

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

№11
(227)

ТВ-программа с 16 по 22 марта 2020 года

ТЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36

КАНАЛОВ

ТВ

КУЛИНАРНАЯ
АЗБУКА
НА БУКВЫ Е И Ё

стр. 7

КАКОГО
ПИТОМЦА
ВЫБРАТЬ РЕБЁНКУ

стр. 17

НАТАЛЬЯ
СКОМОРОХОВА

Я НАУЧИЛАСЬ ВИДЕТЬ ВЕЩИ
С РАЗНЫХ СТОРОН

стр. 3

КАК
ПЕРЕЖИТЬ
РАССТАВАНИЕ

стр. 4

ЕСТЬ ЛИ ДРУЖБА
МЕЖДУ
ПРОДУКТАМИ?

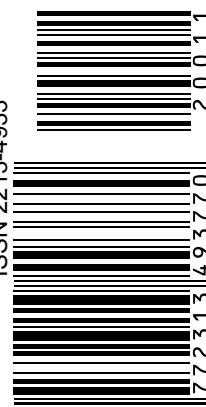
стр. 27

МАРТ: ПОРА
ОТПРАВЛЯТЬСЯ
НА ДАЧУ

стр. 16

Фото PR CTC

ISSN 2213-4933



9 172313 493770 1 20011

12+

Начались съёмки сериала «Грозный»

Телеканал «Россия 1» объявил о запуске производства нового многосерийного фильма «Грозный». Царь Иоанн Васильевич, Иван IV, вошедший в историю как Иван Грозный, – одна из самых ярких, знаменитых и в то же время очень сложных и противоречивых фигур в истории. Кто он: величайший государственный деятель или жестокий тиран? И есть ли прямой ответ на этот вопрос?

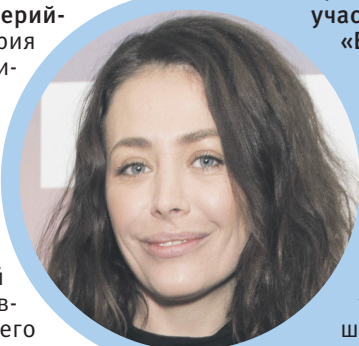
Роль царя Ивана Васильевича в картине исполняют Александр Яценко и Сергей Маковецкий. Также в сериале заняты актеры Татьяна Лялина, Артур Иванов, Константин Крюков, Игорь Миркурбанов, Владимир Стеклов, Виктор Сухоруков, Виктор Добронравов, Людмила Полякова, Игорь Яцко, Артём Ткаченко, Леонид Кулагин, Софья Лебедева, Евгений Цыганов, Юрий Колокольников, Мария Шумакова, Никита Панфилов и многие другие. В режиссерском кресле – Алексей Андрианов («София» и «Годунов»). Производством этого исторического многосерийного фильма занимается кинокомпания МОСКИНО.

Фото пресс-службы телеканала «Россия 1»



Павел Прилучный и Агата Муцениеце сыграли «В клетке»

На канале НТВ – премьера 10-серийной драмы «В клетке». Это история об отце (в этой роли снялся Владимир Епифанцев) и сыне (его играет Павел Прилучный), бывших участниках боев без правил, которые возвращаются в родной Калининград, чтобы открыть собственный бизнес, связанный с подпольными коммерческими боями. В какой-то момент герой Прилучного узнает, что у его бывшей возлюбленной Ольги растёт его



сын. Это становится для него мощнейшим стимулом начать жизнь заново. Подругу главного персонажа сыграла Агата Муцениеце.

Интересно, что этот сериал стал для Павла Прилучного продюсерским дебютом. Он так волновался за конечный результат, что практически не спал, принимая участие во всех стадиях производства проекта. Актер предупреждает, что в сериале много жестоких сцен, поэтому с детьми его лучше не смотреть.



Екатерина Волкова спела в стиле джаз

Известная актриса, звезда сериала «Скорая помощь» Екатерина Волкова (она сыграла главу подстанции скорой помощи Ольгу Арефьеву) стала участницей джазового театрального фестиваля «Високосный джаз», который прошёл в Москве. Главное отличие этого фестиваля состоит в том, что в нем принимают участие не только музыканты, но и актеры театра и кино, превращая каждое музыкальное выступление в маленькое театральное представление. Мало кто знает, что Екатерина Волкова увлечена вокалом. А еще актриса – большая поклонница джаза и уже не раз выступала в джазовых концертах. В этот раз она исполнила как джазовые шлягеры разных лет прошлого века, так и песни современных авторов.

«Патриот» показали в «Иллюзионе»

В кинотеатре «Иллюзион» состоялась премьера сериала телеканала ТНТ «Патриот». Это комедия о том, как спецназовец Саня Кучин вернулся со службы в родной городок с мечтой навести там порядок.

Премьеру посетили актеры и создатели сериала – Алексей Базанов, Антон Зайцев, Антон Жижин, Анастасия Талызина, а также Алика Смехова, Андрей Гайдулян, Анастасия Калашникова и другие.

– У нас была классная команда, и атмосфера была семейной! – рассказал нам исполнитель главной роли Антон Жижин. – Я думаю, что, если ко всему относиться на серьезных щах, жизнь будет очень сложной. Без юмора – никуда! Но «Патриот» – это прежде всего о любви. К Родине, к своему двору, к друзьям – ко всем!

Фото Вадима Тараканова



«СПАС» готовит своё утро

Телеканал «СПАС» традиционно готовится встретить Пасху премьерными, часть которых будут сниматься уже в новой, строящейся студии. Все черновые работы в павильоне уже завершены, впереди – установка оборудования и декораций.

– Здесь будут производиться до десятка новых телепроектов контента, которого сейчас очень не хватает каналу и которого зрители от нас ждут, – рассказывает генеральный директор телеканала «СПАС» Борис Корчевников. – Скажу, наверное, о главном – мы хотим предложить и традиционной нашей аудитории, и аудитории, которая только приходит на «СПАС», – альтернативное утро. Попробуем сделать так, чтобы люди начинали свой день вместе с нашей утренней программой и получали здесь своего рода «духовную зарядку» на предстоящий день. Это будет утро с таким содержанием и смыслами, с которыми можно прожить потом весь день.

Новая студия будет отличным подарком к значимой дате – напомним, что в этом году Первому общественному православному телеканалу «СПАС» исполняется 15 лет.

Фото пресс-службы телеканала «СПАС»



На Первом премьера «Магомаева»

На Первом канале – премьера сериала «Магомаев». Это фильм о жизни и творчестве легендарного исполнителя Муслима Магомаева.

Создатели проекта занимались им шесть лет, сценарий писался четыре года вместе с вдовой Муслима Магомаева Тамарой Синявской. На роль Магомаева пробовались сотни актеров из России и разных стран бывшего СССР. Но выбрали в итоге Милоша Биковича, и Тамара Ильинична одобрила этот выбор. Как рассказал нам художник фильма по гриму, у исполнителя главной роли – сложный грим и тщательно подобранный парик.

Съемки сериала проходили не только в Москве, но и на родине Муслима Магомаева – в столице Азербайджана Баку.

