

№27

(379)

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ТВ-программа с 7 по 13 июля 2025 года

ТЕЛЕК

41

КАНАЛ

ТВ

**СЕКРЕТЫ
БОГАТОГО УРОЖАЯ
МОРКОВИ**

стр. 27

**КАКОЙ ОБРАЗ
ПОДАРИТ
СТИЛЬ
САФАРИ**

стр. 7

**5 КАЧЕСТВ,
КОТОРЫЕ МЫ ИЩЕМ
В ДРУЗЬЯХ**

стр. 4

**ОМЛЕТЫ
ДЛЯ ГУРМАНОВ**

стр. 10

**КАК ХРАНИТЬ
ЧАЙ И КОФЕ**

стр. 11

АНАСТАСИЯ КАЛАШНИКОВА

**ЗАНИМАЙТЕСЬ СОБОЙ
И СВОИМ РАЗВИТИЕМ**

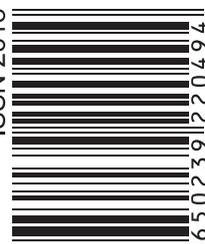
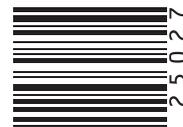
стр. 2

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото телеканала ТНТ

ISSN 2618-933X



4 650239 122049 4 2 5 0 2 7

Два года назад актриса Анастасия Калашникова уже давала интервью «Телеку» – по поводу сериала ТНТ «Праздники». Тогда она рассказала нам о своём отношении к юмору в кино, о семейных ценностях и сотрудничестве с Борисом Дергачёвым.

В этот раз поводом для разговора служит проект «Остаться друзьями». По сюжету шестеро друзей (две семейные пары и двое одиночек) живут по соседству и прекрасно ладят между собой. Но однажды пара Ромы и Ани (которую как раз играет Анастасия) решает расстаться из-за простой размолвки...

Работа вместо декрета

– Анастасия, на этот раз тоже комедия, тоже канал ТНТ, тоже сотрудничество с Борисом Дергачёвым, но на этот раз он не в режиссёрском кресле, а в кадре – играет бывшего мужа вашей героини. Думаю, это было весело не только по сценарию, но и на съёмочной площадке, да?

– Самым веселым был момент, когда я только шла на пробы на этот проект. Потому что после съёмок в «Праздниках» я дала себе слово, что официально уйду в декрет, чтобы полноценно проводить время с моим малюсеньким на тот момент сыном. И именно в тот момент, когда я приняла это решение, мне в руки попал сценарий талантливого автора Ивана Баранова «Остаться друзьями». И я поняла, что нарушу свое обещание, потому что была в полном восторге! А когда практически уже подъезжала к «Мосфильму» на пробы, мне позвонил Боря Дергачёв, с которым мы накануне завершили смены, и спросил: «Куда идешь?» Я ответила,

Анастасия КАЛАШНИКОВА:

Занимайтесь собой и своим развитием

и выяснилось, что он тоже здесь. Оказалось, что нас вызвали на ансамблевые пробы.

– В чём преимущества и недостатки работы с человеком, которого знаешь много-много лет?

– Начнем с приятного. Вы уже разговариваете на одном языке. И если возникали моменты, когда нас что-то не устраивало в процессе, нам хватало посмотреть друг на друга, что-то шепнуть – и все налаживалось. Что касается минусов. Когда вы с человеком уже очень долго плечом к плечу идёте, ты уже больше себе позволяешь. С посторонним человеком ты себя держишь в руках, а на близкого можешь вылить усталость или раздражение.

Вектор внимания – на себя

– Вы увлекаетесь психологией. Какие советы могли бы дать таким людям, как Рома и Аня?

– Совет один – и нашим с Борей персонажам, и мне, Насте Калашниковой, и зрителям – заниматься собой и своим развитием. Всегда вектор внимания должен быть обращен внутрь, как в самолете – маску сначала



ла на себя. Когда у вас есть внутренняя гигиена, вы постоянно наводите порядок в мыслях и эмоциях, вы можете адекватно оценивать свое состояние и состояние партнера.

И второй совет – создавать в паре как можно больше общих интересов. И при этом давать свободное пространство партнеру.

«Кайфую от плавания»

– Вы молодая мама, которая довольно быстро после рождения ребёнка вернулась к работе. Насколько сложно это было?

– Мне действительно было непросто: я меньше спала, у меня был грудной ребенок, я рано вставала на смены. Но могу сказать: девчонки, которые сейчас сидят в декрете, вы героини! Это действительно очень сложно. Я хотя бы переключалась на работу.

И еще скажу: гораздо проще было выходить на съемки, когда малыш был совсем грудничком, только ел и спал. Скоро мне предстоит большой проект, а сыну уже почти два года, и ему требуется го-

раздо больше моего внимания. На этот раз будет гораздо сложнее.

– В интервью вы говорите, что любите заниматься спортом. Какую именно нагрузку предпочитаете?

– Не помню, когда я это говорила, но знайте: это ложь! (Смеется.) Потому что заниматься спортом – это всегда преодоление, мучение, ад! Но это нужно делать ради заботы о здоровье, поэтому самое главное – найти свой спорт. В данный момент времени я невероятно кайфую от плавания! Я не умираю от боли, но при этом чувствую, как мое тело приходит в тонус.

Путешествия с малолетства

– Ещё одно занятие, которое делает вас счастливой, – путешествия. Удаётся ли выбираться куда-то с маленьким ребёнком?

– Мы с мужем заранее договорились, что с появлением малыша по возможности не будем менять свою жизнь под него, это он встроится в наше при-

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Я желаю всем классного лета! Классных вам летних ночей, путешествий, времени с собой и с близкими, вкусных застолий! И смотрите хорошее кино!

вычное существование. Теперь у нашего сына невероятно заштампованный загранпаспорт, он много где был. Поэтому призываю всех: не бойтесь путешествовать с детьми, пусть они привыкают с малолетства. Как и с выходом на работу – гораздо тяжелее выезжать куда-то впервые, когда ребенку 1,5-2 года. И еще это невероятное удовольствие – разделять эмоции и впечатления от путешествий с малышом.

– Когда мы разговаривали в прошлый раз, в вашей семье только-только появилась собака – золотистый ретривер. Каковы успехи на этом поприще?

– Если бы у нас первым появился ребенок, руки до собаки, скорее всего, не дошли бы. Но случилось как случилось, и в этом тоже есть большое преимущество. Я вижу, как наш сын развивается совсем другими темпами, у него появляется эмпатия.

– Чему будет посвящено ваше лето – работе, отдыху, общению с друзьями, семье?

– Всему, что вы перечислили, я постараюсь уделить внимание!

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Дословно

Юмор как лекарство

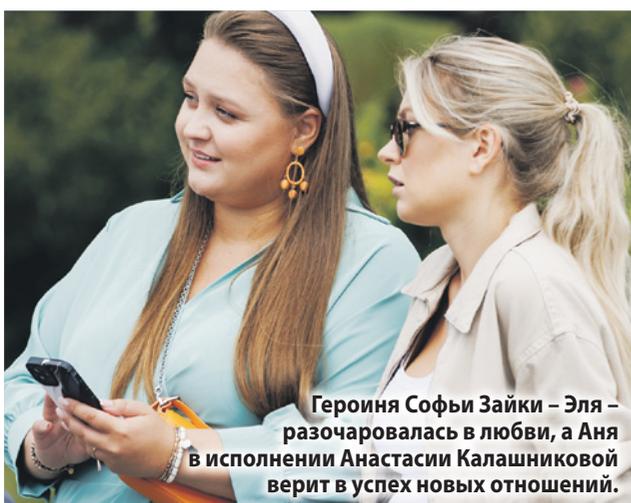
– В прошлый раз вы сказали, что юмор как прожектор помогает подсветить проблемы в отношениях. Какие проблемы подсвечиваются в проекте «Остаться друзьями»?

– Главная проблема, которая подсвечивается, – это то, что мы на самом деле не умеем коммуницировать. В паре, в браке, с друзьями. Как мы бываем эгоистичны и не видим себя со стороны. Из-за этого люди не справляются с кризисами, и отсюда большое количество разводов. Поэтому я очень надеюсь, что благодаря юмору люди смогут пересмотреть свое отношение к партнеру, к друзьям. Юмор в этом случае – безопасное и приятное лекарство.

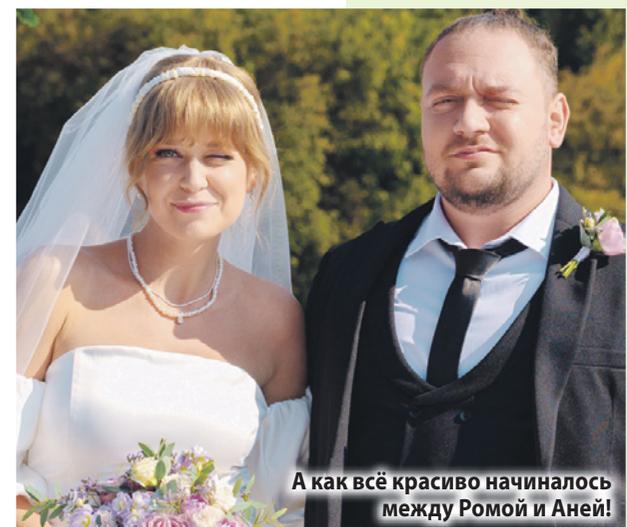
В сериале мы подняли еще одну важную тему – как существовать в нашем обществе человеку с ограниченными возможностями. Такого персонажа сыграл Никита Никитин. Сценарист Ваня Баранов замечательно написал эту историю: о том, что общение с такими людьми – никакая не проблема, не существует никаких дистанций и барьеров. Надеюсь, зрители считают этот посыл.

– Для каждой пары и каждого одиночки декораторы создали отдельную «квартиру», отражающую их в полной мере. Для ваших персонажей – Ромы и Ани – какие детали придумали?

– Наша квартира – про нашу разрушающуюся семью. Запомните слово «плинтуса» и смотрите сериал – вы сами поймете, о чем я!



Героиня Софьи Зайки – Эля – разочаровалась в любви, а Аня в исполнении Анастасии Калашниковой верит в успех новых отношений.



А как всё красиво начиналось между Ромой и Аней!

Павел Прилучный ждёт премьеру

Скоро состоится премьера комедийного сериала «Виноград» с Павлом Прилучным, Нино Нинидзе, Софьей Сеницыной, Сергеем Газаровым, Мариной Зудиной, Егором Корешковым и другими артистами. Режиссером проекта стал Владимир Щегольков.

По сюжету фильма успешный топ-менеджер Егор Антонов (его и играет Павел Прилучный) в один момент



теряет все: статус, друзей, семью и доступ к собственной банковской карте. Внезапно судьба преподносит ему сомнительный подарок: он становится владельцем убыточных виноградников в родной Анапе. Егор ничего не знает о виноделии и возвращается на родину спустя 20 лет...

– Съемки сериала проходили потрясающе, – рассказывает Павел Прилучный. – Большая часть снималась в Геленджике, и у меня была возможность взять с собой практически всю свою семью. Мы первый раз были в этом городе и остались под очень большим впечатлением. Локация, где проходили съемки, да и вообще виды там – просто сумасшедшей красоты. Какие там были закаты и рассветы!.. С нетерпением жду выхода сериала.

Фото онлайн-кинотеатра KION



Кто поможет Лейле

На телеканале Домашний 5 июля стартуют «турецкие выходные», и открывает их премьера мелодрамы «Раскажи мне, как любить».

Главные роли в киноленте исполнили: Кадир Догулу, Седа Бакан, Мустафа Юстундаг и Сердар Озер. По сюжету фильма мать-одиночка Лейла вытнула счастливый билет – ее босс, богатый и влиятельный Хашмет, влюбился в нее и очень быстро сделал предложение. Но в день свадьбы Лейла узнает о его темных делах и решает сбежать. Безответная любовь и ревность Хашмета теперь будут преследовать ее повсюду. На пути у беглянки появляется симпатичный повар Альпер, которого предала жена. Сможет ли он помочь бедной Лейле?

Фото пресс-службы телеканала Домашний

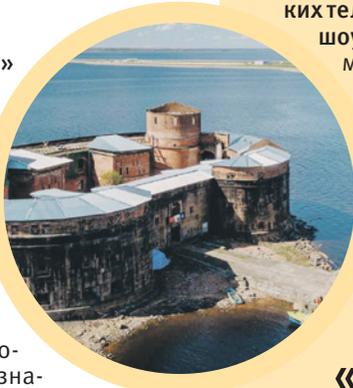
Сериал «Лиля» расскажет о Лиле Брик

Студия «Русский проект» по заказу Первого канала приступила к работе над многосерийным художественным фильмом «Лиля».

В центре сюжета – Лиля Брик, муза Владимира Маяковского. История начинается в 1915 году во время Первой мировой войны. В Петрограде молодой поэт Владимир Маяковский знакомится с семейной парой – Лилей и Осипом Бриками. Он читает им свою поэму «Облако в штанах». Лиля и Осип сразу и навсегда влюбляются в поэзию Маяковского, понимая, что перед ними – необыкновенный талант, поэтический гений. А Владимир Маяковский влюбляется в Лилю – тоже сразу и навсегда...

В режиссерском кресле – Вера Сторожева. Образ Лили Брик воплотит Мария Смольникова, Осипа Брика – Евгений Стычкин, а гениального поэта-авангардиста Владимира Маяковского сыграет Андрей Максимов. Также в сериале появятся Ангелина Стречина, Агрипина Стеклова, Андрей Смоляков, Лиза Арзамасова, Виктор Добронравов и многие другие.

Съемки пройдут в Москве и Санкт-Петербурге. Основная локация проекта находится в кинопарке «Москино» близ города Троицка, где построена декорация Москвы 1920-х годов.



На «Острове фортов» снимают новое шоу

Осенью на телеканале СТС состоится одно из самых громких телесобытий – премьера спортивно-развлекательного шоу «Форт. Возвращение». Впервые место локации съемок – территория туристско-рекреационного кластера города Кронштадта «Остров фортов», в котором подходят к концу реставрационные работы. Сразу после этого, в июле, на его территории будут возведены декорации, а съемки передачи пройдут в августе. Всего будет несколько выпусков, в каждом из них будут состязаться шестеро звездных героев. Им предстоит пройти серьезные испытания тела и духа и в конце побороться за сокровища Петра Первого.

