждали первосвященники и фарисеи, которые забывают обычные распри и объединяются в своем негодовании... Они посылают слуг, чтобы те схватили Христа, но слуги приходят ни с чем. Их спрашивают: почему же вы не привели Его? И слышат в ответ: никогда не говорил так человек, как этот Человек.

**С**овременные ученые, которые исследуют контекст жизни Христа и апостолов, говорят, что Спаси-

тель часто использует в речи всем известные образы, обыгрывает пословицы и реальные истории из общественной жизни. Иными словами, часто Он говорит именно «как все» для того, чтобы Его поняли. **И** это значит, что, когда слуги говорили: «Никогда никто из людей так не говорил», они имели в виду не слова и образы, но нечто совершенно другое. Они видели, что Христос говорит, как власть имеющий, как свет миру. Конечно, они были правы. Никогда не говорил так человек, потому что никогда прежде с людьми не говорил воплотившийся Бог.

Футболка – одна из самых востребованных вещей базового гардероба. Сложно даже представить себе гардероб без нескольких футболок.

Футболки этого лета отличаются необычной формой, нестандартными принтами и неожиданной отделкой. Модные дизайнеры считают, что футболка перестала быть скучной сопутствующей вещью, а стремится занять свою, особую нишу в летнем гардеробе.

Конечно, в наших гардеробах остаются и стандартные футболки, они актуальны всегда.

По некоторым сведениям, эта вещь обошла по популярности даже джинсы. Сегодня мы расскажем, какие футболки в тренде.

## 1 Для офиса

В базовом гардеробе футболка играет особую роль – ее можно надеть и под офисный жакет, и под джинсовку, и под спортивную куртку. Футболка давно «переросла» спортивный стиль, для которого была изначально предназначена. Сегодня базовая футболка – это универсальный предмет одежды, который легко сочетается практически с любым стилем: от строгого офисного до нежного романтического.

## 2 Надписи и украшения

Надписи – тоже тренд сезона. Это могут быть названия брендов или философские высказывания, цитаты из фильмов или пословицы – все что душе угодно. Главное, чтобы были буквы. Принты пошли по двум дорогам: мультики и крошки. В моде и герои мультфильмов, занимающие все пространство, и совсем крошечные сердечки где-нибудь в левом верхнем углу. А вот украшением футболки может быть буквально что угодно: от пайеток и страз до аппликаций и бусин по всему полотну – на любой вкус.

# ФУТБОЛКА для креатива

## 7 ИДЕЙ ДЛЯ ВЫБОРА

## 3 Возвращение подплечников

Одна из ярких новинок сезона – футболка с мягкими подплечниками. Как правило, шьются такие футболки без рукавов, чем особенно подчеркивается красота и хрупкость женских рук. Фасон вообще очень женственный, мягкий и в то же время настолько необычный, что немедленно привлекает к себе внимание. Конечно, это не могло не понравиться настоящим модницам, которые и сделали эту модель популярной.

## 4 Оверсайз

Многие модели, за некоторыми исключениями, выполнены свободным кроем или в формате оверсайз. Специально для тех, кто не хочет носить вещи в обтяжку, и для тех, кому больше нравится свобода движений, которую и предоставляет свободный крой. Вот и футболка должна быть как будто чуть велика, сидеть свободно.

## 5 Узел

Уличная мода завязывать футболку узлом на животе вдохновила дизайнеров. И сегодня в каждой коллекции есть футболки с готовыми узлами. Узел – один из трендов сезона. Кстати, это как раз то самое исключение, ведь, как правило, футболки с готовым узлом носят в обтяжку. Для этого необходимо иметь безупречный животик, иначе узел только подчеркнет все несовершенства фигуры.

## 7 Короткие, длинные, асимметричные

В моде укороченные, едва доходящие до талии футболки. А также удлиненные, практически платья в форме футболки. Исключительно популярна асимметрия. Это может быть и скошенный подол, и неровный вырез горловины, и даже отсутствие рукава.

## 6 Поло

Футболка поло никогда из моды и не выходила. Но сегодня ей уделяется особое внимание, в том числе поло укороченным и оверсайз, удлиненным и с узлом – в этом сезоне футболки поло рушат абсолютно все каноны.