Фото пресс-службы Первого канала



Максим Аверин находит невесту по ошибке

На телеканале «Россия 1» стартовала комедийная мелодрама «Невеста комдива» с Максимом Авериным, Александрой Никифоровой и Ниной Усатовой в главных ролях. Режиссером сериала выступил Александр Баранов («Екатерина», «Березка», «Громы»).

Действие происходит в военном гарнизоне Солнечный в 70-е годы прошлого века. Идеальная комсомолка Катя (Александра Никифорова) после окончания пединститута отправляется туда к своему жениху по переписке – генералу, командиру дивизии. На месте выясняется, что Катю обманули, и настоящий генерал Кузин (Максим Аверин) никогда не слышал о девушке. По закону подлости свидетелем их разговора становится корреспондент местной газеты. То ли из вредности, то ли по ошибке журналист публикует совместный снимок Кати и генерала с подписью: «Комдив Кузин и его невеста Е. Петрова».

Фильм рассказывает о том, как нелепая ошибка может круто изменить жизнь героев и породить массу комичных, а подчас и романтических приключений.

Фото телеканала «Россия 1»



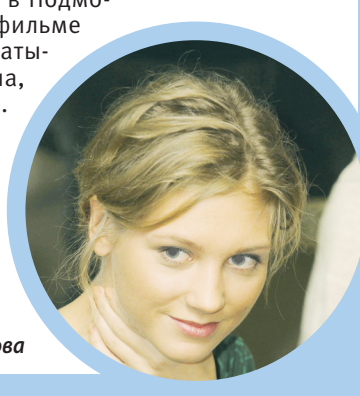
Кристина Асмус и «Булки»

Кристина Асмус снимается в новом фильме «Булки» режиссёра Олега Асадулина. Актрисе досталась главная роль – пекаря из города Протвино. Работа над комедией будет проходить в Подмошье. Кроме Асмус, в фильме задействованы Марк Богатырёв, Валентина Мазунина, Борис Дергачёв и другие.

Для этой роли Кристине придется поправиться.

– То есть у меня сейчас 18-разовое нераздельное, жирное, вредное и вкусное питание, – шутит актриса.

Фото Вадима Тараканова



Новый сериал СТС с говорящим названием «Корни» – из тех, которые заставляют вспомнить о своих истоках и действительно важных вещах в жизни.

По крайней мере, топ-менеджеру Диме Королёву (актер Марк Богатырёв) придется об этом задуматься, когда он вернется в родной провинциальный город, чтобы выкупить здание ДК и построить вместо него торговый центр. В числе тех, кто намерен ему помешать, – его бывшая возлюбленная, а ныне заведующая ДК Алёна в исполнении Натальи Скомороховой. С ней мы и поговорили о сериале накануне премьеры.

За успех спасибо родителям

– Наталья, скоро на СТС выходит первый сериал от создателей КВН – «Корни». Вы нашли что-то личное в этой истории?

– Я поняла, что никогда не бывает лишним вспомнить, благодаря кому я такая, какая есть. Те, кто говорят, что добились всего сами, в первую очередь обязаны успехом людям, которые их вырастили. Несмотря на то что мои мама и папа никак не связаны с актерской профессией, не могу сказать, что всего достигла сама. Это было бы лукавством. Они подарили мне прекрасное воспитание, всегда меня поддерживали, за что им большое спасибо.

– Главный герой уехал покорять Москву. Вы родились и выросли недалеко от столицы. Тем не менее понимаете его чувства?

Наталья СКОМОРОХОВА:

Я научилась видеть вещи с разных сторон

Праздники вдвоём

– Вы же со своим супругом, актёром Евгением Джураевым, вместе уже много лет. Как познакомились?

– В театре. Мы год общались на уровне «привет-пока», но потом нас поставили в один спектакль танцевать в паре. Вот тогда все и закрутилось в прямом и переносном смысле.

– Вы с мужем любите собирать гостей за большим столом?

– По общим праздникам – с удовольствием! И сама хожу в гости. Но личные даты отмечаем вдвоём. В день своей свадьбы мы, например, улетели на другой конец света, потому что это очень личное событие. Если бы мы позвали друзей и родственников, то занимались бы только ими и забыли о том, ради чего, собственно, все затевалось.

О жизни после тридцати

– В прошлом году вы встретили тридцатилетие. Наверное, супруг сделал сюрприз?

– Да, Женя устроил мне евротур на машине. Мы в принципе любители автопутешествий и давно планировали отправиться в такую поездку. Муж заранее позаботился о документах, собственноручно снял все шипы с зимних шин, так как в Европе они запрещены, а на летней резине в январе ехать было бы опасно. Сам день рождения отметили в Праге, потому что я очень люблю этот город. Тогда была настоящая весна, светило солнце, одним словом, сказка. Пожалуй, это был мой лучший день рождения.

– Поменялось что-то внутри, когда исполнилось тридцать?

– Так называемый кризис среднего возраста у меня случился годом раньше. Были мысли как-то кардинально поменять жизнь, но потом все встало на свои места, и в тридцать лет я чувствовала себя великолепно. Это было очень полезно: я научилась видеть многие вещи с разных сторон и, возможно, стала чуточку мудрее. Но ребенок внутри меня никуда не делся, что прекрасно (улыбается).

Без времени на притирки

– А с партнёром – Марком Богатырёвым – с первого дня возникла химия или был процесс притирки?

– Практически в самом начале съемочного процесса у нас с ним были достаточно откровенные сцены, поэтому времени на притирки не было (улыбается). После чего все остальное уже казалось не таким сложным. Зрителю нравится следить за любовными линиями, и нам с Марком кажется, что химия в кадре случилась.



– Если говорить о людях, которые хотят встать на ноги и добиться чего-то вдаль от родного дома, для меня они просто небожители. Честно, не знаю, смогла бы я преодолеть все препятствия, когда нет рядом самых близких, когда они не могут взять тебя за руку и сказать что-то ободряющее. Мне повезло, я живу в городе, в котором родилась и который очень люблю, поэтому не планирую переезжать в Москву. В Красногорске все мое: дом, родные места. Каждый раз после работы или дальних поездок, возвращаясь, чувствую тепло и спокойствие.

дисциплинирует. То же было в «Восьмидесятых», когда меня утвердили на роль героини – моей противоположности. И тогда откровенные мини и декольте, яркий макияж и причёска сделали свое дело.

– В сериале «Корни» всё наоборот – никаких мини, только офисный стиль.

– Да, здесь у меня строгие костюмы, пиджаки и платья. В таком образе непозволительно сутулиться, поэтому перед командой «Начали!» я всегда выпрямляюсь. Грудь вперед, плечи назад – и сразу появляется внутренний стержень, свойственный героине.

Командирские нотки

– Какие черты пришлось отыскать в себе, чтобы попасть в образ?

– Самым трудным было найти в себе лидерский стержень, понять, как эта хрупкая девушка держит такую машину. Она управляет ДК, где огромное количество людей работает под ее руководством. Я старалась передать это через строгую походку, жесткие руки, резкость в движениях. Было тяжело, потому что мне самой присущи плавность и мягкость, старалась следить, чтобы моя речь была четче, с командирскими нотками.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото: ИР СТС

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

Многоводно и широко течёт речка издалёка

По территории нашей страны протекают тысячи и тысячи рек. Сегодня викторина о реках России.