Фото телеканала СТС

«Ну, погоди!» станет фильмом

На площадке Петербургского международного экономического форума генеральный продюсер телеканала НТВ Тимур Вайнштейн и председатель Совета директоров киностудии «Союзмультфильм» Юлиана Слащева заключили партнёрское соглашение о создании совместного с Кинокомпанией ТЕМП полнометражного художественного фильма «Ну, погоди!».

– «Ну, погоди!» – не просто мультфильм, любимый поколениями, это настоящее культурное наследие, – говорит Тимур Вайнштейн. – Полнометражный художественный фильм по мотивам этого культового произведения, без сомнения, продолжит тренд на перезапуск советских мультфильмов и станет частью мульт-вселенной, где знакомые персонажи обретают новую жизнь. У нас уже был похожий опыт с романтической сказкой «Летучий корабль», которая показала невероятный успех. И это говорит о том, что зрители ждут возвращения героев своего детства – в новом качестве, но с уважением к первоисточнику.

Выход картины в прокат запланирован на 2028 год.

Гоша Куценко получил роль психоаналитика

В Москве идут съёмки картины «Король и Шут. Навсегда» – продолжения сериала «Король и Шут». Это музыкальное приключенческое фэнтези. Действие разворачивается в сказочном мире легендарной рок-группы: персонажи любимых песен предстанут в облике друзей, помощников и смертельных врагов Горшка и Князя. К своим ролям вернулись актеры сериала Константин Плоти-



ников, Влад Коноплёв, Дарья Мельникова, Вера Вольт и Илья Хвостиков. К ним присоединились Илья Гришин и Гоша Куценко. Режиссером фильма стал Рустам Мосафир.

У Гоши Куценко – довольно необычная роль: он играет безумного психоаналитика. Для актера это не первая работа, связанная с творчеством группы. В 2010 году Гоша Куценко исполнил главную роль в клипе «Короля и Шута» на песню «Фокусник».

– Честно говоря, я немного расстроился, что не принял участия в сериале «Король и Шут», поэтому, когда Рустам Мосафир позвал меня в полный метр, я согласился сразу, – рассказывает Гоша Куценко. – У меня там не самая большая роль, но мы с Рустамом развили ее...

Фото пресс-службы фильма

1 Известно, что Достоевский, создавая образы, часто их списывал с реальных людей. Но иногда события, которые происходили на страницах романов Достоевского, становились пророческими для прототипов. Так, сестра писателя Варвара частично повторила судьбу Алёны Ивановны из «Преступления и наказания» (1866 г.): при ограблении она погибла. Давайте вернёмся к роману и вспомним, сколько лет было старухе-процентщице?
а) 40 лет. б) 50 лет. в) 60 лет.

Вслед за героями Достоевского

5 июля отмечается день Достоевского. Наша викторина – о героях произведений Фёдора Михайловича.

2 «Слово «стусеваться» – значит исчезнуть, уничтожиться, сойти, так сказать, на нет. Но уничтожиться не вдруг, не провалившись сквозь землю, с громом и треском, а, так сказать, деликатно, плавно, неприметно погружившись в ничтожество», – так определял сам Фёдор Михайлович Достоевский введённое им в русский язык и литературу слово. Это слово можно встретить во многих его произведениях: в «Идиоте» – 9 раз (включая выражение

«стусевать своего родителя», то есть убрать), в «Подростке» – 5 раз, в «Записках из подполья» и «Бесах» – дважды. В «Униженных и оскорбленных» и «Преступлении и наказании» – по разу. А в первый раз это слово появилось в печати 1 января 1846 года в повести «Двойник». Кто является главным героем этой повести?

а) Олсуфий Иванович Берендеев.
б) Антон Антонович Сеточкин.
в) Яков Петрович Голядкин.

3 В оформлении станции Московского метрополитена «Достоевская» (открыта 19 июня 2010 года, архитекторы Л.Н. Попов, Н.В. Расстегаева) использованы сюжеты из произведений Фёдора Михайловича. На фресках и мозаике (автор Иван Николаев) здесь воссозданы сцены из романов «Преступление и наказание» (1866 г.), «Братья Карамазовы» (1880 г.)... Сцен и героев из какого произведения Достоевского нет на этой станции?
а) «Игрок» (1866 г.). б) «Идиот» (1869 г.). в) «Бесы» (1872 г.).

СЕКРЕТ УСПЕХА

Как избежать выгорания в сфере услуг

Работа в сфере услуг требует постоянного общения с людьми, эмоциональной вовлеченности и высокой стрессоустойчивости. Из-за этого многие специалисты сталкиваются с профессиональным выгоранием. Как сохранить энергию и мотивацию?

Грамотное планирование времени

Перегрузка – одна из главных причин выгорания. Составляйте реалистичный график, выделяйте время на отдых и не берите слишком много задач. Используйте техники тайм-менеджмента, например, 25 минут работы – 5 минут отдыха.

Эмоциональная разгрузка

После работы важно переключаться. Помогают спорт, медитация, хобби или просто тишина. Если клиенты вызывают раздражение, используйте психологические приемы: глубокое дыхание, мысленный счет или визуализацию спокойствия.

Здоровые границы

Не берите на себя проблемы клиентов и не работайте сверхурочно без необходимости. Учитесь говорить «нет» и делегировать задачи. Четкие границы помогут сохранить баланс между работой и личной жизнью.

Поддержка коллег

Обсуждайте сложные ситуации с командой, делитесь опытом и просите совета. Корпоративная культура, основанная на взаимопомощи, снижает уровень стресса.

Постоянное развитие

Монотонность усиливает выгорание. Осваивайте новые навыки, участвуйте в тренингах, ставьте карьерные цели. Это вернет интерес к профессии.

Регулярный отдых

Не пренебрегайте отпуском и выходными. Полноценный сон, прогулки и смена обстановки восстанавливают ресурсы лучше всего. Выгорание легче предотвратить, чем лечить. Следите за своим состоянием, вовремя отдыхайте и не забывайте, что ваше здоровье важнее работы!

Дружба – одна из самых загадочных и ценных форм человеческих отношений. Мы можем общаться с десятками людей, но лишь единицы становятся по-настоящему близкими.

Почему так происходит? Что мы подсознательно ищем в друзьях, даже не всегда понимая это? На первый взгляд, кажется, что дружба строится на общих интересах или случайных обстоятельствах. Но если копнуть глубже, окажется, что в выборе друзей есть закономерности. Одни люди вызывают у нас доверие с первой встречи, другие остаются просто знакомыми, сколько бы времени мы ни проводили вместе. Так какие же качества делают человека «своим»? И почему иногда мы чувствуем связь с теми, кто совсем на нас не похож? Давайте разбираться.

5 КАЧЕСТВ, КОТОРЫЕ МЫ ИЩЕМ В ДРУЗЬЯХ



Вероятно, я душа компании...
Меня не видно ни на одной дружеской фотографии!



Надёжность: «на этого человека можно положиться»

3 Дружба проверяется не в радости, а в беде. Мы ценим тех, кто не исчезает в сложные моменты, помогает без напоминаний, держит данное слово, как бы ни было трудно. Ненадежность же убивает даже самую крепкую на первый взгляд связь. Если человек регулярно опаздывает, забывает о договоренностях или исчезает, когда нужна помощь, – доверие к нему тает.

Развитие: друзья как источник вдохновения

4 Хорошие друзья не просто поддерживают – они мотивируют. Рядом с ними хочется становиться лучше, пробовать новое, выходить из зоны комфорта. Кого-то друзья вдохновляют своим примером, кого-то честной обратной связью, а кто-то просто верит в нас, даже когда мы сами сомневаемся. Самые ценные друзья – те, которые позволяют посмотреть на мир своими глазами, показывают нам незнакомые реакции. Они расширяют наш кругозор и помогают взглянуть на мир под другим углом.

Искренность: когда можно быть собой

1 Главное, что мы ищем в друзьях, – это возможность не притворяться. В мире, где многие носят социальные маски, настоящая дружба начинается там, где можно позволить себе быть уязвимым.

Психологи утверждают, что мы подсознательно тянемся к тем, кто:

- не осуждает наши слабости;
 - принимает нас со всеми странностями;
 - говорит правду, даже если она неприятна.
- Именно поэтому лучшие друзья часто знают о нас то, о чем не догадываются даже родственники.

Эмоциональный резонанс: разделённые чувства

2 Есть люди, рядом с которыми мы чувствуем себя понятыми без лишних слов. Это происходит, когда эмоциональные волны синхронизируются: вы смеетесь над одними шутками, грустите об одних вещах, злитесь на одинаковые несправедливости.

Исследования показывают, что длительная дружба часто основана на схожем чувстве юмора, похожем уровне эмпатии и способности поддерживать в трудные моменты. Интересно, что иногда такой резонанс возникает даже между очень разными людьми – потому что важнее не совпадение взглядов, а схожесть эмоциональных реакций.

Лёгкость: когда общение в радость

5 Если после встречи с другом вы чувствуете себя заряженными, а не опустошенными – это хороший знак. Настоящая дружба не требует усилий. И наоборот: когда вам приходится подбирать слова, оправдываться за молчание или играть какую-то несвойственную вам роль, о дружбе речь не идет. Конечно, даже в близких отношениях бывают размолвки. Но если общение чаще дарит радость, чем стресс – это та самая «правильная» дружба.

Дружба – не случайность, а выбор

Мы не выбираем родственников, коллег или соседей. Но друзей – выбираем. И этот выбор говорит о нас больше, чем кажется. В конечном итоге мы ищем в друзьях отражение лучших частей себя – тех, которые хотим развивать. И если такие люди есть в вашей жизни – цените их. А если пока нет – не бойтесь искать. Ведь мир полон тех, кто может стать вашим близким человеком.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Какого цвета должны быть красивые зубы

В Европе мода на цвет зубов появилась на рубеже XVII-XVIII веков. Напомним, в это время считалось, что кожа лица должна быть максимально белой. Ее припудривали мелом. А чтобы больше оттенить эту белизну, зубы красили в желтый цвет. Аборигены острова Борнео, дусуны, самыми красивыми зубами считали черные. Готовясь к большим праздникам, они заранее накладывали на зубы черные полоски банановых листьев. Затем двое суток не ели, а пили исключительно через соломинку, чтобы закрепить черную «эмаль». Кстати, черные зубы в разные времена были в моде не только в Океании, но даже в Индии и Японии.



Чему равна лошадиная сила

Лошадиная сила – это мощность, которая была бы достаточной для поднятия груза массой 75 кг на высоту 1 метр за 1 секунду. Авторство этой единицы измерения приписывается инженеру Уатту, автору первой паровой машины, построенной для пивоварни.

Он взял у хозяина самую сильную лошадь и посчитал, сколько с ее помощью можно накачать воды, если бы животное работало непрерывно 8 часов. И далее было сделан посекундный расчет. На самом деле мощность среднестатистической лошади меньше одной лошадиной силы. А сама по себе мощность сейчас меряется ваттами, 1 лошадиная сила равна 135 ваттам.

Где обедал воробей

Фантазии представителей ресторанного бизнеса поистине не знают границ. В Таиланде есть ресторан, который уютно расположился на верхушке массангового дерева. Все обеденные площадки в нем находятся на высоте 6,5 м и напоминают гнездо большой птицы. Весь обслуживающий персонал проходит строгий отбор, ведь официантам необходимы не только обычные профессиональные навыки, но и акробатические способности, чтобы с подносом в руках лавировать среди ветвей.

Медуза опаснее акулы



Пляж – это не всегда райский уголок. Самые опасные пляжи находятся на Северо-Восточном побережье Австралии. Кроме акул-людоедов здесь водятся смертельно опасные медузы – «морские осы». Заметить в воде прозрачное беспозвоночное практически невозможно, между тем одной дозы ее яда хватит на то, чтобы убить 60 человек. Эти медузы стали зловещим символом Австралии и с 2011 года даже изображаются на местных серебряных монетах.

Светлана СИДОРЧУК

ЗДОРОВЫЕ НОГИ – ПРИЗНАК ДОЛГОЛЕТИЯ

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

Почему так происходит? Это проблема с сосудами. Старение сосудов неизбежно. Посмотрите как меняется наша кожа с годами: она теряет упругость и слабеет. То же самое происходит и внутри нас. Мало того, что сосуды теряют упругость, так это еще и приводит к отложениям на их стенках. Закупорка артерий, а дальше смерть! Наши органы умирают медленно и неотвратимо. Эх, если бы мы были внимательнее к себе, то жили бы 120 лет! Только как это сделать? Лечить ноги или постоянно пить сердечные препараты? А если откажет печень? Можно экспериментировать с разными препаратами до бесконечности, но результата не будет. Но что тогда делать?

РЕШЕНИЕ ЕСТЬ

По поручению Президента России, перед правительством была поставлена задача найти альтернативу привычным медикаментам и выйти на новый эффективный уровень лечения. Так в Москве в срочном порядке провели внеплановую конференцию высокотехнологичного медицинского оборудования. Передовые разработчики представляли свои изобретения. И цель была достигнута! Фурор произвел аппарат высокотехнологичной электротерапии «НАДЕЖДА». А знаете в чем секрет этого уникального аппарата? В его уникальном, глубоком воздействии на наши органы. Наше тело — это своего рода механизм, работа которого построена на энергии. Жизнь без которой просто невозможна. И внутри нас есть целые энергетические станции — митохондрии, которые отвечают за жизнь клеток и формируют здоровье органов. И если страдает одна клетка, то по цепочке начинают страдать и другие. И так орган за органом срабатывает принцип домино. Отсюда боль, воспаление, и вот вы уже не можете подняться с сумкой по лестнице.



ТЫСЯЧИ ЛЮДЕЙ ИЗБАВИЛИСЬ ОТ БОЛИ В НОГАХ И СМОГЛИ УКРЕПИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ.

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- Заболевания опорно-двигательного аппарата.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы.
- Заболевания центральной и периферической нервной системы.
- Заболевания мочеполовой системы.
- Заболевания бронхолегочной системы.
- Заболевания нарушение обмена веществ.