Девушка говорит парню:

– Погладь свою футболку.

– Зачем?

– А то скажут, что я у тебя ничего не умею...



Светлана ИВАНОВА

### СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

6 июня	Восход: 4 ч. 05 м. Заход: 20 ч. 38 м. Долгота дня: 16 ч. 33 мин.
Растущая Луна в знаке Девы	
7 июня	Восход: 4 ч. 04 м. Заход: 20 ч. 39 м. Долгота дня: 16 ч. 35 мин.
Растущая Луна в знаке Девы	
8 июня	Восход: 4 ч. 04 м. Заход: 20 ч. 40 м. Долгота дня: 16 ч. 36 мин.
Растущая Луна в знаке Весов	
9 июня	Восход: 4 ч. 03 м. Заход: 20 ч. 41 м. Долгота дня: 16 ч. 38 мин.
Растущая Луна в знаке Весов	
10 июня	Восход: 4 ч. 03 м. Заход: 20 ч. 41 м. Долгота дня: 16 ч. 38 мин.
Растущая Луна в знаке Скорпиона	
11 июня	Восход: 4 ч. 03 м. Заход: 20 ч. 42 м. Долгота дня: 16 ч. 39 мин.
Растущая Луна в знаке Скорпиона	
12 июня	Восход: 4 ч. 02 м. Заход: 20 ч. 43 м. Долгота дня: 16 ч. 41 мин.
Растущая Луна в знаке Скорпиона	

### НАШ КАЛЕНДАРЬ С 6 ПО 12 ИЮНЯ

#### ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

**6 ИЮНЯ**  
В 1937 году открылась первая в мире полярная научно-исследовательская дрейфующая станция «Северный полюс-1».

**7 ИЮНЯ**  
В 1984 году появилась первая компьютерная версия «Тетриса».

**8 ИЮНЯ**  
В 1883 году в Москве освящен храм Христа Спасителя.

**9 ИЮНЯ**  
В 1843 году началось строительство Николаевской железной дороги (Москва – Санкт-Петербург).

**10 ИЮНЯ**  
В 1948 году запущен советский реактор для производства оружейного плутония.

**11 ИЮНЯ**  
В 1719 году Пётр I разделил русские губернии на провинции и уезды.

В 1945 году была учреждена медаль «За взятие Берлина».

**10 ИЮНЯ**  
В 1807 году был основан Ижевский оружейный завод (ныне – Концерн «Калашников»).

В 1921 году был основан Государственный музей-усадьба Льва Толстого «Ясная Поляна».

В 1931 году между Москвой и Ленинградом начал курсировать поезд «Красная стрела».

**11 ИЮНЯ**  
В 1648 году в Москве начался «соляной бунт».

В 1858 году в Санкт-Петербурге освящен Исаакиевский собор.

**12 ИЮНЯ**  
В 1798 году в Санкт-Петербурге учрежден институт Святой Екатерины для благородных девиц.

#### ИМЕНИННИКИ

##### НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

**6 ИЮНЯ.** Ксения, Никита, Стефан, Феодор.  
**8 ИЮНЯ.** Георгий, Елена, Иоанн.  
**9 ИЮНЯ.** Давид, Иоанн, Киприан, Иона, Феодора, Феррапонт, Фотий.  
**10 ИЮНЯ.** Герман, Макарий, Николай, Пётр.  
**11 ИЮНЯ.** Андрей, Иоанн, Иова, Лука, Феодосия.  
**12 ИЮНЯ.** Василий, Исаакий.

#### ПРАЗДНИКИ

##### НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

**6 ИЮНЯ** ■ Пушкинский день в России  
■ День русского языка  
**7 ИЮНЯ** ■ День краудфандинга (добровольное пожертвование денег для оказания финансовой поддержки какому-либо проекту или организации)  
**8 ИЮНЯ** ■ День социального работника в России  
**9 ИЮНЯ** ■ Международный день друзей ■ Международный день архивов  
**10 ИЮНЯ** ■ Всемирный день ремесленничества  
■ Всемирный день мороженого  
**11 ИЮНЯ** ■ День мебельщика в России  
■ День пивовара в России  
**12 ИЮНЯ** ■ День России  
■ День работников легкой промышленности

#### НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

### Шиповник цветёт – румянец года ведёт

**6 июня** считалось днем Свобороного дерева (шиповника). Про этот день говорили: «Шиповник цветет – румянец года ведет». Именно цветение шиповника в этот день сулило большой урожай сыроежек.