1. Эта одна из самых известных рек России, по данным учёных, её возраст более 5 млн лет. Ещё Клавдий Птолемей (II в. до н. э.), географ и астроном из Древней Греции, описал местоположение этой реки, назвав её Ра (щедрая), а сегодня на её берегах можно встретить пеликанов и фламинго. Назовите реку.

- а) Дон.
- б) Волга.
- в) Обь.

2. Эта река знаменита тем, что один берег находится в Азии, а другой в Европе.

а) Енисей.

б) Кама.

в) Урал.

3. Река, бассейн которой находится в России, получила название от местных народов: «Елю-Ене», или «Большая река». Назовите реку.

- а) Обь.
- б) Енисей.
- в) Лена.



4. Эта река известна как «текущая вспять» и начало пути «из варяг в греки».

- а) Волхов.
- б) Нева.
- в) Вилюй.

ОТВЕТЫ

- 1-б. Нынешнее русло реки появилось после схода ледника, а русское название «Волга».
- 2-в. Река Урал.
- 3-б. Длинная река Лена более 4000 километров, протекает по территории Ири-кутской области и Якутии.
- 4-а. В Новгородской области находится озеро Ильмень – озеро Ильма.
- 5-б. Длинная река Волхов протекает по территории Новгородской области.

Анатолий фото: Igor Klyukhin/Shutterstock.com

СЕКРЕТ УСПЕХА

Разговор с незнакомцем

Для многих задача подойти к незнакомому человеку и начать с ним беседу сродни прыжку с парашютом: волнительно и не знаешь, чего ожидать. Существует несколько приёмов, освоив которые, вы сможете уверенно начать разговор с незнакомцем.



УСТАНОВИТЕ ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ. Прежде чем начинать разговор, недолго посмотрите человеку в глаза, а потом отведите взгляд. Так вы сможете, не нарушая границ личного пространства, установить контакт. Не стоит смотреть пристально: это вызовет у незнакомца дискомфорт.

УЛЫБНИТЕСЬ. После того, как зрительный контакт установлен, улыбнитесь. Если улыбку «вернуть», можно переходить к беседе. Не стоит смотреть пристально: это вызовет у незнакомца дискомфорт.

ПРЕДСТАВЬТЕСЬ. «Добрый день! Меня зовут... я здесь по делам службы». Если ваш визави человек вежливый, он тоже назовет свое имя, и вы сможете приступить к беседе.

ЗАДАЙТЕ ВОПРОС ИЛИ ВЫСКАЖИТЕ МНЕНИЕ, ОТТАЛКИВАЯСЬ ОТ КОНКРЕТНОЙ СИТУАЦИИ.

Избегайте избитых фраз. В зависимости от обстоятельств общения (где вы вместе находитесь, что делаете – пробуете коктейль, слушаете докладчика и т.п.), начните диалог: «Вы бывали на подобном форуме раньше?», «Вы часто посещаете такие мероприятия?».

СДЕЛАЙТЕ КОМПЛИМЕНТ. Это прекрасный вариант «старта»: «Я знаю о работе вашей фирмы – вы хорошо потрудились в этом году!», «Содержательное выступление! Я узнал много нового». Будьте активны и доброжелательны, и со временем разговор с незнакомцем не будет выбивать вас из колеи.

«Расставание – маленькая смерть» – так пела Алла Борисовна в одной из самых драматичных песен своего репертуара.

Расставание – всегда боль, но это еще и возможность узнать себя лучше, стать сильнее, открыть новую страницу своей жизни. Как пережить расставание и найти в себе силы вновь открыться миру?

Позвольте себе погоревать

Не пытайтесь сразу отвлечься и забыть. Дайте себе время погоревать: запирайтесь дома, погрузитесь, поплачьте в чужую жилетку, соберите подруг на девичник и выговоритесь. Признайте, что вам очень больно, и хуже быть не может – вы «на дне». А что нужно делать, оказавшись на дне? Правильно, оттолкнуться от него ногами и всплывать на поверхность! Не позволяйте себе впасть в депрессию, ведь разрыв – лучше, чем изматывающие, не приносящие радости отношения.

Сожгите мосты

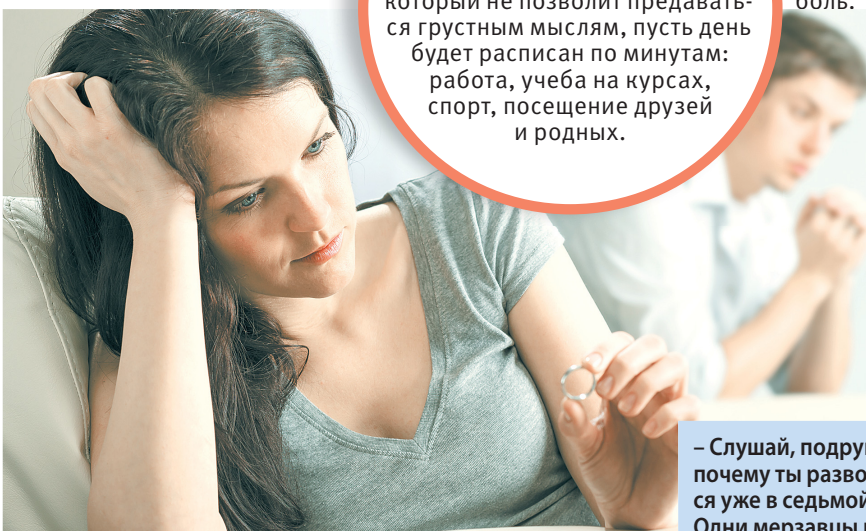
Не тешьте себя надеждой, что он вернется. Длительные отношения рвут вполне осознанно, а не в горячке обычной ссоры. Избавьтесь от его вещей, уберите совместные фотографии, ценные подарки спрячьте в дальний ящик и «забудьте о них» на пару лет. Оставьте прошлое в прошлом. Повторяйте, как мантру: «Когда запирается одна дверь, открывается другая». Закройте эту дверь, чтобы открылась новая.

Будьте себе другом

Разрыв отношений для нас – поражение, которого мы стыдимся, злимся на себя, а самооценка вообще стремится к отрицательным значениям. В такой ситуации так нужна помощь друга, который поддержит, утешит, вытрет слезы. Если такой друг есть, не стесняйтесь просить о помощи и

Загрузите себя делами

Составьте себе такой график, который не позволит предаваться грустным мыслям, пусть день будет расписан по минутам: работа, учеба на курсах, спорт, посещение друзей и родных.



Примите «обезболивающее»

Расставание можно сравнить с физической травмой, только болит не коленка, а душа. Что мы делаем, когда нам больно? Чаще всего принимаем обезболивающее. Побалуйте себя, позвольте себе маленькие радости (кусочек торта, новая помада, поход в театр или на выставку), которые действуют, как тот самый анестетик, снимающий острую боль.

Запираться в четырёх стенах – верный путь к тяжелой депрессии. Плакать день-два можно, но дальше нужно брать себя в руки и, даже если не хочется, выходить из дома (неважно, с какой целью). Главное – не закрываться от мира и окружающих.

Предлагать «остаться друзьями». Это всего лишь скрытая попытка облегчить боль и оставить себе надежду на возобновление отношений. Такая «дружба» вредна тем, что она питает ложные иллюзии и заставляет мучиться.