Хоть таблетки пейте, хоть уколы делайте, но проблему вы не решите. Не отчаивайтесь, ведь теперь у вас есть «НАДЕЖДА»! Инновационный аппарат HiTop терапии, благодаря которому, вы вернете себе здоровье и долголетие, которые не купишь ни за какие деньги.

НАГРАДА ДЛЯ РУССКОГО ЧЕЛОВЕКА

Именно наши инженеры смогли внедрить мощную высокотехнологичную терапию в такой компактный современный аппарат. И все, что вам нужно — приложить электрод к вашим ногам, нажать кнопку, и лечение началось. Уже с первых минут вы почувствуете, как боль сменяется теплом и расслаблением. Ваши ноги будто укутали пледом и поглаживают. Да что говорить, тут не грех и задремать! И ведь это только начало! Ваше дыхание начинает выравниваться, а ноги становятся теплыми. Вот оно — правильное кровообращение. За счет воздействия «НАДЕЖДЫ» на биологические точки восстановление идет на клеточном уровне. А это и есть основа вашего здоровья и долголетия! И это здорово! «НАДЕЖДА» — настоящий бриллиант современной медицины. Так пусть ваши руки станут ему оправой. А «НАДЕЖДА», в свою очередь,

подарит вам жизненные силы и долголетие, которые не купишь ни за какие деньги. Вот посмотрите на молодежь. В одном телефоне у них практически вся жизнь. И продукты им привозят, и платят телефоном, и в поликлинику записываются через телефон. Так и наша «НАДЕЖДА» — это компактная современная медицинская техника, которая сможет заменить вам половину аптечки, а то и всю! И в этом ее уникальность! Аппарат профессионального уровня теперь доступен для домашнего применения! «НАДЕЖДА» уже прошла все клинические испытания и одобрена. Аппарат был протестирован в городской больнице №23 г. Санкт-Петербурга. Множество людей вернули себе здоровье, благодаря «НАДЕЖДЕ». Ведь эффективность аппарата составила более 85%. «НАДЕЖДА» — это прорыв в медицине, за которым будущее! «НАДЕЖДА» — феномен современности. Вы живете в уникальное время, ведь вы можете воспользоваться этим аппаратом одними из первых! Это новая эпоха в лечении ваших заболеваний.

К тому же, высокое качество аппарата было отмечено и вознаграждено на масштабных российских конкурсах. Ведь «НАДЕЖДА» стала лауреатом «100 лучших товаров России».

А также «НАДЕЖДА» получила Золотой знак качества «Все-российская марка. Знак качества XXI века», а вслед взяла и платину!

Тысячи людей избавились от боли в ногах и смогли укрепить свое здоровье. Да, ведь «НАДЕЖДА» может помочь в лечении 60 болезней! Счастливые обладатели «НАДЕЖДЫ» больше не боятся инсульта и инфаркта и правильно делают. Присоединяйтесь и Вы к числу счастливиц!

ТУМАН РАССЕЕТСЯ

Вы только представьте как можно жить на пенсии... не перебираясь хромкими шагами по квартире, а активно. Без труда ходить в магазин, помогать детям с внуками, работать на даче. И это не фантастика, а реальная жизнь! Так зачем лишать себя этого? Вы заслужили это по праву, и именно «НАДЕЖДА» вернет вам все, что положено. Усаживайтесь поудобнее, берите в руки «НАДЕЖДУ» и лечитесь. Вам совсем не обязательно быть медиком, чтобы оказать себе квалифицированную помощь. Вы можете совмещать лечение с чтением газеты или просмотром телевизора. И просто наслаждаться процессом. Боль, которая мешала вам жить годами, останется лишь воспоминанием. Вы будто снимете кандалы, которые не давали вам ступить и шагу. А все потому, что «НАДЕЖДА» запустит целый каскад оздоровительных процессов внутри вас. Вы не просто снимете боль, а устраните ее причину и все возможные страшные последствия. Пройдет боль, плохое кровообращение, а с ними и угроза инсульта и инфаркта. Ведь «НАДЕЖДА» действует очень глубоко, особенно в сравнении с таблетками и мазями. Наладится работа нервной системы, а ведь все болезни от нервов. Вы будто залатаете дырявый дачный шланг, из которого утекала вода. И сделаете это основательно и надежно. Ваш организм восстановится полностью. И главное, что вы буквально повернете время вспять. Вы остановите старость.

Понимаете? После нескольких процедур вы просто не узнаете свои ноги. И это потрясающе! Отекшие щиколотки обретут форму, спадут отеки, а значит снизится нагрузка на ваши суставы. И каждое движение будет даваться вам с легкостью! И это только начало.

С аппаратом «НАДЕЖДА» вам не нужно бояться за свое здоровье! Ведь это настолько надежный аппарат, что сегодня он должен быть в каждом доме! Обладатели «НАДЕЖДЫ» уже перестали делать уколы и горстями пить лекарства. И это правильно! Ведь они нашли способ вернуть здоровье полностью, а не на 20%! А какой прилив сил, сколько энергии! Вы просто обязаны это прочувствовать! Вы расцветаете, как весенние цветы, ведь ваш организм молodeет изнутри. А лечиться вы сможете как в одиночку, так и всей семьей. Это настоящий клад, заложенный в высокотехнологичный корпус! Вот они — современные технологии!

Жизнь без «НАДЕЖДЫ» невозможна, особенно когда это касается здоровья. Подарите себе не просто надежду, а здоровье и уверенность в завтрашнем дне. Живите долгие годы, сажайте огород, рыбачьте, нянчите внуков! Не отказывайтесь от своей жизни, вы этого достойны! Сейчас ваше время жить!

Позвоните нам прямо сейчас и закажите аппарат «НАДЕЖДА». Вы обретете надежного домашнего «доктора» и неиссякаемый источник здоровья и долголетия! Не ждите особого случая, ведь более подходящего момента не будет! Заказывайте «НАДЕЖДУ» и будьте здоровы!

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!



Специальная защитная голограмма на упаковке – это 100%-ная гарантия, что Вы приобрели настоящий медицинский аппарат!

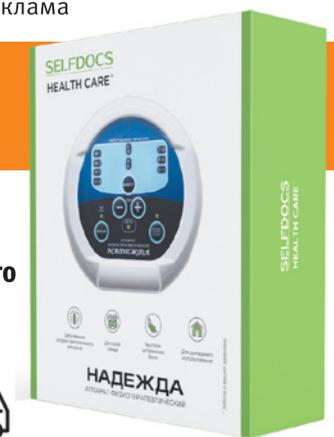
Реклама

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!
8 800 333-56-71**

Хотите получить самую выгодную цену на аппарат? Она ждет вас по телефону! Никаких условий, просто позвоните прямо сейчас!

WWW.PRODEX.RU

Бесплатная консультация и бесплатная доставка!



ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. ООО «Поток», ОГРН 121160004550. Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Доставка АО «Почта России» или курьером до двери. Оплата при получении.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

2025 год для актёра Ильи Носкова богат на премьеры. На экраны вышел исторический фильм «Александр I», где он сыграл английского дипломата сэра Уитворта.

Затем главная роль в ироническом декоративе «Маня и Груня», который с большим успехом прошёл на канале «Россия». А 5 июня в Москве состоялась премьера фильма «Артек. Большое путешествие», где Илья надел на себя мундир генерала Неве-ровского – героя войны 1812 года. Казалось бы, самое время взять паузу для отдыха. Но Илья уже торопится из Москвы в Петербург, где приступил к съёмкам новой картины и будет занят весь июнь и июль. Собственно, нынешний год для артиста выдался жарким во всех отношениях. Он переехал из Петербурга в Москву, вошёл в труппу Московского Губернского театра и дебютировал в премьерном спектакле Театра Антона Чехова и Театра Эстрады «Процай, конференсье!».

Возвращение в детство

– Илья, 12 июня в прокате стартовала долгожданная картина «Артек. Большое путешествие», посвящённая 100-летию легендарного лагеря. Премьера состоялась в московском кинотеатре «Октябрь». Как зрители приняли фильм?

– На мой взгляд, хорошо. Аплодисменты мы точно сорвали (смеется). Режиссер фильма Армен Ананян представил зрителям нашу многочисленную команду, которая трудилась над созданием картины.

Илья НОСКОВ:

Жизнь есть выбор

От первого лица

Ни шагу назад

– У вас в этом сезоне ещё одна премьера, только уже театральная: спектакль «Процай, конференсье», где вам доверили роль писателя. Про что сыграете эту историю?

– У каждого персонажа своя задача, она была и у Григория Горина. Теперь наше дело – трансформировать его сверхзадачу в наши дни. Пьеса была написана 40 лет назад, за это время изменился мир и его восприятие.

– В спектакле герои оказываются в экстремальной ситуации. Вы сами быстро принимаете решения или долго взвешиваете?

– Думаю, я все-таки из тех людей, кто делает шаги. Таким шагом стал для меня уход из Александринского театра в 2007 году. Затем – вхождение в труппу Театра на Васильевском.

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Мечтайте и превращайте свои мечты в цели, идите вперёд. А ещё всем хорошего тёплого лета.

Зрители встретили и нас, и фильм очень тепло. Достаточно сказать, что на сцену вышли Михаил Галустян, Роман Поставалов, Ольга Красько, Юлия Такшина, Виталий Гогунский... Само мероприятие было срежиссировано таким образом, что зрители будто попали в советские годы: под звуки горна их встречали



«пионеры» с красными галстуками и тематические фотозоны. Организаторам мероприятия удалось погрузить зрителей в атмосферу советского детства, когда о путевке в Артек мечтал каждый ребенок.

– Можно сказать, что фильм «Артек. Большое путешествие» – это

возможность вернуться в детство?

– Так и есть. В этой картине современные дети, находясь на отдыхе в «Артеке», перенеслись на 30 лет в прошлое и знакомятся с юными версиями своих родителей, которые в 1988 году отдыхали в этом же лагере. Теперь ребятам предстоит узнать, чем жили их мамы и папы, ког-

да сами были маленькими, подружиться с ними и найти способ вернуться обратно в свое время. Такова завязка фантастической приключенческой комедии.

Ветер перемен

– Раз мы заговорили о приключениях, хочется спросить, вы сами человек рискованный?

– Все зависит от ситуации. Но топтаться на месте точно не стану. Мечтаю, пробую. Ищу, делаю. Иду вперед, и снова мечтаю и делаю. В этом году, например, принял важное решение переехать из Петербурга в Москву. Жизнь часто ставит нас перед выбором. Жизнь, собственно, и есть выбор.

– В вашей творческой биографии был моноспектакль, своего рода вечер поэзии. Сегодня в этом направлении есть мечты-задумки?

– То, что касается вечера поэзии, есть не только мечты, но и планы. У меня в прошлом году прошли творческие вечера в Волгоградской области. Рассказы я сопровождаю стихами. Поэзия очень важна. Она, как музыка, вне времени, вне пространства, вне религии, вне государства. Одно слово может рождать целую серию образов и находить отклик в душе человека. Надеюсь восстановить свой моноспектакль «Ветер», где читаю Пушкина и Блока. Понятно, что он будет уже другим. Меняется не только время, но и мы вместе с ним.

Кстати

Носков и компания

– Вы работаете в Театральном центре Андрея Носкова. Почему он теперь так называется? Раньше было театральное агентство «Носков и компания»... Насколько активно ваше участие в этом проекте?

– На самом деле нет никакой подмены, существует и то и другое. Просто мой брат Андрей является одновременно директором центра и агентства, продюсером и актером. От лица агентства «Носков и компания» собирается снимать кино. Я продолжаю работать с ним, у меня сейчас три спектакля, которые мы играем в Петербурге и периодически на гастролях.

– Стало быть, не рвётся связь с любимым городом? Вы всегда признавались ему в своих чувствах...

– Эта любовь сохраняется. Я не прервал отношения с Театром на Васильевском, где служил. За мной остались три названия спектаклей, как и в Театре Комедии. Да, где-то я поменял свою жизнь. Но перемены – это и про развитие тоже. В Москве все другое – темпоритм, условия работы, отношение. Как только переехал в столицу, сразу поступило несколько интересных предложений.

– Вот и лето пришло.

Какие планы на отдых?

– Пока у меня планы только на работу (улыбается). Слава Богу, работа есть, и пусть ее впредь будет много.

Наталья АНОХИНА

Фото из личного архива Ильи Носкова

Екатерина Журавлёва рассказала о «Сёстрах»

На телеканале «Россия» – долгожданная премьера многосерийной мелодрамы «Сёстры» (производство ПЦ «Браво»). Главные роли в сериале исполняют российские и турецкие актеры: Екатерина Журавлёва, Татьяна Журавлёва, Ольга Красько, Валерий Баринов, Иван Жвакин, Осман Айдын, Барыш Айтач, Онур Езер и другие. В кресле режиссера – Егор Баринов. Для него это уже шестой совместный русско-турецкий проект.

Сюжет фильма очень драматичен и постоянно держит зрителя в напряжении. Сестры-близняшки Соня и Алиса волею

судьбы были разлучены и выросли в разных странах: Соня (Татьяна Журавлёва) – в столице России, а Алиса (Екатерина Журавлёва) – в Турции. Девушки никогда не интересовались жизнью друг друга.

Но наступает день, и случайная встреча переворачивает судьбы сестер. В результате несчастного случая Соня теряет память, а Алиса, влюбившись в мужа сестры, сознательно играет чужую роль. Жизни близняшек все больше запутываются...

– Мы с Таней с детства мечтали сняться в кино про близня-

шек. Это всегда большая авантюра, игра и интрига, – рассказывает Екатерина Журавлёва, исполнительница роли одной из сестер – Алисы. – Когда нам прислали пробы в проект «Сестры», конечно, мы обрадовались. А когда стали читать сценарий, поняли, что мы должны сделать все, чтобы нас утвердили. Нам с сестрой нравились наши героини, мы сразу поняли, кто и кого будет играть. Нас привлекал турецкий язык, нам было интересно сделать героинь контрастными, сохранив при этом их единство. Это стало для нас большим экспериментом. Моя Алиса создает впечатление сильной девушки, но на самом деле она эмоциональная, мечтательная, прямолинейная, где-то инфантильная, хрупкая и одинокая. Очень надеюсь, что зрители будут сопереживать героям и полюбит «Сестер» так же, как и мы.