На **7 июня**, в Иванов день, было принято наблюдать за рябиной: обилие цветов на ней говорило о богатом урожае зерновых.

В день Карпа Карполова, **8 июня**, следили за водоемами. У поверхности воды играет рыба или раки выходят на берег – к сырой погоде.

**9 июня** считали Федориным днем и наблюдали за явлениями природы: если за окном солнечно, а дятел сильно стучит

клювом, то скоро будет дождь.

Обилие муравьев **10 июня**, на Никиту Гусятника, говорило об установлении хорошей погоды.

На Феодосью Колосятницу, **11 июня**, для определения грядущей погоды следили за насекомыми: если пчелы летят к ульям, то пойдет дождь, а если появилось много пауков – погода будет хорошей.

Совиное оханье **12 июня**, в день Исаакия-змеевика, означало скорое похолодание.

Подруга говорит подруге:  
– Знаешь, почему нашим женщинам пришлось научиться «коней на скаку останавливать»?  
– ?  
– Чтобы принц мимо не проскакал.



## ТЕЛЕК Черноземье

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



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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.  
Тел. 8-495-580-95-77  
Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.  
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.  
Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.  
Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.  
Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru  
Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.  
Тел. (495) 937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru  
Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.

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

№ 22 (343).  
Дата подписания в печать: 01.06.2022 г. Дата производства: 31.05.2022 г. Дата выхода в свет: 01.06.2022 г. Тираж 45 840 экз. Отпечатано в АО «Прайм Принт Воронеж» (АО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48н, Тел.: +7. (473) 246-52-70. Заказ 3414. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях. Тираж этого номера 867 180 экз. Рекомендованная цена в розницу 24 рубля. Ежедневная семейная газета для читателей 12+.  
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»  
Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media  
Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте https://podpiska.pochta.ru  
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Копирование без указания источника запрещено.

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

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

# Шах и мат



**Т**еплоход был что надо. Большой, да нет, просто огромный. С бассейном, кафе, массажным кабинетом и даже салоном красоты. Вера вздохнула, она всегда мечтала попутешествовать на таком вот красавце по Байкалу, например, или по Енисею, да и по Волге неплохо было бы. Но отпуск у нее то не совпадал с отпуском Макса, то с каникулами Юрочки... Убеждала себя, что дача с беседкой и мангалом рядом с озером – лучше любого лайнера. Ну а что? Нет, поди, на лайнерах-то таких роз, какие у нее в том году в палисаднике распустились.

Вера встряхнулась. Не мечтать она сюда приехала, а преступление расследовать. Капитан как раз привел Веру в барное помещение, где разместились (кто на стульях, кто на диванах) несколько пассажиров теплохода.

– Вот все, кого вы просили собрать, – отработал он ей.

**П**рекрасно, спасибо, – кивнула следователь и, расправив плечи, вошла в помещение.

От барной стойки тут же отделился юркий молодой человек и, белозубо улыбаясь, протянул руку:

– Пётр, – представился он. – Пётр Вениаминов, коуч.

**В**ера пожала протянутую руку и коротко кивнула. Вслед за молодым человеком пред-

ставились и все остальные: потерпевший, у которого украли коллекционные шахматы, фигурки в которых были вырезаны из слоновой кости, Елисей Петрович Бах; его красавица жена Татьяна Александровна, изящная и стильная женщина средних лет, основательница благотворительного фонда; Юлия и Борис Невежины, влюбленная пара вчерашних молодоженов, купивших путевку на подаренных на свадьбу деньги; боцман корабля Роман Гирин и, собственно, сам капитан Олег Тимофеевич Воропаев.

– Это все те, кто оставался на корабле в это утро, – сообщил капитан.

– Остальные пассажиры отправились на экскурсию, команда получила несколько часов свободного времени и тоже сошла на берег.

– И, как я понимаю, именно в это время были украдены шахматы? – уточнила Вера.