Винить себя. Отношения строятся в паре, и ответственность за то, что они не сложились, несет не кто-то один, а оба. Не стремитесь сразу «извлечь уроки», просто примите ситуацию, как она есть, а анализировать будете потом.

КСТАТИ Что вам точно не поможет?

– Слушай, подруга, а почему ты разводишься уже в седьмой раз? Одни мерзавцы попадаются?
– Нет. Просто очень свадьбы люблю.

любитель компаний, один хочет большую семью, а другой – пожить «для себя» и т.п. Не терзайте себя, освободитесь от негативных эмоций доступным вам способом: шопинг, спорт, массаж, хобби, волонтерство, долгие прогулки или путешествия.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Баннный день в пыли

Среди удивительных животных нашей планеты есть одно, выделяющееся уникальными свойствами шкурки. Это шиншилла. У нее из одной волосяной луковицы (фолликула) растет до 20 шерстинок! Для сравнения: у человека 2-3 волоса на фолликул. Из-за этого мех зверьков густой настолько, что у шиншилл не может быть ни паразитов, ни блох, потому что они просто не смогли бы обитать в такой густой шерстке. А также этим меховым комочкам нельзя мочить шерсть. Их мех впитывает очень много воды. Если они не высохнут, то может начать расти плесень. Поэтому они купаются в пыли.



Выкрутасы памяти

Существует психический феномен, обратный дежавю, под названием жамевю. Он заключается во внезапном ощущении того, что ты встречаешься с человеком или ситуацией первый раз, хотя они хорошо знакомы. С жамевю сталкиваются гораздо реже, чем с дежавю, которое испытывал почти каждый из нас. Это может служить признаком проблем с психикой и поводом для консультации у специалиста. Существует и такое явление, как прескевю – известное многим состояние, когда невозможно вспомнить знакомое слово, которое никак не хочет приходиться на ум.



Музыка на грани возможного

Многие музыкальные произведения очень сложны для исполнителей. Все зависит от того, кто их написал. Например, всемирно известный русский композитор Сергей Васильевич Рахманинов обладал невероятной особенностью – наибольшим охватом клавиш. Он мог охватить сразу 12 белых клавиш.левой рукой совершенно свободно брал аккорд «до-ми/бемоль-соль-до-соль», что достаточно сложно. Немногие музыканты могут похвастаться такой способностью, поэтому им приходится отказываться от исполнения произведений Рахманинова.



Статуя в морских глубинах

«Христос из Бездны» – название статуи Иисуса Христа, которая находится на дне моря, в бухте Сан-Фруттуозо, в водах Итальянской Ривьеры. Она была изготовлена скульптором Гвидо Галлетти. Лицо Спасителя обращено вверх, к небу над морем и поверхности воды; к ним устремлены и воздетые руки – как бы в молитве за всех, кто связан с морем. Бронзовая статуя была установлена 22 августа 1954 года на 17-метровой глубине. Ее высота около 2,5 метров. За полвека изваяние настолько обросло водорослями, что внушало страх. Чтобы исправить это, в начале 2000-х годов его подняли на поверхность, почистили и вернули на место, установив на новый постамент.

Светлана СИДОРЧУК

На телеканале «Россия 1» стартовала комедийная мелодрама «Невеста комдива» с Максимом Авериным, Александрой Никифоровой и Ниной Усатовой в главных ролях. Режиссёром выступил Александр Баранов, известный по сериалам «Екатерина», «Берёзка», «Громы»...

Наш корреспондент встретился с одной из главных героинь картины Александрой Каштановой, чтобы узнать: насколько весело проходили съемки фильма, заявленного создателями как комедия?

Из прошлого в настоящее

– Александра, картина правда снималась легко и радостно?

– Не просто радостно, но и счастливо. Снималась до этого в других проектах, но такой атмосферы не было нигде. Я очень люблю поспать, а тут нужно было вставать в пять утра. Но я вставала еще раньше или не ложилась вообще, поскольку находилась в постоянной эйфории, как, впрочем, и другие. Неудивительно, что мы все передружились. Этот проект не просто оставил след, он продолжает в нас жить и приносить радость.

– Где проходили съемки? Действие происходит в военном гарнизоне...

– В Крыму. Локации были разные, но большей частью работали в закрытых воинских частях, а жили в Севастополе в гостинице. В свободное время ходили друг к другу в гости, ездили на экскурсии, вместе завтракали, обедали, ужинали, как в пионерском лагере (смеется). Но, к сожалению,

Александра КАШТАНОВА:

Я учусь на собственных ошибках

Пожелание читателям «Телека»:

– Не опускать руки, если очень тяжело, даже если разбито сердце. От мыслей и переживаний здорово спасает работа, любимое дело. Так что вперед! Переживаний в жизни и так хватает.

Кстати

«В проект не вошла, а влетела»

– Исполнитель главной роли комдива Максим Аверин, играющий в фильме вашего отца, кастинг не проходил. А вы? – Проходила. Причем в этот проект я не вошла, а влетела, несмотря на то что первые пробы были зимой, а съемки начались в мае. После зимних проб наступило затишье, и я решила, что кастинг не прошла. Но вдруг в конце апреля звонит мой агент и сообщает, что у меня 2 мая повторные пробы, а 4-го я уже вышла на съемочную площадку. Так все быстро произошло!



сколько несколько месяцев жила в чудесных 70-х годах прошлого века.

Песни пригодились

– Вашу бабушку по сценарию играет уникальная актриса Нина Усатова. Как вам с ней работать?

– Она невероятная – и в кадре, и в жизни. У меня была трудная сцена, и я страшно переживала в перерыве между съемками. Нина Николаевна это заметила и стала меня отвлекать, понимая, что эти волнения для меня затратны, что эмоции лучше сохранять для площадки. Она дала мне много полезных советов.

– Вы не только сыграли в фильме одну из главных ролей, но и написали музыку...

– На самом деле я написала всего две песни, одну из которых режиссер Александр Николаевич Баранов предложил мне же и спеть. Я сказала, что, если мне дадут гитару и несколько дней на подготовку, спою. Гитару мне нашли уже вечером, а на другой день запланировали съемки. Когда исполнила песню, Нина Усатова сказала: «Очень красивая». Для меня это была высшая похвала. А потом мне предложили сочинить песню, которую все девочки будут петь вместе. И мы ее исполнили а капелла, в несколько голосов.

– У вас музыкальное образование?

– Я окончила академию имени Гнесиных по специальности «вокал», затем американскую школу, где училась на эстрадном отделении. Теперь преподаю в вокальной школе, параллельно выступаю на концертах с разными оркестрами.

– После «Невесты комдива» приглашения сняться в кино поступали?

– Скоро начну работать в картине «Теорема Пифагора». Там не главная роль, но интересная.

Как вылечить душу?

– Правда, что вы самостоятельно приехали в Москву из Башкирии 15-летним подростком?

– Да, и Москва сразу меня приняла. Это была взаимная любовь. Здесь я начала сниматься в кино. Первый опыт – сериал «Барс», меня пригласили в этот проект как поющую актрису. Но по-крупному дебютировала в главной роли в картине «Как вернуть мужа за 30 дней» в прошлом году. Потом были картины «Женская версия», «Дедушкина внучка», «Единственная радость»...

– Появились в Москве любимые места?