Съемки проекта проходили в Москве и на юго-западе Турции, в живописном городе Фетхие.

Фото телеканала «Россия»



Тренд на экологичность просто не мог не вызвать повышенного интереса к стилю сафари. В сезоне весна-лето 2025 это один из самых модных стилей, и популярность его постоянно растёт.

Сегодня стиль сафари – это не только удобная одежда для путешествий, но и очень интересный городской образ. А между тем, изначальная эстетика сафари далека от гламура: неяркие земляные оттенки, максимально функциональная одежда, грубая удобная обувь, массивные ремни и т.д. Тем не менее модные дизайнеры сумели приручить этот суровый стиль и вывести его на подиумы. А началось все с Ива Сен-Лорана, который однажды решил, что сафари – это интересно. В 1968 году он создал платье-сафари – ультракороткое, с большими накладными карманами и длинной шнуровкой на груди – которое мгновенно стало культовым. Интерес к сафари буквально взлетел до небес, а Сен-Лоран создал теперь уже легендарный парфюм «Сахара». С тех самых пор этот стиль не сходит с модных подиумов, проявляясь то парой-тройкой вещей, а то и целыми коллекциями.



Стиль сафари подарит модный образ

Сафари сегодня

Одежду и аксессуары в стиле сафари презентовали на своих показах многие модные дома, в том числе и самые знаменитые. Среди модных новинок и брутальные комбинезоны-милитари, и очень женственные платья, подпоясанные массивными кожаными ремнями. Собственно, это и есть основное направление стиля – контрасты: грубое и нежное, брутальное и женственное. Например, лаковые туфельки с острым мыском прекрасно себя чувствуют в паре с максимально широкоплечей курткой, нежная мини-юбка – с кроссовками, элегантный молочный костюм – с огромным тоутом цвета горького шоколада, а к образу тотал хаки вполне подходит крошечная, но очень яркая неоновая сумочка.

– Ты почему расстроенная такая?

– Представляешь, навожу порядок в шкафу: маленькое чёрное платье... маленькое красное платье... беленькое... и тоже маленькое...



Обновляем гардероб

В этом сезоне модные дизайнеры предлагают обновить сафари-гардероб таким образом, чтобы он имел хоть каплю глянца. Впрочем, этой каплей вполне могут стать аксессуары.

Самые модные вещи сезона:

- комбинезон серо-оливкового или бледного хаки цвета;
- юбка прямого кроя с клепками;
- широкий кожаный ремень с крупной (в идеале винтажной) пряжкой;
- куртка с большими накладными карманами и поясом из плотного хлопка (или экокожи);
- ботинки на шнуровке, босоножки или сандалии на джутовой подошве;
- очки-авиаторы, экзотические аксессуары;
- сумочка либо очень яркая, либо максимально нейтральная.

Сафари сегодня – это путешествие по дальним городам и странам внутри себя, это и свобода самовыражения, и стильный образ.

Кстати

Аксессуары

Если по каким-то причинам нет желания (или возможности) обновить гардероб, можно и нужно обратить внимание на аксессуары – благо в них нет недостатка.

Во-первых, это перчатки – один из самых главных аксессуаров стиля. Перчатки без пальчиков (гловелетты) или с глубокими вырезами, кожаные или замшевые – достаточно вариантов для прохладной погоды.

Во-вторых, это массивные браслеты, подвески и другие украшения из натуральных материалов: дерева, кости, камня, кожи.

Ну и конечно, это головные уборы – разнообразные панамы, соломенные шляпы, бейсболки в природных оттенках, банданы и платки (которые можно носить и на голове, и на шее, и на руке).

Каждый оттенок, каждая деталь должны быть продуманы и работать на общий образ – в этом стиле лишних мелочей нет. Ведь сафари – это приключение, а значит, самое главное – настроение.

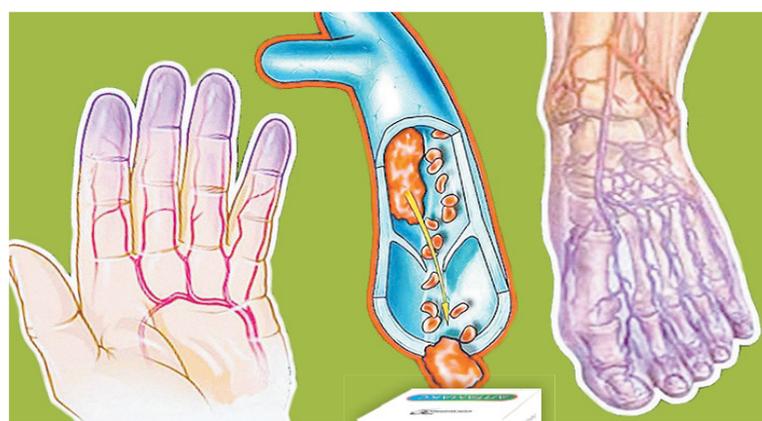
Светлана ИВАНОВА

ХОЛОДНЫЕ РУКИ ИЛИ НОГИ? У ВАС СПАЗМИРОВАНЫ СОСУДЫ! КАК ТОЛЬКО ВЫ УСТРАНИТЕ СПАЗМ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОГУТ ПЕРЕСТАТЬ ВАС БЕСПОКОИТЬ!

У многих людей холодные руки или ноги. Часто они не придают этому значения, а зря! Холодные руки или ноги могут указывать на то, что сосуды спазмированы. Из-за спазма кровь нормально не двигается, что может привести к сбою в работе сердечно-сосудистой системы и появлению атеросклероза, гипертонии, стенокардии, аритмии, одышки, головных болей или головокружений. У человека может нарушиться сон, настроение, память, концентрация внимания, появиться тревога и депрессия. В некоторых случаях возможен инфаркт или инсульт.

Избавиться от спазма сосудов может помочь эликсир «Алтамакс»!

«Алтамакс» содержит алтайское мумие, а также комплекс витаминов и минералов, полезных для сердечно-сосудистой системы. Алтай-



ское мумие – это высокоактивный природный компонент, собранный в кристально чистом регионе Алтайских гор. Ученые установили, что это вещество способствует снятию спазма, максимальному очищению и укреплению сосудов. А витаминно-минеральный комплекс усиливает действие мумие в несколько раз.

Как правильно использовать «Алтамакс»?

Эликсир рекомендуется принимать курсом. Именно он может помочь эффективно снять спазм сосудов, прочистить их, вернуть им прохо-

димность и наладить кровообращение. Препарат содействует возвращению тепла в руки и ноги, исчезновению головных болей, головокружений, онемения конечностей, «звездочек в глазах», одышки, нормализации артериального давления. «Алтамакс» способствует улучшению памяти, сна, настроения, а также работы сердца. Он может помочь снизить риск инфаркта и инсульта, либо быстрее восстановиться после них, если они случились ранее.

Если у вас холодные руки и ноги, либо есть другие проблемы с сердечно-сосудистой системой, не стоит их игнорировать, ведь это может привести к опасным последствиям! Воспользуйтесь эликсиром «Алтамакс» с алтайским мумие, чтобы здоровье и радость вновь постучались в дверь вашего дома.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

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



Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону **8-800-302-30-30**

2. НАЗОВИТЕ промокод акции **6720**

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

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует со 2 июля до 30 июля 2025 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!

Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции со 2 июля до 30 июля 2025 г. * С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

Аномальная жара и активное солнце могут принести не только красивый загар, но и серьезные проблемы. Причём для людей любого возраста и даже абсолютно здоровых.

Если же со здоровьем не все в порядке, могут обостриться уже имеющиеся заболевания. Особенно опасна сильная жара для людей пожилых, маленьких детей и беременных. Самые яркие проявления воздействия аномально высоких температур окружающего воздуха на наш организм – тепловой и солнечный удары. Причем «удар» – это вовсе не фигура речи, а наиболее точное описание такого воздействия. И реагирует на него наш организм соответственно – именно как на мощный удар. Поэтому помощь при тепловом и солнечном ударах требуется немедленная, неотложная, иначе последствия могут быть самыми печальными.

Как оказать первую помощь

Если случился тепловой или солнечный удар, человеку надо обязательно оказать первую помощь. Сделать это совсем не сложно. При оказании первой помощи будьте аккуратны – важно не допустить резкого переохлаждения организма пострадавшего, не надо его отпаивать или обливать очень холодной, ледяной водой.

1 Пострадавшему следует немедленно отвести (или перенести) в прохладное помещение (как минимум в тень).

2 Уложить на спину, голову повернуть набок (чтобы он не захлебнулся рвотными массами в случае, если вдруг откроется рвота).

ЗНАЙ И ПОМНИ!

При оказании первой помощи пострадавшему от теплового или солнечного удара будьте аккуратны: важно не допустить резкого переохлаждения организма, не надо отпаивать человека или обливать его очень холодной, ледяной водой.

Солнечный и тепловой удар: опасность, симптомы, профилактика



– Вы дачей по лунному календарю занимаетесь?
– По солнечному: солнце встало – пора на грядки.



ВАЖНО!

Если состояние пострадавшего от солнечного/теплового удара достаточно тяжелое и при оказании первой помощи оно продолжает ухудшаться, вызывайте скорую и оставайтесь рядом с пострадавшим до приезда врача.

3 Одежду, мешающую дыханию, нужно с пострадавшего снять (расстегнуть рубашку, ослабить ремень и т.п.).

4 Тканью, смоченной водой комнатной температуры, протереть лоб, щеки, шею и накрыть влажной тканью голову пострадавшего – полностью, от шеи до макушки.

Такой же тканью желательнее обернуть тело пострадавшего (если он на ногах и относительно хорошо себя чувствует, ему следует принять чуть прохладный, но не холодный душ).

5 Каждые 15-20 минут пострадавшему необходимо давать пить прохладные (но не ледяные!) напитки. Лучше, если это будет простая чистая или минеральная вода без газа.

Первое, в чем нуждается пострадавший от теплового или солнечного удара, это плавное, не резкое охлаждение тела до нормальной температуры. Делать это нужно последовательно, регулярно измеряя пострадавшему температуру.

Помним о профилактике

Всегда надо знать и помнить, что солнечный или тепловой удар коварен и очень опасен для здоровья, особенно для людей пожилого возраста, да еще при наличии различных хронических заболеваний.

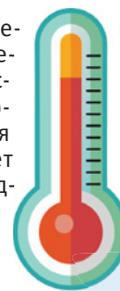
Жарким летним днем, соблюдая очень простые правила, вы сможете из-

бежать и солнечного, и теплового ударов:

- надевайте легкую, свободную (не мешающую движениям) одежду из натуральных тканей (дышащих, быстро впитывающих влагу и быстро сохнущих) светлого цвета (чем темнее одежда, тем больше солнечных лучей она «ловит», поглощает, светлая же одежда отражает солнечные лучи);

- находясь на солнце, защищайте голову – носите головные уборы;

- если на улице жарко, не планируйте работы на даче или в огороде под палящим солнцем. Займитесь дачными хлопотами до 10-11 утра или после 16-17 часов вечера;



КСТАТИ

Тепловой удар можно получить не только на жаре, но и в душном помещении с повышенной влажностью.



- если есть возможность, старайтесь исключить свое пребывание на открытом солнце с 11 до 16 часов. Это время лучше провести в прохладном проветриваемом помещении или можно прогуляться/посидеть на лавочке в парке в тени больших деревьев;

- не терпите жажду, всегда имейте под рукой бутылочку с чистой питьевой водой;

- старайтесь не передеть;

- в жару чаще принимайте прохладный душ. А если такой возможности нет, периодически умывайте лицо чистой прохладной водой, смачивайте руки и ноги.

Берегите себя и будьте всегда здоровы!



Каковы симптомы?

Следует помнить, что симптомы солнечного и теплового ударов во многом схожи. Это:

- повышение температуры тела (до 40 °C и выше);
- общая слабость, вялость; • сухость во рту, сильная жажда;
- головная боль; • покраснение кожных покровов;
- потемнение в глазах, шум в ушах; • головокружение, потеря сознания; • резкое повышение или понижение давления; • тошнота и/или рвота; • сбои в работе сердца.

Светлана ИВАНОВА

Редакция благодарит врача-терапевта, кардиолога Л.П. Лукшину за помощь в подготовке материала

ПЛОХО СЛЫШИТЕ ИЛИ ШУМИТ В УШАХ?

ВАМ СРОЧНО НУЖЕН ЛЕЧЕБНЫЙ ПРИБОР, ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ СЛУХ!

«ФИЗИОТОН» МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ ЛЮДЕЙ К ЛУЧШЕМУ



Иван Дементьевич, г. Вологда

- Иван Дементьевич, как давно у Вас появилась тугоухость?

- Трудно сказать, это ведь постепенно происходило. Родные мне говорили, что я часто переспрашиваю. А я думал, что это они невнятно говорят.

- А когда Вы поняли, что это болезнь?

- Когда в больнице с поломанной рукой оказался. Сосед по палате меня глухим пнем обозвал, потому что я все время пропускал обед – не слышал, как звали.

- Потом Вы стали применять медицинский прибор «Физиотон»?

- Да. И с уверенностью могу сказать, что жизнь с хорошим слухом вполне возможна и очень счастливая. Хочу, чтобы все имели хороший слух, ведь это так прекрасно!



Мария Станиславовна, г. Иваново

- Вы меня хорошо слышите?

- Прекрасно! Я использую «Физиотон» и могу похвастаться отменным слухом.

- Ваши родные наверно, очень рады за Вас?

- А как же! Муж даже шутит, что мимо меня ни один комар не пролетит незамеченным. Внучат ко мне дочка привозит на выходные и на 100% за них спокойна. Детишки даже если в соседней комнате запрутся, чтобы нашкодить, я под дверью все услышу.

- А шум в ушах Вас беспокоит?

- Никакого шума, уши здоровы полностью. Вечером засыпаю в полной тишине, ничто мне «нервы не дергает», а утром под пение птиц просыпаюсь. Вот оно, настоящее счастье!