– Именно, – живо отозвался Елисей Петрович. – Уникальные, воистину уникальные шахматы. Сделанные в единственном экземпляре! Я вез их в подарок своему сыну в Казань. Да вот не довел.

сте с боцманом мы обсуждали навигацию в свете обещанного назавтра тумана.

– Мыбылиздесь, вбаре, – пояснила чета Бах. – Отдыхали, предавались воспоминаниям. В это время нашу каюту и вскрыли, унесли шахматы.

**А**мы плавали в бассейне, – с готовностью отозвались Невежины, нещадно при этом на пару краснея.

Вера понимающе хмыкнула.

– Да, но все эти алиби еще предстоит проверить, – отозвался капитан. – В том числе и наше с боцманом. Это будет справедливо.

– А я уже проверила, – улыбнулась Вера, – и могу с уверенностью сказать, кто в этой комнате лжет по поводу своего.

**Любовь АНИНА**



**Кого же подозревает в краже Вера?**

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

**Ответ на загадку в № 21:** племянник бабы Лены Степан утверждает, что всю ночь проспал у пруда, приняв с вечера на грудь лишку, и ни сном, ни духом о краже велосипедов не подозревал. Да вот только форма его одежды к такому временипровождению не располагает. Слишком уж полетнему был одет Степан в то время, как ночью на улице подморозило. Шел заспанный и на замерзшего похож не был. Привирает о месте своего ночного пребывания. Вот и баба Лена это поняла, потому и сомневается, как поступить.

Рис. Ирины Светловой

## КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

Стоимость строчного объявления от **250** рублей за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

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

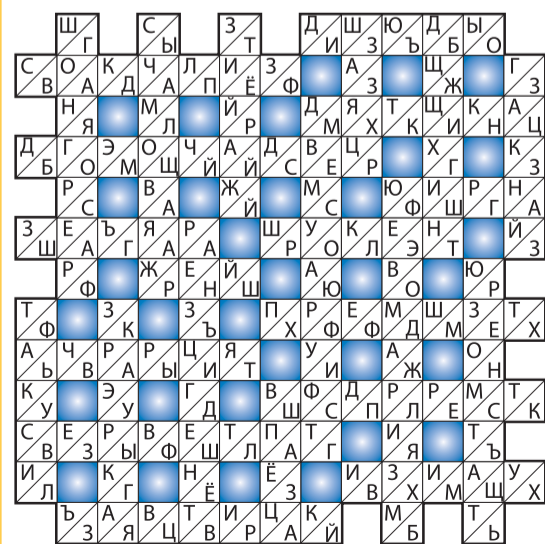
2. В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635

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



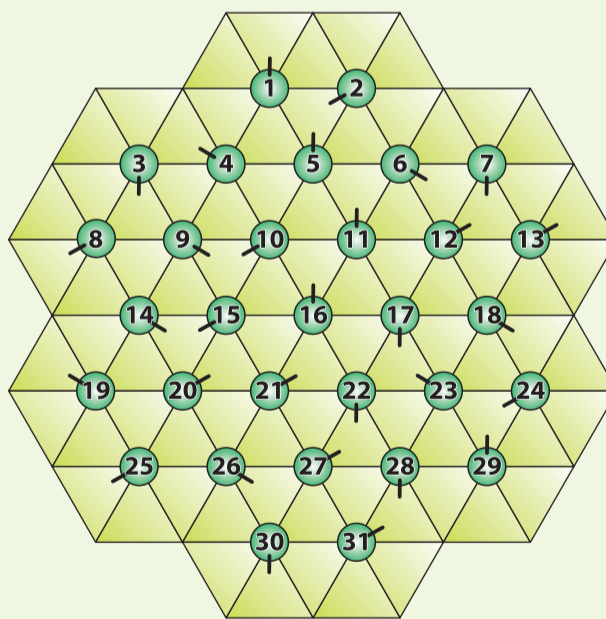
## КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

**По горизонтали:** Дзюдо. Вокализ. Мякина. Домочадец. Фига. Загар. Рулет. Рей. Предмет. Авария. Всплеск. Сервелат. Взмах. Завтрак.

**По вертикали:** Гонорар. Самовар. Тираж. Заяц. Джигит. Заказ. Мемуарист. Феодализм. Резидент. Реостат. Такси. Каурка. Ваза.