– Когда мне плохо и тошно, иду в Дом книги на Арбате. На втором этаже выбираю книгу и читаю ее в литературном кафе. Встречи друзьям назначаю там же. Очень комфортное место.

Наталья АНОХИНА

ПОДРОБНОСТИ

Песня – это маленький спектакль

– Судя по вашему характеру, вы не сидите сложа руки, если нет вдруг работы...

– Когда у меня целый месяц не было предложений в кино, я сама попросила подругу, которая учится на режиссера во ВГИКе, снять меня в учебной работе. А вообще у меня есть вокальная школа, так что без работы я не бываю. Учу своих ребят

проживать каждую песню как маленький спектакль.

– Вы девушка смелая – занимаетесь серфингом, скалолазанием, погружаетесь с аквалангом на глубину, гоняете с ветерком на мотоцикле...

– Я мотоциклист со стажем, экстремалка, но умею вовремя остановиться. Это пришло не сразу. Однажды поссорилась с молодым че-

ловеком, психанула, села на мотоцикл и помчалась по загруженному шоссе. А там КАМАЗы, дальнбойщики меня не видят, реально испугалась и поняла, что больше такое не повторю. Так что учусь на своих ошибках.

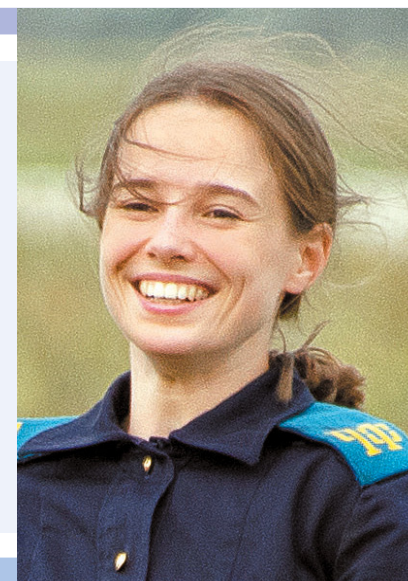
– Вы ещё и спортсменка...

– Я кандидат в мастера спорта по настольному теннису, у меня первый разряд по легкой атлетике. Моим

тренером был папа – профессиональный спортсмен. Кстати, моего отца в картине «Невеста комдива» зовут, как моего родного отца, Анатолий Васильевич. Приятное совпадение.

– Каковы планы на ближайшее будущее?

– Собраться всей съемочной группой в кафе и вместе посмотреть хотя бы одну серию «Невесты комдива».



Актриса Виктория Маслова, сыгравшая Леру в сериале «Триггер», который только что с большим успехом прошёл на Первом канале, сейчас находится в расцвете сил, таланта и красоты.

Позади – главные роли в проектах «Месть на десерт», «Опасные связи», «Не женское дело», впереди – новые фильмы и сериалы с ее участием. Зрители уже назвали Викторю русской Шэрон Стоун – за яркую внешность и красоту. Мы решили узнать, а как актриса поддерживает свою красоту в плане питания?

Свобода в выборе еды

– Виктория, расскажите, пожалуйста, как вы относитесь к еде – равнодушно или с любовью?

– Еда для меня – это наслаждение, и знаете, я позволяю себе ею наслаждаться!

– Но всё же какие-то правила, ограничения в питании соблюдаете? Или еда для вас процесс спонтанный: проголодался – поел?

– Я считаю, что постоянные ограничения никому не пойдут на пользу. Поэтому одним из моих главных принципов является свобода в выборе еды. Я могу позволить себе буквально все, что захочу. Единственное, что при этом не стоит забывать одну простую истину, которую давным-давно изрек древнегреческий врач и философ Гиппократ: «Мы то, что мы едим».

– Как вы считаете, можно ли оставаться стройной, не прибегая к диетам и ограничениям? Или это всего лишь миф?

– Да, можно, если генетика дает такую возможность. Но и это не навсегда, наверное.

Виктория МАСЛОВА:

Я позволяю себе наслаждаться едой



Рецепт от звезды Бешбармак

– Я многое люблю готовить из семейных рецептов, но, наверное, чаще других блюд я готовлю бешбармак. А готовится он следующим образом. Сначала нужно взять хорошее мясо – баранину или говядину – и сварить. Вариться мясо должно долго. Для того, чтобы бульон получился прозрачным, к мясу больше ничего не добавляем. В отдельной кастрюле нужно отварить картофель. Добавляем и в мясо, и в картошку соль и перец – по вкусу. Далее готовим для бешбармака сочни. Сначала делаем тесто – такое же, как на пельмени. Затем из теста раскатываем большой блин и произвольно разрезаем его на детали – ромбы, квадраты – шириной 5-7 сантиметров. После тесто нужно отварить. Когда мясо будет готово, его нужно достать и разобрать от костей. Затем выкладываем его на большое блюдо в центр. Вокруг мяса выкладываем наши сочни. А по-

верх сочной – картофель, но так, чтобы сочни были видны. Посыпаем наше блюдо свежим репчатый луком, предварительно нашинкованным кольцами. Еще как вариант – лук можно обжарить. И, если хочется, посыпать зеленью. При подаче к каждому блюду отдельно наливаем бульон. И – приятного аппетита!

Не забываем про хорошее настроение

– Виктория, любите ли вы готовить и удаётся ли это делать в принципе, учитывая вашу огромную занятость?

– Безусловно, готовить я очень люблю! Но, как вы правильно заметили, из-за занятости готовить столько, сколько мне бы хотелось, я не могу. Поэтому делаю это не часто. Но я очень люблю приезжать домой и радовать домашних вкусной едой.

– В чём секрет вашей вкусной еды?

– Секрет очень прост: готовить – как, впрочем, и есть – всегда нужно только в хорошем настроении! Не стоит об этом забывать.

– Любите ли вы, когда в дом приходят гости? И чем их обычно угощаете?

– Я очень люблю встречать гостей и радовать их своими блюдами. Чаще всего выбор меню зависит от ситуации. Могу приготовить и пирог, и плов...

Съедобное гнездо?

– Любите ли вы путешествовать и пробовать в путешествиях новые блюда?

– Путешествовать люблю, а пробовать новые блюда – просто обожаю! Всегда это делаю, приезжая в ту или иную страну.

– Какая кухня мира вам наиболее близка по вкусу?

– Мне близка средиземноморская: оливковое масло, оливки, сыры, зелень, морепродукты...

– Какое блюдо из путешествий запомнилось больше всего?

– Больше всего меня удивило блюдо под названием «Ласточкино гнездо» (одно из самых деликатесных кушаний китайской кухни. – Прим. авт.). Даже подумать не могла, что ласточкины гнезда едят.

Самый вкусный на свете борщ

– А как рано вы научились готовить? Можете вспомнить своё первое блюдо?

– Готовить я научилась достаточно рано, и первым моим блюдом была гречневая каша с молоком. А уже примерно в пять лет я попыталась приготовить свой первый пирог. Правда, под чутким папиным руководством, но тем не менее... И, помоему, он удался! (Улыбается).

– Какая еда из детства до сих пор вспоминается как самая вкусная? И что обычно готовилось на семейные праздники?

– Я до сих пор с большим теплом вспоминаю свое детство и наши семейные застолья. А из блюд прежде всего приходят на ум бешбармак, плов, манты, вареники с сюрпризом... Ну и, конечно, изумительный, самый вкусный и любимый на свете бабушкин борщ!