Нина Григорьевна, г. Краснодар

У меня есть медицинский прибор «Физиотон». Я и сестре такой же на юбилей подарила. Знаете, когда ты все хорошо и четко слышишь, то становишься увереннее. Я спокойна за свою жизнь, за безопасность. Могу и в скорую, и в полицию, и в пожарную, если надо, позвонить. Это не в слуховом аппарате ходить, когда все пищит трещит, а снимаешь – и как в вакууме. Без тугоухости имеешь совсем другое качество

жизни, можешь радоваться таким, казалось бы, мелочам, но очень важным для человека – шум дождя, звон церковных колоколов, детский смех за окном.



Фаина Егоровна, г. Пермь

После выхода на пенсию я нашла себе увлечение – стала посещать клуб чтецов. Всегда любила поэзию, а в клубе получила возможность делиться любимыми строками с единомышленниками, наслаждаться музыкой рифмы. Не перестаю хвалить себя за то, что приобрела прибор «Физиотон». Взяла за правило применять его регулярно. Слух – это главное человеческое чувство. Очень важно, чтобы он

был здоровым и полноценным. У меня сейчас слух отменный, и это помогает мне быть социально активной, развиваться и защищаться от деменции, с которой сталкиваются многие в моем возрасте.

**«САМАЯ БОЛЬШАЯ РАДОСТЬ – ЭТО
ВОЗМОЖНОСТЬ ХОРОШО СЛЫШАТЬ
СМЕХ ВНУКОВ И ДЕТЕЙ!»**



Такие истории не могут не радовать. Но сколько же еще вокруг людей, которые мечтают ясно услышать пение птиц, голос близкого, любимую песню! Чтобы протянуть им руку помощи, мы решили узнать мнение врачей-отоларингологов по этому животрепещущему вопросу.

- Слуховой аппарат может решить проблему?

- Нет, он лишь временно усиливает остатки слуха. Человек пользуется этим «костылем», в то время как патологические изменения в ухе продолжают. И настанет время, когда усиливать будет нечего – наступит тотальная глухота.

- Все так безнадежно?

- Медицина сделала большой шаг вперед. Сейчас этот процесс можно повернуть вспять. Тугоухость устраняется и слух постепенно возвращается, если его хорошенько простимулировать с помощью специального медицинского прибора «Физиотон».

- Что представляет собой «Физиотон»?

- «Физиотон» - многофункциональный медицинский прибор, который эффективно борется с тугоухостью. Почему? В этом современном устройстве сочетается электрическое, магнитное, фотохромное и микровибрационное воздействие на органы слуха. Каждый из этих режимов выполняет свои особые терапевтические функции.

Электроимпульсная терапия – помогает растворить холестериновые бляшки, рассосать спайки и рубцы, повысить тонус сосудов и нервов, улучшить кровоток в органах слуха.

Магнитное поле – способствует восстановлению волосковых клеток ушной улитки, отвечающих за хороший слух. Также магнитное поле подавляет воспаление, улучшает звуковую проводимость.

Красное монохромное излучение – улучшает питание и работу барабанной перепонки и слуховых косточек (молоточка, стремечка и наковальни), отвечающих за усиление слышимости.

Низкочастотная вибрация – стимулирует кровоток и выведение токсинов и старых клеток, улучшает тонус сосудов ушей и проводимость слухового нерва.

Все эти воздействия в комбинации дают мощный оздоровительный эффект. «Физиотон» не временно заменяет человеку его собственный слух, как это делается при операции, а ЛЕЧИТ органы слуха и ВОЗВРАЩАЕТ естественный здоровый отменный слух на постоянной основе.

- Говорят, что «Физиотон» - настоящая гордость российской медицины?

- Так и есть. «Физиотон» победитель конкурса «100 лучших товаров России», награжден двумя золотыми знаками качества «Всероссийская марка». Более того, он зарегистрирован в Росздравнадзоре, как медицинское изделие.

- Как меняется жизнь человека с хорошим слухом!

- «Физиотон» дарит возможность прожить счастливую, уверенную, полную общения и прекрасных звуков жизнь. Представьте, как с возвращением остроты слуха все преобразится! Вы будете активно участвовать в жизни своих близких, полноценно вести беседы, понимать шутки и слышать важные объявления. Сможете общаться по телефону, слушать любимые песни и смотреть телепередачи.

Только помните, медлить нельзя. Начинать пользоваться «Физиотоном» в ближайшее время. Ведь каждый день промедления – это еще один шаг к жуткой тишине и упущенная возможность хорошо слышать.

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8-800-300-77-70

ТЕЛ. ДЛЯ ЗАКАЗА И БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

**ВНИМАНИЕ! ДЕЙСТВУЕТ
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
С 2 ИЮЛЯ ПО 30 ИЮЛЯ 2025 Г.!**

**200 АППАРАТОВ
СО СКИДКОЙ ОТ
ПРОИЗВОДИТЕЛЯ**

**ПРОМОКОД
АКЦИИ 9907**

НЕ УПУСТИТЕ ШАНС ПОВОРТЬ ТУГОУХОСТЬ!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. Срок проведения акции с 2 июля по 30 июля 2025 г. *С информацией об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения можно ознакомиться по телефону 8-800-300-77-70 (звонки по РФ бесплатные). **Реклама.**

Такой привычный и на первый взгляд простой омлет имеет самое благородное происхождение – это блюдо родом из Франции.

И хотя уже давно практически в каждой кухне мира есть свой омлет, образцом считается французский – нетолстый, с красивой корочкой снаружи и нежный, чуть жидкий внутри. Однако помимо французского, в мировой кулинарии существует великое множество омлетов – очень простых в приготовлении и при этом очень вкусных. Яйца прекрасно сочетаются со многими продуктами, поэтому в омлеты часто добавляют мясные и колбасные изделия и, конечно, летние свежие овощи и зелень. Чтобы омлет гарантированно получился, яйца лучше достать из холодильника заблаговременно, это облегчает их смешивание. Сырые продукты, которые вы намерены добавить в омлет, необходимо предварительно довести до готовности.

Гурманами воспеты летние ОМЛЕТЫ

Кстати

Приготовление идеального французского омлета требует серьезных кулинарных навыков. Поэтому при приеме на работу во французский ресторан кандидатов в первую очередь тестируют именно на этом блюде. Казалось бы, чего проще, ведь ингредиентов немного: яйца, сливочное масло, соль, перец. И тем не менее выдерживают этот экзамен далеко не все.



В ресторане:
– Ваш английский завтрак, сэр!
– Так, бекон, яичница, фасоль... а где тост?
– Ваше здоровье, сэр!



Креспу (французский омлет)

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 145 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 8 яиц ■ 100 г козьего сыра
- 4 средних шампиньона
- 5-6 вяленых томатов
- 0,5 небольшой луковицы
- небольшой пучок шпината
- горсть маслин б/к
- 50 г сливочного масла
- растительное (оливковое) масло ■ 5 веточек петрушки
- 1 зубчик чеснока
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук и чеснок нарезать мелко, шпинат – крупно, шампиньоны – пластинками, томаты – соломкой, маслины – колечками, сыр натереть на терке, петрушку нарубить.
- 2 Лук обжарить на растительном масле, добавить шпинат, жарить еще 2 минуты, отложить. На той же сковороде пожарить шампиньоны с чесноком, отложить.
- 3 Взбить вилкой до однородности 2 яйца, добавить шпинат, перемешать.
- 4 Распустить на сковороде сливочное масло, вылить яйца со шпинатом; жарить омлет на среднем огне, чтобы он был полностью поджарен снизу, но сверху остался влажным; готовый омлет перенести на тарелку влажной стороной вверх.
- 5 Взбить еще 2 яйца, добавить грибы, перемешать; жарить точно так же, готовый омлет выложить поверх омлета со шпинатом.
- 6 Так же пожарить омлеты с сыром и петрушкой и с томатами и маслинами; верхний омлет положить на креспу поджаренной стороной вверх.
- 7 Готовый креспу поставить на 10 минут в разогретую до 150-160 °С духовку. Подавать в горячем или холодном виде с томатным соусом.

Светлана ИВАНОВА

Омлет-тортилья с запечённым перцем по-испански

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 170 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 яйца ■ 2 сладких перца
- 300 г картофеля
- 1-2 зубчика чеснока
- растительное (оливковое) масло ■ молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перцы сбрызнуть маслом и запечь в разогретой до 200 °С духовке до готовности (15-20 минут), горячими переложить в полиэтиленовый пакет, через 5 минут извлечь, снять кожицу, удалить сердцевину, мякоть нарезать нетолстыми полосками.
- 2 Картофель нарезать тонкими кружками, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, в процессе посолить, поперчить.
- 3 Чеснок мелко нарубить, яйца взбить вилкой до однородности.
- 4 Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, перемешать, выложить на сковороду, готовить на среднем огне 8-10 минут.
- 5 Накрывать сковороду тарелкой, перевернуть, аккуратно спустить омлет с тарелки обратно на сковороду, готовить еще 3-4 минуты.

Английский омлет-скрембл с помидорами

На 2 персоны. Калорийность (на 100 г): 88 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 яйца ■ 100 г помидорок черри ■ 100 мл жирных сливок ■ 1 зубчик чеснока
- 1 ст. л. сливочного масла ■ растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок раздавить плоской стороной ножа, черри разрезать пополам.
- 2 Немного растительного масла разогреть вместе с чесноком; как только появится аромат, чеснок удалить, положить черри, жарить 2-3 минуты.
- 3 Яйца взбить вилкой до однородности, влить сливки, перемешать.
- 4 В отдельной сковороде разогреть 1 ст. л. растительного масла, распустить в нем сливочное масло, влить яичную смесь; готовить на небольшом огне, постоянно перемешивая и не давая яичной массе схватываться.
- 5 Когда скрембл дойдет до желаемой консистенции (яичная смесь должна оставаться влажной), добавить черри, посолить, поперчить, перемешать и немедленно подавать.

Омлет с беконом и ананасом по-гавайски

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 125 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 яиц ■ 300 г мякоти ананаса (можно консервированного)
- 150 г бекона ■ 1 лук-порей
- 1 перец чили
- растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

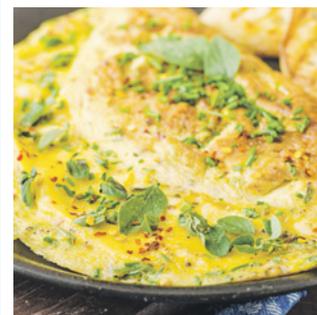
- 1 Ананас и бекон нарезать кубиками, порей – тонкими колечками, чили – полосками (освободив от семян).
- 2 Яйца взбить вилкой до однородности, посолить, перемешать.
- 3 Бекон обжарить до шкварок на сухой сковороде, отложить.
- 4 Добавить на сковороду немного растительного масла, обжарить ананас, порей и чили (3-4 минуты).
- 5 Влить в сковороду яичную смесь, перемешать, поперчить, поместить в разогретую до 150 °С духовку на 5-7 минут.

Омлет с зеленью

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 155 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 яиц ■ 1 луковица
- по небольшому пучку зеленого лука, укропа, щавеля, петрушки и шпината
- 1 ст. л. топленого масла
- отварной рис для подачи
- молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами, всю зелень тщательно вымыть, обсушить, крупно нарезать.
- 2 Репчатый лук и белую часть зеленого лука обжарить в глубоком сотейнике на топленом масле (4-5 минут).
- 3 Добавить в сотейник зелень, тушить под крышкой до мягкости и выделения сока (5-7 минут).
- 4 Яйца взбить венчиком до однородности, посолить, перемешать, залить содержимое сотейника.
- 5 Готовить на небольшом огне под крышкой до готовности, подавать с горячим отварным рисом.

Представьте: вы покупаете дорогой эфиопский кофе с цитрусовыми нотами, ароматный дарджилинг или редкую индийскую куркуму.

Но через неделю восторг сменяется разочарованием – вкус стал плоским, аромат испарился. В чем ошибка? Оказывается, 90 % людей хранят эти продукты неправильно, убивая их истинный вкус. Кофе, чай и специи – «живые» продукты. Они дышат, окисляются, боятся света и посторонних запахов. Хранить их в заводских пакетах или прозрачных банках – все равно что оставить вино в пластиковой бутылке на солнце. Хотите, чтобы каждое утро начиналось с яркого кофейного букета, а чаепитие раскрывало тонкие цветочные оттенки? Тогда давайте разбираться, как создать идеальные условия для ваших вкусовых сокровищ.



Кофе, чай, специи: секреты хранения

Хранение кофе: защищаем аромат

Кофе – капризный продукт, который быстро теряет свои свойства под воздействием света, воздуха, влаги и тепла.

Зерновой кофе

- Герметичная упаковка – после вскрытия пачки пересыпьте зерна в банку с плотной крышкой или вакуумный контейнер.
- Темное прохладное место – идеально подходит кухонный шкаф, но не холодильник (из-за конденсата и посторонних запахов).

Молотый кофе

Окисляется быстрее, чем зерновой, поэтому:

- Храните его в небольшой герметичной таре, чтобы минимизировать контакт с воздухом.
- Покупайте небольшими порциями (на 1-2 недели).

Муж – жене:

- Дорогая, подскажи, пожалуйста, где у нас сахар?
- Сахар лежит в банке из-под кофе, на которой написано «Соль». Но сейчас там его нет.

Чёрный и зелёный чай

• Непрозрачная тара – керамическая, жестяная или деревянная банка защитит от света.

• Плотная крышка – чай «дышит», поэтому пластиковые пакеты не подходят.

• Сухое место – влага приводит к появлению плесени.

Травяные и фруктовые чаи

Содержат эфирные масла, которые улетучиваются при неправильном хранении.

• Лучше всего подходит стеклянная банка с затемнением.

Пуэр и улуны

Некоторые виды чая (например, пуэр) любят небольшую вентиляцию, поэтому их хранят в глиняных или деревянных емкостях.

Специи: как сохранить волшебную пряность

Специи теряют вкус и полезные свойства при долгом хранении. Средний срок годности молотых специй – 6-12 месяцев, цельных – 1-3 года.