## КРОССВОРД «ШЕСТИУГОЛЬНИКИ»



ской песни. 15. Покидание гимнастом коня. 16. Вкусно приготовленная свиная нога. 17. Спаниель, спец по вальдшнепам. 18. Он же матадор. 19. Ни капельки не мудрец. 20. Дипломатический, кадетский, Пажеский. 21. Архитектурный стиль с завитушками. 22. Нечто путаное и непонятное. 23. Гармонь – хромка, а край льда – ... 24. Тяжелая тяпка. 25. Ковер под седлом. 26. Свеча после «выполнения задания». 27. Жаждоутолителю внутри кокоса. 28. Заставляет себя упрашивать. 29. Советский писатель по имени Самуил, автор пьесы-сказки «Двенадцать месяцев». 30. На востоке какой страны находится верхнее течение Замбези? 31. Витиеватая линейка.

### ОТВЕТЫ

1. Тонкий кусочек хлеба. 2. Денежка звонкая, а не хрустящая. 3. «Точка, точка, запятая – вышла ... кривая». 4. Дословная выдержка из текста. 5. Владелец заводов, газет, пароходов. 6. Выяснение «кто круче» у яхтсменов. 7. Горбушка от каравая. 8. Сапоги, превращённые в ботинки. 9. Философ, учивший Платона. 10. Агрегат фрезеровщика. 11. Самая маленькая ящерица, что умеет бе-

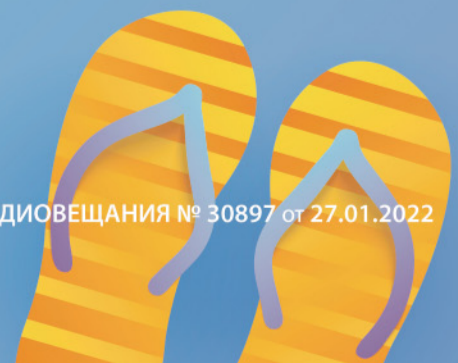
гать по потолку. 12. Сухое печенье, которому насолили. 13. Душевая ... защищает ванную от брызг воды. 14. Имя девушки из знаменитой грузин-  
Ломтика. 2. Монета. 3. Родница. 4. Цитата. 5. Матанат. 6. Петата. 7. Кракоха. 8. Опрорки. 9. Сократ. 10. Станок. 11. Геккон. 12. Крекер. 13. Шторка. 14. Суляк. 15. Сосок. 16. Окорок. 17. Коккер. 18. Торопо. 19. Глупец. 20. Корпус. 21. Корпус. 22. Морока. 23. Кромка. 24. Мотыга. 25. Чепрак. 26. Орапок. 27. Молоко. 28. Ломак. 29. Маршак. 30. Ангола. 31. Лекало.



# ЛЕТНЯЯ ПРЕМИЯ

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК К ОТПУСКУ!

ВЫИГРАЙ до 25000 РУБЛЕЙ от РЕТРО FM



12+  
РЕКЛАМА

ПОДРОБНОСТИ на [RETROFM.RU](http://RETROFM.RU)

СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ СМИ ЭЛ № ФС77 – 64034 от 18.12.2015 ЛИЦЕНЗИЯ НА ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ РАДИОВЕЩАНИЯ № 30897 от 27.01.2022  
СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ 01.06-29.07

Реклама 6+

**LEOMAX**

**Акция «Счастливый шанс»!**  
Оформи заказ по телефону  
**8 (800) 500-18-45**  
и **ВЫИГРАЙ!**  
Призовой фонд - **100 000 рублей!**

**1000 товаров в прямых эфирах на сайте leomax.ru или на кнопке пульта твоего ТВ:**



**ВКЛЮЧАЙ И ЗАКАЗЫВАЙ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!**

**Медицинский нейростимулятор «Леомакс-Остео»**

**лот 93405 8999 4999.-**  
«Остео» поможет:  
• при болях в шее, головных болях и мигренях;  
• при метеочувствительности;  
• при снижении остроты зрения, головокружениях, онемении пальцев рук и при других симптомах шейного остеохондроза.  
Материал: пластик, металл. Размер (Д×Ш×В): 16×15×6 см.  
Питание: 2 батарейки типа AA (входят в комплект).  
Время работы от батареек не менее 10 часов.  
В комплекте: нейростимулятор, 2 батарейки AA, инструкция.  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