Елена СОКОЛОВА

ПОДРОБНОСТИ

Сначала вода, потом завтрак

– Расскажите, пожалуйста, из каких блюд состоит ваш основной рацион?

– Я бы не сказала, что в моем меню есть какие-то постоянные блюда. Но, например, я очень люблю супы.

– Как обычно начинается ваше утро и что включает в себя завтрак?

– С утра я всегда выпиваю стакан чистой воды комнатной температуры.

И только потом завтракаю. Мой завтрак может быть абсолютно разным: иногда это йогурт, иногда – каша... А еще я очень люблю кофе – и желательно, чтобы он был из турки.

– Расскажите, пожалуйста, о ваших кулинарных «слабостях».

– Я очень люблю сладкое! И обязательно ем какие-то сладости в течение дня, а также сразу после обеда.

– Что например?

– Шоколад, мороженое, клубнику, с которой у меня взаимная любовь с самого детства.

– Чем из еды можете побаловать себя в выходные?

– Скорее всего, это будет что-нибудь мучное и что-то мясное. Например, манты или пельмени и блинчики с джемом, или какой-нибудь пирог – например, с картофелем и грибами.



Продолжаем публиковать нашу кулинарную азбуку. Сегодня – блюда на буквы Е и Ё из разных кухонь мира. Попробуйте приготовить что-нибудь из предложенного нами, и наверняка вам понравится.

Ежевичный крамбл и узбекская ёрма – очень вкусная еда



Ерши запечённые



Японская кухня. На 4 персоны
ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 ершей, 1 лимон, 4 мандарина, 2 корня петрушки, 2 пучка петрушки, пучок укропа, 250 г сметаны, 160 г твердого сыра, 150 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 126 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Из лимона выжать сок, мандарины почистить и разобрать на дольки, сыр натереть на терке.

2 Ершей почистить, выпотрошить, снять филе, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, убрать в холодильник на полчаса.

3 Корень петрушки натереть на терке, зелень петрушки измельчить.

4 Корень и зелень петрушки обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, выложить в форму для запекания.

5 На петрушку выложить филе ершей, сверху разложить мандариновые дольки, залить сметаной, посыпать сыром.

6 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20 минут.

7 Подавать с отварным рисом, украсив веточками укропа.



Ёжики



Французская кухня. На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г смешанного фарша (говядина и свинина), 0,5 стакана риса, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. муки, растительное масло, 5-6 горошин душистого перца, молотый черный перец, соль.

Калорийность (на 100 г): 259 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Рис отварить до полуготовности.

2 Лук очень мелко порезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.



3 Положить в миску фарш, добавить рис, обжаренный лук, яйцо, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

4 Сформировать ёжики размером с теннисный мячик, обвалять в муке.

5 Обжарить ёжики на растительном масле со всех сторон.

6 Переложить ёжики в глубокий сотейник, добавить томатную пасту, сметану, сахар, душистый перец.

7 Залить горячей водой так, чтобы ёжики были полностью покрыты, довести до кипения и тушить на среднем огне под крышкой 40 минут.



Ёрма



Узбекская кухня.

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г баранины (без костей), 60 г бараньего жира, 3/4 стакана пшеничной крупы, 2 луковицы, 2-3 пера зеленого лука, 2 ч. л. смеси молотых специй (зира, кориандр, перец чили), соль.

Калорийность (на 100 г): 236 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Крупу замочить в холодной воде на полчаса, затем откинуть на дуршлаг.

2 Мясо и жир нарезать мелкими кубиками, лук – четвертькольцами.

3 В хорошо разогретом казане (или кастрюле с толстым дном) вытопить жир, шкварки вынуть шумовкой и отложить.

4 В вытопившемся жире обжарить мясо до румяности, добавить лук, жарить до золотистого цвета.

5 Добавить специи, перемешать.

6 Влить 2 л горячей воды, довести до кипения, посолить, перемешать.

7 Всыпать крупу, накрыть казан крышкой, убавить огонь до минимального, готовить 1 час.

8 Готовому супу дать постоять 10-15 минут, при подаче посыпать зеленым луком; к супу подать простоквашу или катык.

– Вы знаете, шёл к вам, нёс целый пакет разных сладостей: конфеты, печенья, торты, вафли. Но на входе на меня напали и всё отобрали.

– Кто на вас напал?

– Голод...



Ежевичный крамбл



Итальянская кухня. На 6 персон
ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г ежевики, 1 лимон, 100 г муки, 20 г овсяных хлопьев, 60 г песочного печенья, 60 г сахара, 3 ст. л. сливочного масла, 1/4 ч. л. корицы, щепотка соли.

Калорийность (на 100 г): 226 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Из лимона выжать сок.

2 Печенье размолоть в крошку.

3 Выложить ежевику в миску, добавить половину сахара, лимонный сок, 80 г муки, осторожно перемешать.

4 В другой миске смешать до состояния крошки остальные ингредиенты.

5 Ежевичную смесь разложить по четырем формочкам, смазанным маслом, засыпать крошкой.

6 Выпекать в разогретой до 180-190 градусов духовке до золотистого цвета (~20 минут).



Египетское печенье с финиками



Египетская кухня. На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 240 г муки, 100 г сливочного масла, 1 апельсин, 50 г фиников (без косточек), 50 г орехов, 1,5 ст. л. меда, щепотка корицы, 20 г сахарной пудры.

Калорийность (на 100 г): 347 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Финики мелко порезать, орехи мелко нарубить или смолоть в блендере, выжать сок из апельсина.

2 В миске смешать до однородности финики, орехи, мед, корицу, 2 ст. л. растопленного сливочного масла.



3 Муку высыпать горкой на стол, сделать в центре углубление, влить в него оставшееся масло, растереть руками до состояния крошки.

4 Влить апельсиновый сок, замесить тесто.

5 Отщипывать от теста кусочки размером с грецкий орех, каждый кусочек скатать в шарик, который затем раскатать в кружок; в центр кружка положить 0,5 ч. л. начинки и снова сформировать шарик.

6 Готовые шарики выложить на противень, устланный бумагой для выпечки.

7 Выпекать в разогретой до 180-190 градусов духовке ~30 минут.

8 Готовому печенью дать остыть и посыпать его сахарной пудрой.

Выбираем плойку для красивых локонов

И снова наши знакомые – бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька – решили кое-что обсудить. Их разговор на этот раз посвящён выбору плойки.

Красивые, эффектно лежащие локоны – мечта практически каждой женщины. Ведь это так естественно и так романтично. А создать индивидуальный образ вам поможет правильно выбранная плойка.



– Собираюсь купить плойку. Девочки, что можете посоветовать?

– Ой, а я недавно тоже озадачилась этим вопросом. Целая наука. И вот что выяснила: для разных видов локонов существуют разные виды плоек. Есть прямые цилиндрические (классический вариант, самый простой), есть спиральные, есть двойные и даже тройные. Есть сложные конусовидные локоны. Современная плойка мастерит всякие.



– А еще важно, чтобы у плойки была функция автоматического отключения. Если в вашей плойке есть такая функция, вам никогда не придется возвращаться с полпути, чтобы проверить, выключили ли вы ее из розетки.



– Точно-точно, девчонки, полезная функция. Что еще посоветуете?