Где хранить?

• Вдали от плиты и солнечного света – тепло ускоряет испарение эфирных масел.

• В герметичных емкостях (подойдут стеклянные или металлические банки с притертыми крышками).

Какие специи боятся холода?

Паприка, перец чили и куркума могут отсыреть в холодильнике. Лучше держать их в сухом шкафу.

Лайфхак

Цельные специи (кориандр, гвоздика, перец горошком) сохраняют аромат дольше. Перемалывайте их непосредственно перед использованием.

Общие правила

- 1 Герметичность – защита от воздуха и влаги.
- 2 Темнота – ультрафиолет разрушает вкус.
- 3 Чай и кофе храним отдельно, они впитывают посторонние ароматы.

Светлана СИДОРЧУК

Собаки известны человеку с древних времён. Считается, что они были первыми животными, которых приручил человек. Собаки помогали ему на охоте, охраняли жилище. Преданность, ум и способность к обучению делают собак незаменимыми помощниками и даже компаньонами для миллионов людей по всему миру. Есть у наших четвероногих друзей и свой праздник – 2 июля отмечается Международный день собак.

Собака – друг человека

1 Первый российский император Пётр I был хозяином одной удивительной собаки – кобеля породы булленбейцер, или быкодав. Как известно, Пётр отдавал предпочтение всему необычному, видимо, поэтому масштабные размеры животного привлекли его внимание. Пёс обычно сопровождал императора в военных походах и даже передавал корреспонденцию приближённым. После смерти пса по велению хозяина было изготовлено его чучело, которое и сегодня находится в Санкт-Петербургском Зоологическом музее. Как звали этого пса?

- а) Геракл. б) Тиран. в) Цербер.

2 Всем известен швейцарский монастырь святого Бернара – именно там стали выводить собак, способных находить и спасать замёрзших в альпийских горах людей. Одним из известных спасателей стал отважный пёс Барри. За всю свою жизнь он выкопал из-под снега и согрел своим теплом около 40 человек, в числе которых был и маленький ребёнок. Барри нашёл мальчика в снегу и смог не только разбудить и согреть малыша, но и доставил его в монастырь на своей спине. Какой породы был этот пёс?

- а) Овчарка. б) Мастиф. в) Сенбернар.



3 В период Великой Отечественной войны собаки были помощниками на фронте. Животные умели в том числе находить и помогать обезвреживать мины. Одного из таких умелых псов наградили медалью «За боевые заслуги» в 1945 году. За время войны он обнаружил более 7 тысяч мин и 150 снарядов и тем самым спас тысячи жизней. После окончания войны пёс принял участие в советской экранизации фильма «Белый Клык» (1946 г., режиссёр А.М. Згуриди). Как звали эту легендарную собаку?

- а) Мухтар. б) Джульбарс. в) Дина.

4 Нет сомнений, что самые известные собаки – это советские Белка и Стрелка, совершившие вояж в космос 19 августа 1960 года. Подготовкой корабля к запуску руководил лично Сергей Королёв. Наблюдение за состоянием собак впервые велось с помощью телевизионной системы. Вся информация, которая передавалась с корабля в зоне действия наземных приёмных пунктов, регистрировалась на киноплёнку. Именно благодаря полёту Белки и Стрелки учёные получили первые важные сведения о пребывании живых существ в космическом пространстве. Как назывался корабль, на котором Белка и Стрелка отправились в космос?

- а) «Спутник-5». б) «Восход-3». в) «Восток-1».

5 Трагическая история верного пса, не ждавшего своего хозяина, неизменно вызывает сопереживания и слёзы у зрителей. Многим известна трагическая история японского пса Хатико, который девять лет ждал возвращения своего хозяина. В России же эталоном собачьей преданности считается пёс Бим, история которого описана Г.Н. Троепольским в повести «Белый Бим Чёрное ухо» (1971 г.). Эта повесть стала настоящим бестселлером и была переведена на 15 языков. В 1977 году режиссёр С.И. Ростоцкий снял одноимённый фильм, который назвали лучшим фильмом года, его посмотрели более 23 млн советских зрителей. Вспомните, каком городе проходили съёмки фильма?

- а) Калуга. б) Казань. в) Киров.

ПЕРВЫЙ



15.15 «Давай поженимся!» (16+)

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

РОССИЯ 1 РОССИЯ



05.00 Утро России

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

НТВ



20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ.» (16+)

04.50 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)

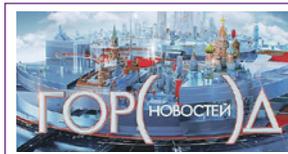
РОССИЯ К Культура



15.30 «Белая студия»

07.00 Легенды мирового кино
07.30 23.35 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ»
08.50 «Археология»
09.15 Диалоги о животных

ТВЦ



14.50 Город новостей

06.00 «Настроение»
08.10 05.30 «Смех, дрожь и видео». (16+)
08.45 «ДОМ У ПОСЛЕДНЕГО ФОНАря». (12+)

РЕН



06.00 «С бодрым утром!» (16+)

05.00 18.00 01.15 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)

ДОМАШНИЙ

07.25 Давай разведёмся! (16+)
08.25 Тест на отцовство. (16+)
10.40 01.05 «Понять. Простить». (16+)

ОТР

07.30 20.15 «Календарь». (6+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
11.00 00.55 «ПОЯС ОРИОНА». (16+)

ТВ-3

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
09.00 Любовная магия. (16+)

че!

06.00 «СОЛДАТЫ-10». (16+)
08.30 Улётное видео. (16+)
«Улетное видео» - это сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты.

МИР

06.40 10.10 «СЕРДЦА ТРЕХ». (16+)
10.00 13.00 16.00 18.30 Новости
12.30 «Понять. Простить». (16+)

МУЗ

06.00 08.00 Музэнерго. (16+)
07.00 Звёзды на утро. (16+)
09.00 Top15 Like FM. (16+)

ПОБЕДА

04.30 «Путь к Победе». (16+)
05.30 «ОСЕНЬЮ 41-ГО». (12+)
07.10 «ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ». (16+)

Ю

05.00 Моя свекровь - монстр. (16+)
06.00 Супермама. (16+)
10.30 Неотложка. (16+)

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Историада. (12+)
00.55, 05.00 Историкограф. (12+)
01.45 Версаль - цена величия. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

06.00, 11.45 Время малышей. (0+)
07.00, 18.00, 00.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.55, 14.15, 19.55 «Маша и Медведь». (0+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

Телепрограмма предоставлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записки или являющиеся информационной продукцией...

ПЕРВЫЙ

ПОВАРА НА КОЛЕСАХ
11.05 «Повара на колесах». (12+)

06.40 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.25 «Здоровье». (16+)
08.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма». (0+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ

КОГДА ВСЕ ДОМА
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»

06.05 «ЛЮБОВЬ ДЛЯ БЕДНЫХ». (12+)
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»

НТВ

ЧУДО ТЕХНИКИ
11.00 «Чудо техники». (12+)

04.45 «ДЕЛЬТА». (16+)
07.20 «Игры разумов». (0+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)

РОССИЯ К Культура

ИГРА В БИСЕР
13.05 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным

06.30 Мультфильмы
08.00 «ЖИЛ-БЫЛ НАСТРОЙЩИК...»
09.10 Тайны старого чердака

ТВЦ

СОБЫТИЯ
11.30 События

06.00 «ЭКСПЕРТ». (16+)
07.40 «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ». (12+)
09.35 «СТРАШНАЯ КРАСАВИЦА». (12+)

РЕН

НАУКА ТЕХНИКА
10.30 «Наука и техника». (16+)

05.00 23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «КАРНАВАЛ». (16+)
07.30 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (16+)
10.15 «ТЁМНОЕ ПРОШЛОЕ». (16+)

ОТР

06.15 «ПЛАТА ЗА СТРАХ». (16+)
11.30 12.05 «ФАНФАН-ТЮЛЬПАН». (12+)
13.15 «ТЫ ДА Я, ДА МЫ С ТОБОЙ». (16+)

ТВ-3

06.00 «Мультфильмы». (0+)
07.30 Вкусно. (16+)
08.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)

Че!

06.00 «СОЛДАТЫ-11». (16+)
08.30 Утилизатор. (16+)
10.30 Решала. (16+)
15.30 Притворщики. (16+)

МИР

05.00 «ЛЮБИМАЯ ДЕВУШКА». (16+)
05.30 «Наше кино». (16+)
06.35 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?». (16+)

МУЗ

07.30 У-Дачный чарт. (16+)
08.30 Teen чарт. (16+)
09.00 Лига свежих клипов. (16+)

ПОБЕДА

05.30 «МЕТРО». (16+)
07.30 «ГЛУХАРЬ В КИНО». (16+)
09.00 «ВРЕМЕННО НЕДОСТУПЕН». (16+)

Ю

05.00 Моя свекровь - монстр. (16+)
06.30 Супермама. (16+)
10.40 Беременна по обману. (16+)

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Секреты истории. (16+)
02.05 Личность в истории: Великая малая Екатерина. (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ МУЛЬТ
5.00 Ранние пташки. «Смешарики», «Машины сказки». (0+)

06.00, 12.00, 16.00, 20.00, 00.00, 03.00 «Маша и Медведь». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Яна в сказочной стране». (0+)

Брак – это лотерейный билет, где количество выигрышных номеров печатается ограниченным тиражом.

Я была уверена, что Юра – это моя судьба, но оказалось, что мы жили в плену иллюзий и несбыточных надежд.

Перегоревшая лампочка

Тот вечер врезался в память до мельчайших деталей. Пятница, закончился грозовой дождь, воздух наполнился свежестью. Чудесное предвыходное настроение совершенно не испортится из-за сломанного каблука. Завтра муж купит мне новые туфли, а этим пришло время отправиться в утиль.

Юра задерживался, телефон был вне зоны доступа. Он появился спустя несколько часов, гораздо позже положенного времени и, едва переступив порог, заявил:

– Нам надо поговорить.
– Что случилось? – тихо спросила я, пытаюсь унять дрожь.

– Мне нужно время для себя. С тобой я теряю свою личность.

– О чем ты говоришь? Мы же семья и можем преодолеть твои страхи вместе.

– Не уверен, что смогу, – ответил Юра, опустив глаза.

– Как ее зовут? – до меня, наконец, стал доходить смысл происходящего.

– Она здесь ни при чем, это мое решение.

Мой крепкий тыл оказался стеной из песка. А я этого не замечала все эти годы. Почему так получилось? Мы же были счастливы...

После развода началась апатия ко всему, что происходило вокруг. Потом я погрузилась в полное отторжение и прекращение

Галопом в новую жизнь

общения с близкими мне людьми. Я была словно перегоревшая лампочка, а дотянуться и заменить ее не было ни сил, ни желания.

Родилась в рубашке

Так пролетали дни. Потом недели. С наступлением лета сняла дом в деревне, чтобы никого не видеть и не слышать. Днями сидела дома. Вечерами выходила гулять за село, на дорогу. Вставлю наушники, включу погромче любимую музыку и бреду по обочине... Так было и в тот вечер. А помню я только визг тормозов, поднявшийся столб пыли, а затем – темнота. Когда пришла в себя, над головой маячил силуэт мужчины.

– Как вы? – спросил он, наклонившись ко мне.

Я попыталась ответить, но вместо слов изо рта вырвался только сдавленный звук.

– Не двигайтесь, скорая помощь уже едет...

Окончательно пришла в себя уже в больнице.

По словам врачей, я родилась в рубашке – отделалась сотрясением мозга, сломанным ребром и ушибами. Но докторов больше беспокоило мое душевное состояние, связанное с затяжной депрессией. Мне и

В любви, как и в жизни, важно не то, что мы получаем, а то, что мы отдаём.

Антон Чехов

выздоравливать особо не хотелось.

– К вам посетитель, – крикнула в приоткрытую дверь палаты дежурная медсестра.

Это был тот самый мужчина, вызвавший скорую.

– Здравствуйте, как вы себя чувствуете? – спросил он и водрузил на тумбочку внушительный пакет. – Это фрукты, витамины вам сейчас очень нужны.

– Это вы?

– Да, – он виновато опустил голову. – Я поговорил с лечащим врачом, вам требуется реабилитация. Предлагаю свою помощь. Думаю, иппотерапия поставит вас на ноги.

– Что это?

– Терапия с помощью лошадей. Она помогает восстановить душевное равновесие и физическое состояние. Я занимаюсь этим уже несколько лет и знаю, как это работает. Согласны?

Я попыталась сосредоточиться. Вспомнилось детство, маленькая деревянная любимой бабушки. Большой, сильный серый конь ел яблоко из моих рук и смешно поднимал ушки.

– Хорошо, – наконец произнесла я. – Согласна



попробовать. Мне нужно хоть что-то, чтобы вырваться из этой бездны отчаяния.

Доктор Альба

Через несколько дней меня привезли в загородный дом Игоря, который находился в двух шагах от конного клуба. Хозяин встретил меня у ворот с широкой улыбкой.

– Рад видеть вас, надеюсь, вам здесь понравится. Сейчас я вас познакомлю с домохозяйками и с нашим «доктором Альбой», – он указал на лошадь, стоявшую в загоне. Величественное животное с длинной гривой и большими умными глазами, полными понимания, повернулось в мою сторону. У меня перехватило дух. Альба была настоящей красавицей.

– Жена с дочкой уехали отдыхать, – продолжал Игорь, – дома только мама и младший брат. Кстати, он

профессиональный тренер-наездник. Артём согласился заниматься с вами.

Мои опасения по поводу проживания в чужом доме развеялись в ту же минуту, как только я познакомилась с родственниками Игоря – милыми и доброжелательными людьми.

Первое занятие началось с простого общения с Альбой.

– Лошади чувствуют настроение людей, – улыбнулся Артём, внимательно наблюдавший за нашим знакомством.

Мы начали с простых упражнений: я училась подходить к лошади, гладить ее, чистить, кормить. Каждый раз, когда касалась ее шерсти, внутри меня разливались тепло и покой.

– Вы молодец! – хвалил меня Артём. – Видите, как она стала реагировать на вас? Лошади мгновенно улавливают эмоции человека, и именно поэтому они так хорошо помогают в реабилитации.