**Икона-медальон «Матрона Московская» + 2-я в ПОДАРОК!**

**лот 68901-01 699.-**  
Икона-медальон украшена 36 кристаллами. Размер иконы-медальона: 2,4×2,8 см. Длина цепи: 50 см + 5 см (доп. звенья). Материал: сплав драгоценных металлов, гальваническое покрытие розовым золотом. Магнитный фиксатор. Упаковка: бархатный мешочек. **2 шт.**



**Набор духов «Быть может», 2 флакона + 3-й в ПОДАРОК, 30 мл**

**лот 402309 1299.- 3 шт.**  
В наборе 3 аромата: «Париж», «Лондон», «Нью-Йорк». Объем одного флакона: 10 мл.



**Жилет «Привлекательный рисунок»**

**лот 93064 2499.-**  
Материал: 30% шерсть, 70% акрил. Размер: 46-48, 50-52, 54-56, 58-60, 62-64. Цвет: черный, серый. Длина по спинке для 50-52 р: 72 см.



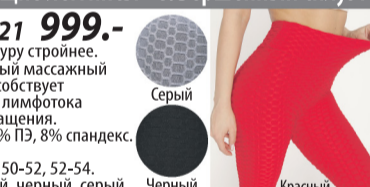
**Джинсы «Комфорт»**

**лот 34870 2499.-**  
Джинсы с высокой посадкой и поясом на резинке. Материал: 70% хлопок, 25% ПЭ, 5% спандекс. Размер: 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64. Цвет: синий. Длина по внутреннему шву для 50 р: 79 см. Глубина посадки: 34 см.



**Утягивающие леггинсы «Совершенный силуэт»**

**лот 400221 999.-**  
• Делают фигуру стройнее.  
• Непрерывный массажный эффект способствует улучшению лимфотока и кровообращения.  
Материал: 92% ПЭ, 8% спандекс. Размер: 46-48, 48-50, 50-52, 52-54. Цвет: красный, черный, серый. Черный. Красный.



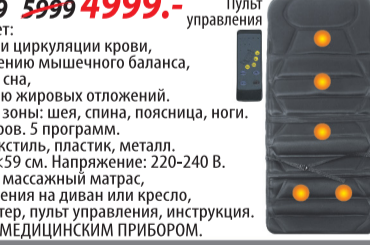
**Сумка кросс-боди «Харизма», натуральная кожа**

**лот 49502-04 1499.-**  
• Дизайн в стиле пэворк.  
Материал: 100% натуральная кожа, 100% ПЭ (подкладка). Размер: 24×16×4 см, длина ремешка: 68-135 см.



**Матрас с функцией массажа и подогрева**

**лот 40479 5999 4999.-**  
Пульт управления  
Способствует:  
• активизации циркуляции крови,  
• восстановлению мышечного баланса,  
• улучшению сна,  
• уменьшению жировых отложений.  
4 массажные зоны: шея, спина, поясница, ноги. 5 вибромоторов. 5 программ.  
Материал: текстиль, пластик, металл. Размер: 171×59 см. Напряжение: 220-240 В. В комплекте: массажный матрас, ремни-крепления на диван или кресло, сетевой адаптер, пульт управления, инструкция. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ПРИБОРОМ.



**Авточехлы «Апгрейд» из экокожи**

**лот 27579-01 2999.-**  
• Защищает ваши сиденья от грязи и протирания, обновляет салон.  
В комплекте: 2 чехла для передних сидений, 5 чехлов для подголовников, чехол для заднего сиденья. Подходят для кресел любой модификации (размеры уточняйте по телефону у оператора).