– А я люблю эксперименты. И у меня есть еще классическая плойка со сменными насадками. Насадок может быть несколько, и каждая из них предназначена для разного вида укладок. У меня вот записано: «Самая простая насадка – изменяющая диаметр плойки. С ее помощью вы можете делать локоны разного размера. Конусная насадка позволяет делать максимально естественные локоны – крупные у корней волос и мелкие на кончиках. Насадка-спираль позволяет легко делать «африканские» кудряшки. Насадка с круглой щеткой обеспечит вашим волосам максимальный объем. Насадка-утюжок поможет выровнять прямые волосы».



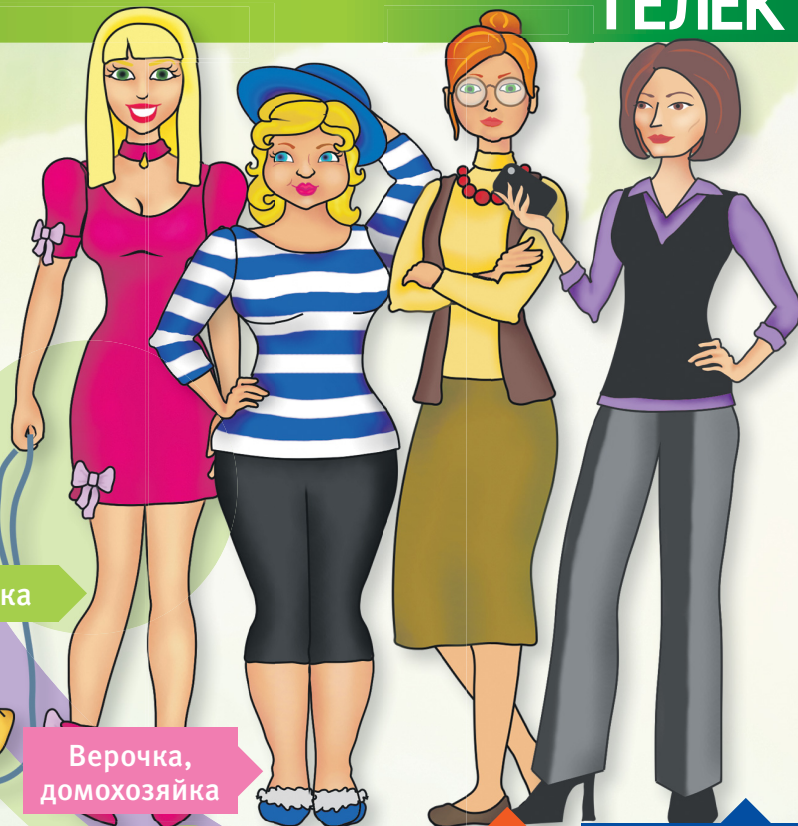
– Советую еще при покупке обратить внимание на мощность. Чем мощнее плойка – тем быстрее нагревается. Кстати, профессиональные плойки имеют мощность свыше 90 Вт и нагреваются практически мгновенно. Однако столь мощная плойка потребляет ощутимо больше электроэнергии, чем стандартная. Для домашней плойки вполне хватит мощности 25-50 Вт.



– Ты на насадки внимание обратила, но надо еще одну тонкость учесть – крепление шнура, оно должно быть вращающимся. Такое крепление гарантирует защиту от скручивания шнура, да и пользоваться плойкой гораздо удобнее.



– А еще надо обратить внимание на покрытие нагревающего элемента. Это может быть тефлон, керамика, турмалин, титановое или хромированное покрытие. У каждого из них есть свои потребительские отличия и достоинства. Тонкостей много, советую обратиться к специалистам.



Машенька

Верочка,
домохозяйкаАнна
Адамовна,
учительницаГалина
Сергеевна,
бизнесвумен

– А как узнать, что до правильной температуры плойка нагрелась?



– Это просто. Как правило, плойки оснащены регулятором температуры, с помощью которого можно выставлять желаемый режим нагрева. Чем больше диапазон возможных температур, тем плойка лучше. Только надо помнить, что тонкие волосы нежелательно нагревать более 160 градусов, максимум для жестких волос – 190 градусов. Окрашенные и поврежденные волосы лучше не нагревать более 120 градусов.



– А как раньше завивали волосы?



– Просто мокрыми заплетали в косу и отправлялись спать. Наутро локоны обеспечены! А еще я слышала про «марсельскую волну». Цирюльник Марсель Грато в 1880 году по типу ножниц соединил два железных стержня. Их нагревали и зажимали пряди. Хорошо, что уже не надо косы плести и щипцы на огне греть. Спасибо плойкам!

О пользе витамина D известно давно. Ещё в советские времена миллионы детей заставляли пить рыбий жир для профилактики нарушений минерального обмена и лучшего усвоения витамина D.

Как изменились наши представления об этом необходимом витамине, рассказывает кандидат медицинских наук, ассистент кафедры Поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринолог ГБУ РО «КБ им. Н.А. Семашко» **Татьяна Филатова.**

Откуда у нас витамин D

Витамин D был открыт более ста лет назад, и тогда, по мнению ученых, он был ответственным исключительно за всасываемость кальция. А на сегодняшний день ученые считают, что витамин D – это прогормон. Как известно, он синтезируется в организме благодаря ультрафиолету и проходит два синтеза – в печени и почках, где и становится активным гормоном. Его уникальность заключается в том, что он поступает в наш организм не только с пищей, но и вырабатывается телом при воздействии солнечных лучей.

Крепкие кости, здоровые почки

Витамин D необходим нашим костям на протяжении всей жизни, так как помогает организму усваивать кальций. В детском возрасте он позволяет предотвратить развитие рахита, а в пожилом – избежать переломов.

Зачем нам нужен солнечный витамин D



Советы доктора Филатовой:

- пройдите медицинское исследование;
- побольше бывайте на солнце. Запомните, что солярий никак не влияет на синтез витамина D. На солнце витамин D синтезируется в течение получаса;
- кушайте больше продуктов, содержащих витамин D;
- принимайте лекарственные препараты, содержащие витамин D в правильных дозах, под контролем врача.

Лидеры по содержанию витамина D:

- рыбий жир
- кета
- печень трески
- жирная сельдь
- лосось атлантический
- горбуша
- тунец
- черная икра
- яичный желток
- лисички



Если витамина D не хватает, то кальций начинает из костей уходить в кровь, а потом и в почки. Так возникает мочекаменная болезнь, кости становятся хрупкими, снижается минеральная плотность костной ткани, возникает остеопороз и остеопения – хрупкость костей.

Витамин D и гормоны

Витамин D влияет на синтез всех гормонов. Если его не хватает, то снижается количество тестостерона в крови, а значит, страдает и тонус мышц. Так, если у пожилого пациента существует дефицит витамина D, его мышечный тонус автоматически снижается, а вероятность падений возрастает. Такой пациент может с большей вероятностью сломать шейку бедра.

дающих депрессией часто выявляют его дефицит.

Риски для сердца

Снижение уровня половых гормонов в свою очередь влияет и на их кардиопротективное действие, а значит, возрастают риски возникновения сердечно-сосудистой патологии, в том числе инфарктов и инсультов, гипертонии, стенокардии, атеросклероза. Но нужно быть внимательным, высокий уровень этого витамина увеличит количество кальция в крови и может привести к повреждению сосудов и сердца.