С каждым днем я становилась все более уверенной в себе. Время, проведенное с моими новыми друзьями и «доктором Альбой», помогло осознать, что жизнь продолжается, даже если она кажется безнадежной. Мне нравилось проводить время с Артёмом. В отличие от спокойного и рассудительного старшего брата, он обладал харизмой, энергией и удивительным чувством юмора, которые притягивают людей.

Когда я поведала ему историю своего брака, он просто сказал:

– Не вини себя ни в чем, твой бывший – глупец, раз упустил такую женщину.

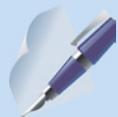
А потом добавил:
– Хочу, чтобы ты знала: ты не одна. Я всегда готов поддержать тебя.

Я чувствовала: между нами что-то происходит, и не могла не заметить, как его взгляд стал более серьезным, а голос – чуть более тихим.

...Прошел месяц. Я снова стала ощущать радость от мелочей – запаха свежего хлеба, пения птиц и солнечного света. Я несусь по огромному пшеничному полю на Альбе. Скорость захватила меня, ветер свистит в ушах, а мир вокруг размывается в ярких цветах. Смеюсь от счастья и свободы. Вот оно – перерождение! Я уже не «перегоревшая лампочка», а человек, который имеет право на новую жизнь и новые мечты. Ведь теперь у меня есть опора – Артём и Альба.

АЛЕКСАНДРА

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



Судоку

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

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

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

1 ★★★★★★

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

2 ★★★★★★

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

3 ★★★★★★

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

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

Морковь не требовательна в уходе, но для хорошего урожая нужно соблюдать основные правила и вовремя реагировать на проблемы.

Мы подготовили пошаговую инструкцию «Как вырастить богатый урожай моркови?» и готовы ею поделиться.

Выбираем сорта с учётом цели выращивания

1 Ранние сорта (60-70 дней до созревания) хороши для свежего потребления, но плохо хранятся. К ранним сортам относятся «Амстердамская», «Кармен», «Нантская 4». Среднеспелые сорта (80-100 дней до созревания) представляют собой «золотую середину» – подходят и для летнего угощения, и неплохо хранятся. К среднеспелым относятся «Витаминная 6», «Лосиноостровская 13». Поздние сорта (110-130 дней до созревания) отлично подходят для хранения, а вот полагаться на них летом вы не успеете. К поздним относятся сорта «Берликум», «Нантская», «Шантенэ», «Королева осени».

Богатый урожай

МОРКОВИ



шаг за шагом



Готовим почву на грядке

3 Морковь требует рыхлой, хорошо дренированной почвы и яркого освещения. Грядки под морковь должны быть расположены в солнечном месте, а высокорослые «соседи» (баклажаны, томаты и др.) не должны затенять посадки. Обязательные условия для подготовки почвы: глубокая перекопка (на штык лопаты), внесение разрыхлителей (например, 1-2 ведра песка на 1 кв. м). Лучшие предшественники – капуста и огурцы. Не стоит сажать морковь после сельдерея, укропа, петрушки – у них общие заболевания и вредители.

Готовим бороздки для посадки

5 Морковь сажают на глубину 4-5 см для песчаных почв и 2 см для глинистых. Расстояние между бороздками – 15-20 см. Ровные, подготовленные бороздки с уплотненным донным слоем – залог равномерных всходов.

Поливаем и пропалываем

6 Наличие влаги в почве – необходимое условие хороших всходов. Обильно полейте бороздки из лейки без раскатки перед посевом и следите, чтобы почва не пересыхала до появления всходов. Дальнейший полив зависит от погоды, но в среднем 1-2 раза в неделю. За 2-3 недели до уборки урожая полив стоит прекратить. Сорняки также нужно регулярно удалять, в начале роста моркови прищипывая, а когда корнеплоды подрастут, удаляя все сорные растения.

Готовим семена к посеву

7 Для посева выбирайте только свежие семена, чтобы не пришлось пересевать. Если сажаете не гранулированными семенами, смешайте семена с песком (1:5) или мелким вермикулитом и «посолите» смесь бороздку. Это обеспечит равномерное распределение семян.

Защищаем от вредителей и болезней

9 Главный враг корнеплода – морковная муха. Борьбу с ней проводят с помощью инсектицидов («Мухоед», «Актара», «Искра», «Актелик»). Или народными средствами, каждую неделю опрыскивая посадки настоем табачной пыли, луковой шелухи, полыни, хвойного экстракта. Если листья моркови покрылись коричневыми пятнами, это альтернариоз, справиться с проблемой поможет «Скор» или «Хорус».

Родители после выходных возвращаются с дачи домой.

– **Сын, а где роля?**
– **Друзья приходили. Послушать дал.**



Определяемся со сроками посева

2 Морковь – холодостойкая культура, поэтому посев возможен, как только среднесуточная температура поднимется до +5... +7 °С. Ранний посев хорош, если вы растите морковь для летнего потребления и консервирования. На хранение лучше сеять корнеплод после 10 июня. Это поможет предотвратить повреждение урожая морковной мухой (после 10 июня ее лет уже завершен). Морковь, посаженная в поздние сроки, растёт более крупной и отлично подходит для зимнего хранения.

Вносим удобрения

4 Морковь не терпит обилия азота в почве, поэтому внесение весной навоза, даже перепревшего, категорически противопоказано. Навоз вызывает разветвление и деформацию корнеплодов. Используйте хорошо перепревший компост или перегной с осени. Также с осени под морковь нужно внести фосфорно-калийные смеси: из органических удобрений подойдет костная мука или зола, из неорганических лучший выбор – «Калимаг» (20 г на 1 кв. м). А весной достаточно будет раскислить почву при помощи доломитовой муки или мела.

Прореживаем

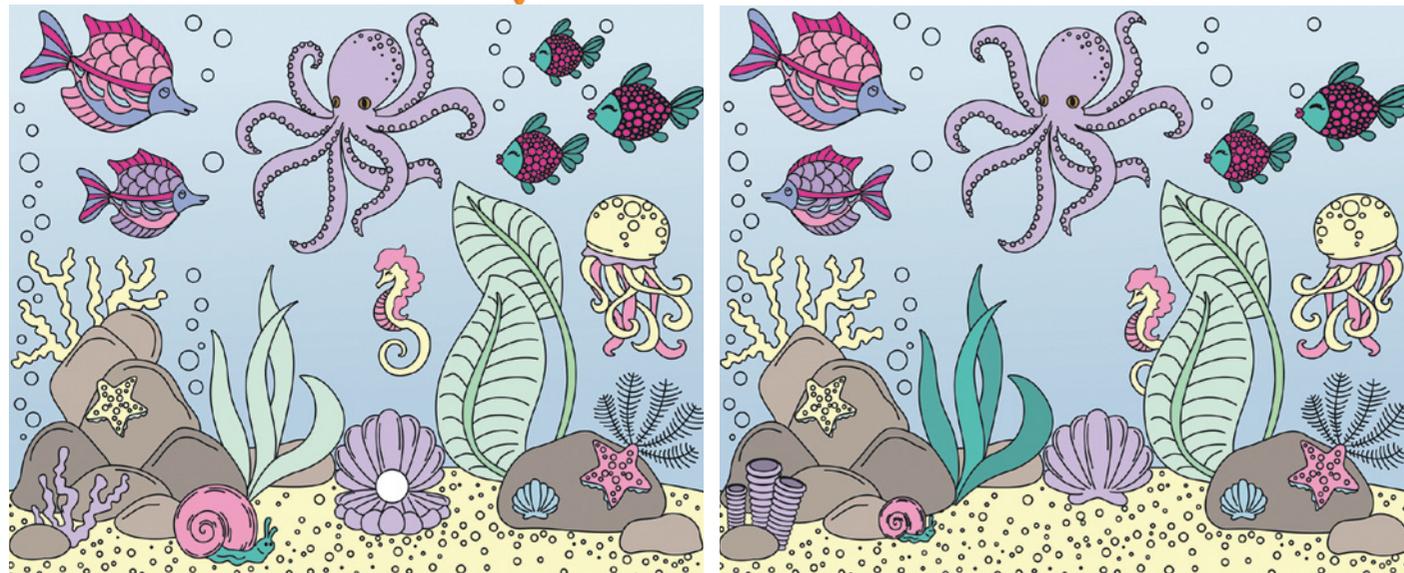
8 Если морковь взошла густо, ее нужно проредить. Первое прореживание проводят после появления третьего листочка. Лишние ростки не выдергивают, чтобы не повредить корешки оставшихся растений, а прищипывают. Отходы удаляют с грядки, чтобы не привлечь морковную муху. Через 3 недели посева прореживают повторно, оставляя между растениями 2-5 см.

Собираем урожай вовремя!

10 Морковь для свежего потребления собирают, как только устроит ее размер. Сбор урожая на хранение начинается в октябре. Спешить убирать морковь не стоит, ведь основной набор массы овоща происходит в конце лета – начале осени.

Валерия ПАШЕЧКИНА

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий Обитатели морей

Всегда интересно наблюдать за жизнью морских обитателей. Какие они разные, не похожие друг на друга и удивительно прекрасные...

Ответ: Вид коралла слева внизу, улитка рядом, высота каменистой скалы, рыба над камнями, щукалице осьминога, рыба справа, медуза справа, морской конек, раковина с ионичным цветом водорослей рядом.

КРОССВОРД

Разгадав головоломку, вы прочтаете афоризм Ханса Кристиана Андерсена (55 букв).
Зашифрованные буквы не соприкасаются друг с другом ни по горизонтали, ни по вертикали, ни по диагонали.

Цифры со стрелками показывают количество букв загаданной фразы, находящихся в данном направлении. Несколько подсказок (под словом ряд подразумевается строка, столбец или диагональ):

- 1) как только вы нашли одну из букв, можно сразу вычеркнуть все буквы вокруг нее (в задании несколько букв уже найдено);
- 2) если стрелка указывает, что в ряду 0 букв, то можно сразу же вычеркнуть весь ряд. Если стрелка указывает, что в ряду одна буква, и вы ее уже нашли, то остальные буквы в ряду можно вычеркнуть, и т.д.;
- 3) если на какой-то ряд не указывает стрелка, всё равно можно посчитать (или примерно прикинуть), сколько там искомых букв, зная общее количество букв в загаданной фразе, и количество букв в параллельных нашему рядух;
- 4) если в ряду загаданной буквой может быть только одна из двух соседних, вы можете смело вычеркивать буквы на этих же местах в двух соседних рядах;
- 5) когда уже не помогает умение считать, просто попытайтесь понять, какие не вычеркнутые буквы составят осмысленную фразу или хотя бы часть ее.

6 7 7 5 4 7 4 5 6 4 5 10 5 4 2 5 6 5 1 4 5 5 1 4

П А Щ Р Т
Н Э А В А Ч Б
И Э Н З О С С Ц И
Е Е Д Ж С Щ У Б Ь Х Ч
Т Ж Ь Л П Ь О Ч Л Ц Ь К З
Р С Л Н З Р Г П Ф З А Э Э З Э
У Р М О И Ж Р И У Ж Э Б Т С О Ъ Е
Г Ь О Т В Т Ъ И З Х Е Д Ц Ф К О О Ш Й
Д Р И М Н Д С Ь Т У В М Е А Н И Н А Р С Ы
Б Ь М И Э Ж С Ъ Э А Р Ч Т П Ь У Ф С Ю
Й Г Е С Я П К О Ч Г С Ь О К Б Л С
М Э Ч Ы З Ю М В Х О Я Б В Н И
Т Я А Ъ Ы Х Т Ш Ь Ц С П Ч
К П А Ч Ю Щ Я Р Ъ А П
А Э С Т Т Д Л Р И
Э Щ У Ы С Щ Ц
В Ъ Ы Х М



«Принесите пользу миру – это единственно правильный способ стать частью мира»

ХРОНОЛОГИКА

ПОДПИСКА на 2025 год

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



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П9645**

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость подписки на 2-е полугодие 2025 года*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
246,97 ₺	493,94 ₺	740,91 ₺	987,88 ₺	1234,85 ₺	1481,82 ₺

* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Питер» осуществляется только для жителей г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

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

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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету * (по индексу – П9645 или названию – «ТЕЛЕК Питер»).
- 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.

П9645
«ТЕЛЕК Питер»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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.

Очень жарким выдался день, и только к вечеру легкий ветерок чуть освежил утомительный зной. Стояло время цветения липы, и майор Петрович решил прогуляться с работы пешком – благо по краям аллеи росли благоухающие деревья.

Он шел не спеша, наслаждаясь теплым летним вечером и ароматом липового цвета, как вдруг едва не был сбит с ног бегущим сзади дежурным лейтенантом.

– Простите, Николай Петрович! – извинился тот, запыхавшись.

– Ты на пожар, что ли? – спросил майор.

– Да нет, на ограбление. Тут недалеко.

– Ну беги, ладно.

Лейтенант кивнул и побежал дальше.

А Петрович продолжил свою неспешную прогулку по летнему городу, не без труда отогнав мысль, что неплохо было бы помочь младшему товарищу.

Однажды тёплым летним вечером



Однако встреча их была не последней: через квартал, возле магазина канцтоваров, Петрович увидел лейтенанта, окруженного небольшой толпой. Пройти мимо не было никакой возможности, и майор поинтересовался (из любопытства, не более):

– Что тут?

– Да вот зашел в магазин какой-то молодой человек, попросил показать дорожную ручку. И сбегал с ней, – ответил лейтенант.

– Давно?

– Минут пятнадцать назад.

Петрович взглянул автоматически на часы и хотел было уже идти дальше, как вдруг к нему обратилась стоящая рядом с лейтенантом женщина лет сорока:

– Такой молодой, а уже воюга! – возмущенно затараторила она. – И одет прилично, никогда не подумаешь...

– Вы хорошо его запомнили? – спросил лейтенант.

В ответ возмущенная дама описала вора во всех подробностях, и Петровичу вдруг почудилось в этом описании что-то смутно знакомое. И тут легкий порыв ветерка донес

до него нежный липовый аромат...

– Ну ладно, – сказал Петрович лейтенанту. – Ты тут продолжай, а я пошел. Все-таки мой рабочий день уже час как закончился.