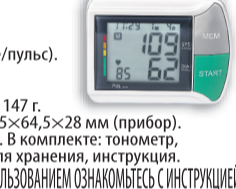
**Аппарат для коррекции артериального давления «Леомакс-КАРДИО компакт»**

**лот 93404 6499 3999.-**  
Эффективен при:  
• эпизодическом повышении давления при стрессах, изменениях погоды, бессоннице;  
• стабильно высоком артериальном давлении.  
Нарядьте «Кардио компакт» на руку и выберите программу. Продолжительность процедуры: 5-8 минут! Материал: пластик, металл. Размер: 45×27,5×20 мм (с ремешком). Встроенная аккумуляторная батарея. Время работы от заряженной батареи — не менее 5 часов. Заряжается от сети. В комплекте: аппарат, зарядное устройство, инструкция. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



**Умный тонометр**

**лот 40326 2999.-**  
• Фиксируется на запястье.  
• Точность показаний (давление/пульс).  
• Можно использовать при кардиостимуляторе.  
Материал: пластик, металл. Вес: 147 г. Размер: 14-19,5 см (манжета), 85×64,5×28 мм (прибор). Работает от 2 батареек типа AAA. В комплекте: тонометр, 2 батарейки типа AAA, футляр для хранения, инструкция. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



**Усилитель звука «Чудо-слух»**

**лот 41319 999.-**  
• Усиливает звуки до 30 дБ в радиусе до 10 м.  
Размер: 19×13×11 мм. Вес: 3 г. Материал: металл, пластик. В комплекте: портативный усилитель звука, 2 батарейки типа AG3 (1,5 В), ушные вкладыши разного размера (4 шт.), пластиковый контейнер для хранения, инструкция.



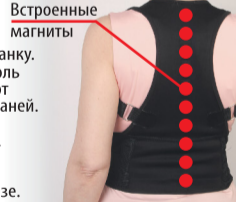
**Капли «Мастер-слух»\*, 2 шт.**

**лот 45634 999.- 2 шт.**  
• Натуральное средство для поддержания здоровья органов слуха.  
Состав: экстракт прополиса, зверобоя, кордицепа; концентрат алоэ, аниса, айры, шалфея; каменное масло и др. Объем: 10 мл. В комплекте: 2 шт. \*Натуральный органично-капли натуральные



**Корректор осанки «Здоровая спина»**

**лот 400573 990.-** Встроенные магниты  
• Эффективный способ сформировать правильную осанку.  
• 10 специальных магнитов, вдоль линии позвоночника улучшают кровообращение и питание тканей.  
Размеры по обхвату талии, см: 60-90 (1), 80-110 (2), 100-130 (3). Материал: неопрен. Цвет: черный, бежевый. Цвет и размер укажите при заказе.



**Министеппер «Тонус»**

**лот 400203-01 6999 4999.-**  
• Эффективный кардиотренажер.  
• Укрепление мышц, тренировка сердца и сжигание калорий.  
• Для любого возраста и уровня физической подготовки.  
• Мини-компьютер со счетчиком шагов и калорий.  
Материал: пластик АБС, металл. Размер: 38×32×31 см. Размер педалей: 30,5×10,6 см. Элементы питания: AG13 (LR44) 1 шт. (в комплекте). Максимальный вес пользователя: 100 кг.



**Флэш-роллеры «Голливуд» + рюкзак в ПОДАРОК!**

**лот 17733-01 999.-**  
• Подходят под любой размер обуви.  
• Ярко светятся за счет светодиодов, во время движения.  
Материал: ПВХ (по 3 светодиода внутри). Грузоподъемность: до 60 кг. Вес: 555 г. Ширина: 6-10 см, Ø колес: 70 мм.



**Лимонадница «Муза»**

**лот 28463 1999.-**  
• Выполнена из высококачественного стекла, украшенного рельефной окантовкой.  
• Позволит красиво подавать на стол морсы, соки и другие напитки.  
• Удобный кран поможет налить напиток аккуратно. Материал корпуса: стекло. Высота: 46 см с крышкой. Объем: 2 л.



**Чайный сервиз «Царский»**

**лот 91811 2999.-**  
• Керамическая посуда поддерживает тепло напитка, не искажая его вкус.  
В комплекте: 6 чашек, сахарница, чайник. Материал: керамика. Цвет: белый, «кобальт» (укажите при заказе).



**Набор столовых приборов «Изысканный вкус», 24 предм.**

**лот 93509 2999.-**  
• Набор упакован в «золотой» кейс с замочком. Материал: нержавеющая сталь. В наборе 24 предмета. Размер кейса: 32×25,5×4,5 см.