Лейтенант кивнул, и майор пошел дальше. «Дело простое, лейтенант справится, – подумал он. – А я еще липой не надышался».

Еще через квартал, проходя мимо веранды кафе, Петрович заметил за столиком своего бывшего знакомого – молодого, но «подающего большие надежды» Гришу Панина. Он был известен всему отделению сызмальства: первый привод в милицию он заработал в девять лет, украв из сумки учительницы кошелек с зарплатой. Грише всегда везло: то свидетелей не находилось, то брали вину на себя старшие товарищи... Но Петрович был уверен: рано или поздно окажется Гриша в местах не столь отдаленных, о чем и сообщал везунчику не-

однократно. Видимо, поэтому, увидев Петровича, Гриша наклонился к сидящему рядом мальчику лет десяти и что-то сказал ему на ухо. Мальчик кивнул, ковыряясь в крематке с тремя разноцветными шариками мороженого.

Петрович зашел в кафе и сел за столик к этой парочке.

– Ну, здравствуй, Гриша, – сказал он вполне доброжелательно. – Давно ли отдыхаем от забот праведных?

– Полчаса, – не задумываясь, ответил тот. – Племянника вот угощаю.

– Полчаса значит... – Петрович улыбнулся в усы. – Ручку из канцтоваров ты увел?

– Какую ручку? Не знаю никакой ручку! – взвился Гриша. – Зачем мне ручка? Я и пишу-то с ошибками!

– А что ты вдруг так разволновался, отдыхающий? – спросил Петрович. – Ты не волнуешься, отдыхай дальше. Только сначала покажи мне, что за коробочка у тебя в кармане рубашки. Очень интересно мне, что это за коробочка и почему ты врешь про полчаса без каких-либо на то оснований.

– Не имеете права! – заорал Гриша.

– Имею право задержать тебя на сорок восемь часов до выяснения и проводить до магазина канцтоваров, где ты украл эту ручку, – утвердительно сказал Петрович. – Там тебя в момент опознают. Пошли, отдыхающий, в отделение.

Виктория АНДРЕЕВА



Почему Петрович не поверил Грише?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 26: все улики против сторожа косвенные, но они складываются в однозначную картину. Грабитель вскрывал железную дверь гаража ломиком – это невозможно сделать тихо, как и невозможно не услышать производимого при этом грохота. У сторожа за поясом кожаные перчатки, которые он мог надеть, чтобы не оставить отпечатков пальцев. И наконец, перегар, которым несет от сторожа, в отсутствие собственных денег говорит о том, что где-то он деньги все же раздобыл.

Рис. Ирина Светловы

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

КУПЛЮ ДОРОГОЕ. Сервисы. Вазы. Статуэтки. Серебро. Хрусталь. Часы. Подстаканники. Значки. Монеты. Банкноты. Старые открытки. Фотографии. Елочные игрушки. Модельки машин. Кукол. Бижутерию. Фотоаппараты. Самовары. Бронзу. Мебель. Картины. Книги. Пластинки. И МНОГОЕ ДРУГОЕ. Тел.: 8 (911) 929-92-55, Александр.

■ 8 (905) 286-44-68 СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8 (905) 286-44-68

■ 953-39-70 Куплю фарфор, статуэтки, рамы, картины, ковры, старые игрушки, кукол, самовары, подстаканники, пластинки, патефоны, часы, значки, бинокли, бижутерию, брошки, янтарь, текстиль, парфюм, книги и др. Оплата сразу! Тел.: 953-39-70

■ 8 (916) 774-00-05 КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Старое студийное концертное оборудование. Дмитрий. Тел.: 8 (916) 774-00-05

■ 8 (931) 337-91-68 Купим книги. Выезд. Оплата сразу. Тел.: 8 (931) 337-91-68

УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ

САНИТАРЫЧ УНИЧТОЖАЕМ КЛОПОВ, ТАРАКАНОВ С ГАРАНТИЕЙ НА 365 ДНЕЙ
8 (812) 309-93-78

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

Городская служба вывоза и утилизации №1
Избавим от мебели и ненужных вещей за 10–15 мин в день обращения!
• Диваны • Кровати
• Шкафы • Пианино
• Мебель с насекомыми
• Освободим балкон от хлама
• Уничтожение клопов

ВЫВОЗИМ ВСЁ!

РЕМОНТ КВАРТИР

Подача машины в удобное время

Тел.: 903-50-73

КУПЛЮ

■ 8 (999) 715-35-60 Куплю вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны и другие. Военный антиквариат, старинные награды, значки, иконы, картины. Тел.: 8 (999) 715-35-60.

■ 984-20-55 Радиодетали СССР, новые и б/у. Измерит., вычислительные приборы. Выезд. Тел.: 984-20-55

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

■ 8 (906) 059-40-02 СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА. Ремонт старых и новых домов, гаражей. Фундамент. Крыши. Беседки. Террасы. Пристройки. Отмостки. Сайдинг. Внутренняя отделка. Вывоз строительного мусора. Выезд бригадира бесплатно. Из своего материала и материала заказчика. Пенсионерам скидка 30%. Тел.: 8 (906) 059-40-02, Владимир

РАБОТА

Крупная торговая компания приглашает ПРОДАВЦОВ в павильоны г. Санкт – Петербурга

Мы предлагаем:

- сменный график работы : 2/2 или 3/3 дня, на выбор;
- зарплату от **30 000 рублей**, почасовая оплата **145-185 руб/час**;
- выдача заработной платы без задержек;
- место работы павильоны, территориально возле станций метро : Елизаровская, Озерки, Площадь Мужества, в БЦ «Лайнер»;
- опыт работы не требуется, но приветствуется!

ПРИГЛАШАЕМ КАНДИДАТОВ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА, БЕЗ ВОЗРАСТНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ!

Телефон для связи: 8-921-434-79-36, 8-952-365-85-40

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Мы предлагаем:

- ✓ Работу в крупной, стабильной и развивающейся компании!
- ✓ Стабильный оклад **40 000 РУБЛЕЙ** + бонусы по результатам работы;
- ✓ Выдача заработной платы **БЕЗ ЗАДЕРЖЕК**;
- ✓ Подходящий вам график работы: 2/2 и 6/1;
- ✓ Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- ✓ Вакансия подходит для **КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА**

Телефоны для связи:

8 (965) 065-73-80, 8 (925) 507-46-48



ПРИЁМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»:

8 (962) 724-29-44

СООБЩЕНИЯ

■ Аттестат № 5569309, выданный 19.06.2000 г. общеобразовательной школой № 114 г. Перми на имя Оборинной Лидии Валерьевны, в связи с утерей считать недействительным.

Приём рекламы в рубрику «ВСЁ ОБО ВСЁМ» производится по адресам:

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»
8 (962) 724-29-44

РА «ПАЛЛАДА»
8 (921) 899-98-75

РА «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»
8 (812) 424-32-11

РА «ФРИИ МЕДИА»
8 (812) 996-72-97
м. «Пл. Ленина»
только безналичный расчет

ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

**12 ФИЛИАЛОВ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ**

585-я или 583-я проба – 4 500 р. за 1 г. 750-я проба – 6 500 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки – дорого

Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум» – одна из крупнейших компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственным образцам. Ориентир на цену золотого валютной биржи, современный и точный и процесс оценки.

Разбираем, чем это лучше ломбарда? Насколько удобнее и выгоднее?

В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственным

образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Так же ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

Чем скупка «Аурум» отличается от других?

Одна из крупнейших федеральных скупок России с 12-ю филиалами в Санкт-Петербурге. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет реализована в них. А за такие изделия вы получите

значительно больше денег. Другие скупки примут все как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

Выездная скупка от компании «Аурум». Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир (на фото именно он, согласитесь, так спокойней?) бесплатно приедет к вам домой, на работу, встретится в кафе в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведет оценку, ответит на все ваши вопросы.



ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА 8 (800) 551-84-34 ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ, НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной оценки

Компания «АУРУМ» – Ваш надежный партнер вот уже год!

За это время услугами компании воспользовались более 300 читателей газеты!

Выездная скупка, насколько это удобно? Спросили у читателей их историю и мнение об услуге.

Ольга С., 45 лет

От бабушки мне достались золотые украшения: сережки, колечки с камушками, браслетики, часики-кулон. Вроде красивые, но носить точно не стала бы такие – дизайн какой-то не модный, не современный. Держать их дома – показалось не самым удачным вариантом. Посоветовалась с мужем, решили, что лучше их продать. Встал вопрос, куда лучше отнести. Мы с мужем те еще торговцы, поэтому к вопросу попытались отнестись вдумчиво. В ломбард нести не хотелось, был у меня негативный опыт. Стали искать в Интернете, читать отзывы. Мест, где золото можно сдать, много, отзывы противоречивые. Искали, читали. Нас привлекла компания «Аурум». Сайт удобный, все понятно, компания федеральная. Почитали отзывы и решили, что поедем туда, посмотрим, что предложат.

Но сначала все-таки на всякий случай зашли в ломбард у дома, чтобы прицениться, сколько за наши украшения там предложат. Нужно ведь хоть с чем-то сравнить. А потом уже поехали с нашим «сокровищем» в «Аурум». Выбрали отделение, что ближе к дому. Приехали, ждать долго не пришлось. Все быстро оценили. Цену предложили более выгодную, чем в ломбарде у дома. Нас она более чем устроила. Деньги выдали сразу же. Все прошло быстро и ком-

фортно. Если вдруг еще какие-то золотые изделия придется продавать – обязательно снова обратимся в «Аурум». И знакомым тоже при случае посоветуем.

Олег Евгеньевич, 51 год

Так случилось, что срочно понадобились деньги на ремонт авто. Ну что делать, машина очень нужна – я летом в основном на даче живу, постоянно что-то нужно отвезти, перевезти, за продуктами съездить, а на тот момент денег было в обрез. Сначала думал кредит оформить, но деньги быстро сейчас выдают только под «конские» проценты. Решено было продать кое-какое «золотишко», что от мамы досталось: несколько цепочек, два кольца и брошь с камнем. Жаль, конечно, но ничего не поделаешь. Сначала в ближайшую скупку пошел, но как-то там сразу не сложилось. И скупщик мне не понравился, и цена, которую он мне предложил, – тоже не вдохновила. Пришлось в Интернет залезть, почитать отзывы, и страшно стало. Куда нести украшения? Казалось, что кругом одни обманщики. Стал у знакомых спрашивать, вдруг кто-то обращался в подобные организации. Оказалось, коллега уже не первый раз обращается в компанию «Аурум». Говорит, и менеджеры вежливые, и оценивают быстро, и деньги предлагают

приличные. Приехал в ближайшее отделение без звонка. Меня вежливо встретили, ждать долго не пришлось. Украшения забрали на оценку. Оценили быстро. Цену предложили отличную. Деньги получил сразу, на карту перевели. Есть теперь на что отремонтировать свою «ласточку»! В отделении рассказали, что можно было и не ехать самому – специалисты могли и домой приехать, на месте оценить все и деньги выплатить. В следующий раз так и сделаю – приятные ребята работают, хорошие специалисты, не страшно домой пригласить. Спасибо коллеге, теперь и сам буду эту компанию рекомендовать!

Елена Олеговна, 49 лет

Летом очень хочется в отпуск, на пляж, к морю. Но цены на путевки «кусаются», не хватало мне денег на отдых! Решила продать ненужное золото – что-то родители дарили, что-то сама покупала, что-то в наследство от родственников досталось. Все равно не ношу, просто лежит – как-то охладела к украшениям, да и ничего особенно красивого, откровенно говоря, не скопила. Увидела в газете рекламу компании по скупке золота «Аурум», а потом еще и на сайт залезла, отзывы почитала. Правда, честно скажу, сначала хотела отказать, так как ближайших офисов рядом

со мной не оказалось, а ехать далеко не хотелось совсем. Но есть у них очень удобная услуга – выездная скупка. Это и стало «последней каплей» при выборе. Созвонилась с менеджером, все обсудили, выбрали удобную дату и время. Я работаю каждый день, домой приезжаю поздно, и мне удобно было встретиться в обеденный перерыв прямо в офисе. Специалист приехал вовремя, все необходимое для оценки было у него с собой, провела его в отдельную комнату – как раз была свободная «переговорка». Очень приятный молодой человек, зовут его Артем. Весь процесс занял не больше получаса. Каждое свое действие Артем пояснял, много интересного рассказал о золоте, о том, как выбирать, что влияет на стоимость. В результате оценил мою «ювелирку» вполне достойно, даже не ожидала, что такая большая сумма выйдет. Естественно, я согласилась. Деньги предложил перевести на карту или выдать наличными. Я выбрала наличные, и он сразу на месте выплатил всю сумму. Очень волновалась, но оказалось, что все прошло легко и быстро. Проведенной сделкой осталась довольна. Смогу наконец-то купить хорошую путевку и достойно отдохнуть! И услуга выезда специалиста кажется мне классной и очень удобной. Спасибо компании «Аурум». Всем рекомендую!

+10 000 руб.
Каждому клиенту в июле и августе!*

ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 до 20:00

- м. «Садовая», Московский пр-т, д. 2/б • м. «Комендантский проспект», Комендантский пр-т, д. 12, корп. 1 • м. «Парнас», ул. Фёдора Абрамова, д. 8, пос. Парголово
- м. «Академическая», Гражданский пр-т, д. 68, • м. «Улица Дыбенко», ул. Дыбенко, д. 24, корп. 1 • м. «Проспект Ветеранов», б-р Новаторов, 98Б
- м. «Звёздная», ул. Пулковская, д. 14 • м. «Купчино», ул. Ярослава Гашека, д. 4, корп. 1 • м. «Международная», ул. Бухарестская, д. 78 • м. «Приморская», ул. Наличная, д. 49
- м. «Гражданский пр-т», пр-т Просвещения, д. 87, корп. 1 г. Колпино, ул. Тверская, д. 38

ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 руб. К ОЦЕНКЕ!

*Предложение действует с 1.07.2025 до 31.08.2025 г. 10 000 руб. выплачивается при сумме сделки от 100 000 руб. ООО «АУРУМ», ОГРН 1207700387245. РЕКЛАМА