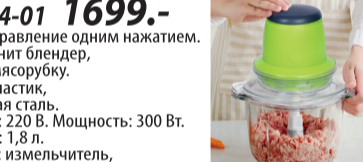
**Казан-Вок «Сила гранита» и крышка с давлением**

**лот 22678-01 2999 2499.-**  
• Внутри казана создается высокое давление, что ускоряет процесс приготовления.  
• Высококачественная сталь с керамическим покрытием Granitex, содержащим частицы гранита.  
• Стеклокрышка Ø32 см с клапаном для пара. Подходит для плит любого типа. Объем: 4 л. Дно казана: Ø17 см. Высота борта: 9,5 см.



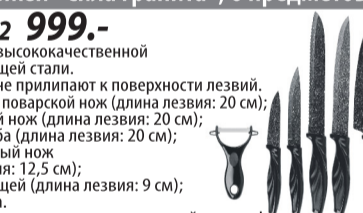
**Электрический измельчитель «Молния»**

**лот 22634-01 1699.-**  
• Простое управление одним нажатием.  
• 3 в 1: заменит блендер, миксер и мясорубку. Материал: пластик, нержавеющая сталь. Напряжение: 220 В. Мощность: 300 Вт. Объем чаши: 1,8 л. В комплекте: измельчитель, одинарный нож, двойной нож.



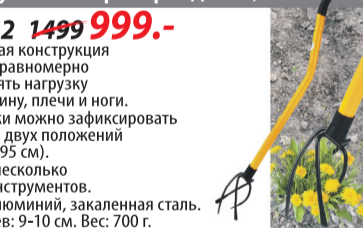
**Набор ножей «Сила гранита», 6 предметов**

**лот 22462 999.-**  
• Лезвия из высококачественной нержавеющей стали.  
• Продукты не прилипают к поверхности лезвий. В комплекте: поварской нож (длина лезвия: 20 см); разделочный нож (длина лезвия: 20 см); нож для хлеба (длина лезвия: 20 см); универсальный нож (длина лезвия: 12,5 см); нож для овощей (длина лезвия: 9 см); овощечистка. Не подходит для мытья в посудомоечной машине!



**Ручной культиватор «Торнадика», мини**

**лот 29062 1499 999.-**  
• Специальная конструкция позволяет равномерно распределять нагрузку на руки, спину, плечи и ноги.  
• Длину ручки можно зафиксировать в одном из двух положений (87 см или 95 см).  
• Заменяет несколько садовых инструментов. Материал: алюминий, закаленная сталь. Высота зубьев: 9-10 см. Вес: 700 г.



**Чудо-шланг «Ультра»**

**лот 14732 от 1999.-**  
• Увеличивается в длину до 3-х раз.  
• Суперпрочный и супергибкий.  
• 7 режимов работы для струй разного напора и ширины. Материал: пластик, нейлон, термопластичные эластомеры. Длина наполненного шланга — 15 м; 22,5 м; 30 м. Резьбовое соединение: 3/4 дюйма. В комплекте: шланг, распылитель.



**«Супер Сварка», 2 шт.**

**лот 18581 999.-**  
• Морозо- и влагостойкий гель под действием ультрафиолетового светодиода превращается в сверхпрочный прозрачный материал.  
• Склей пластик, резина, стекло, дерево и фарфор. В комплекте: устройство, батарейка CR1620L. Материал корпуса: ПВХ. Размер: 13×3×1,3 см. **2 шт.**



**ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!**

\* Срок проведения акции «Счастливый шанс»: с 1 июня по 29 сентября 2022 г. Максимальное количество денежных призов — 25 по 4000 руб. Получение призов до 31.01.2023 г. переводом через «Почту России». Условия проведения акции уточняйте по телефону 8 (800) 500-18-45 или на сайте www.leomax.ru. Организатор акции и дистрибьютор: ООО «ЕВРОШОП». ОГРН 1097746479270, 115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 13, стр. 62. E-mail: catalog@leomax.ru. Товары, подлежащие сертификации, сертифицированы.

Получите наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. 8 (800) 500-18-45 (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. \* О правилах проведения акции «Счастливый шанс», количестве призов, сроках, месте и порядке их получения читайте на сайте www.leomax.ru