Витамин D и инсулин

Как только в нашем организме уменьшается количество витамина D, в крови сразу же увеличивается количество инсулина. А это гормон анаболик, от него начинает активно расти вес, в организме задерживается жидкость, повышается давление, и в конце концов нарушается углеводный обмен. Все это грозит наступлением преддиабета и диабета.

Витамин D – мощный онкопротектор, и его дефицит может спровоцировать развитие раковых заболеваний. В настоящее время доказано восемь локализаций раковых заболеваний, кото-

рые возникают на фоне стойкой гиперинсулинемии. А если инсулин повышается, значит, витамин D – снижается. Вот и выходит, что борьба с гиперинсулинемией и дефицитом витамина D рассматривается как некая онкопротекция.

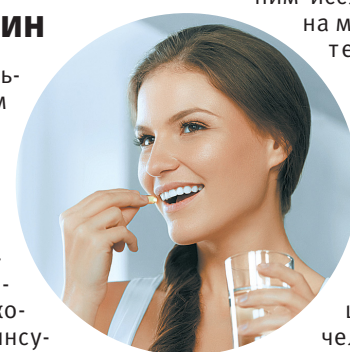
Дефицит солнца

Ну и конечно, витамин D, а точнее его нехватка, очень влияет на состояние нашего иммунитета. Это основная причина снижения иммунитета осенью, зимой и весной, а также обострений аллергических и аутоиммунных заболеваний. А все дело в солнце. Согласно послед-

ним исследованиям, на многих наших территориях в период с ноября по март кожа очень мало вырабатывает витамина D. То есть чем меньше времени человек проводит на солнце, тем

меньше вырабатывается витамина. Получается, что у многих из нас может не хватать витамина D. Хватает именно тому или иному человеку витамина D или нет – советую не гадать, а пойти в лабораторию и сдать анализ крови на содержание витамина D. После чего отправиться на прием к своему лечащему врачу, который расскажет вам, как справиться с дефицитом солнечного витамина.

Наталья КИСЕЛЁВА



Аеропе фото: Image Point Fr, puhhina, Antonina Vlasova/Shutterstock.com

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий По улице... КОТА ВОДИЛИ

Массу хорошего настроения получает человек, общаясь с братьями нашими меньшими. И тут непонятно, кто получает от прогулки больше удовольствия: дама, вышедшая прогулять любимца, или кот, который совершает прогулку с заботливой хозяйкой.

Ответы: Листок справа внизу, хвост у кота, капман плаща у дамы, цветок на юбке, ремешок сумочки, бант на шляпе, длинная плаща, ветки у куста слева внизу, куст за шляпой дамы, ветки куста справа в центре.

Первый весенний месяц в разгаре, а это значит, что в саду наконец-то будет постепенно начинаться новый огородный сезон со всеми его заботами, работами и, конечно, радостью появления новой жизни, новой весны. Определимся, чем предстоит заняться в этом месяце.

ВЕСНА звѣт на дачу



Садоводам и огородникам на заметку. Если пугать страуса через каждые 25 сантиметров, то за ним можно сажать картошку.

Прощаемся со снегом

Не всем регионам в этом году повезло со снегом, но кое-где он все-таки есть. Там дачникам стоит осмотреть деревья и кустарники. Если на них лежит мокрый снег, его надо стряхнуть.

Также следует очистить от снега дорожки, чтобы лишняя талая вода побыстрее покинула участок.

Неплохо сделать канавки в снегу около теплиц, парников, компостных куч, погребов.

Хорошо бы освободить вмерзшие веточки кустарников ото льда, посыпав лед тонким слоем перегноя, золы или торфа, чтобы он побыстрее растаял.

Также нужно разрушить слой утрамбованного на зиму снега вокруг молодых деревьев.

Но весь снег убирать не стоит, потому что в марте еще могут быть заморозки.



Веткам на пользу

Внимательно осмотрите стволы и кроны плодовых деревьев, а также декоративных и ягодных кустарников. При обнаружении ран или трещин зачищаем их ножом до здоровой ткани, дезинфицируем раствором медного или железного купороса и замазываем садовым варом.

Во второй половине марта, когда воздух уже прогреется, можно приступить к обрезке и формированию деревьев и кустарников. Нужно удалить больные, засохшие ветки.

Для привлечения к своему участку полезных птиц пора готовить для них домики-гнездовья, и установить их желательно до того, как снег растает.



СОВЕТ

До распускания почек полейте кусты смородины и крыжовника горячей водой, около 80-90 градусов, чтобы защитить их от болезней и вредителей.

Проверяем цветник

В конце марта в солнечную погоду можно приступить к проветриванию укрытых с осени роз, гортензий и других многолетников, немного приподнимая укрытие.

Во избежание выпревания нужно разбить наст над садовой земляникой и луковичными культурами.

Если вы все-таки обнаружите, что корневая система многолетников и двулетников подопрела, то их срочно следует пересадить и замульчировать торфом.

Следим, чтобы мульчи было достаточно, так как еще могут быть заморозки и корни могут подмерзнуть.

Но основной заботой у дачников в марте, конечно, остается рассада. На этот месяц приходятся основные работы, связанные с ее выращиванием. Надо не только ухаживать за

посаженными в феврале растениями, но и продолжить высев культур, у которых подошли сроки посева.



Если солнца многовато

Одной из главных задач садоводов становится защита

плодовых деревьев от яркого мартовского солнца. Если вы не побелили деревья с осени и не сделали этого в феврале, то следует как можно скорее провести побелку.

Для побелки отлично подойдет водно-эмульсионная краска или известковое молоко. Чтобы сохранить цветочные почки на плодовых деревьях, можно опрыскать кроны известковым раствором (из расчета 1 кг извести на 10 л воды).

ПОДРОБНОСТИ

В конце месяца можно будет заняться яровизацией картофеля. Яровизация – процесс подготовки посадочного материала, когда его помещают на некоторое время в условия невысокой плюсовой температуры.

Начинать заниматься яровизацией рекомендуется в первой половине марта. Для начала картофель помещают примерно на 30 минут в раствор, приготовленный из полезных микроэлементов. Для приготовления раствора используют марганцовку, борную кислоту, суперфосфат, медный купорос и другие вещества. Также можно опрыскать картофелины настоем, сделанным из календулы и крапивы. Продолжительность яровизации до 6

Картофель – на яровизацию

недель. Можно проводить ее разными методами.

1 СВЕТОВОЙ МЕТОД. Является самым простым и доступным. Картофель хорошо подсушивают и раскладывают в 1-2 слоя рядом с окнами. Примерно неделю в месте хранения клубней температура должна поддерживаться около 20 градусов. Затем ее нужно снижать до 15 градусов. Такой перепад температурного режима позволит глазкам скорее пробудиться. Следите, чтобы солнечные лучи попадали на посадочный материал равномерно. Каждые 5 дней переворачивайте клубни.

Благодаря этому вы сможете увидеть подгнившие картофелины, от которых следует избавляться. Периодически клубни следует опрыскивать водой, чтобы они не пересыхали.

2 ЯРОВИЗАЦИЯ КАРТОФЕЛЯ В ХРАНИЛИЩЕ – еще один способ проращивания картофеля. Для этой процедуры понадобится использование люминесцентных ламп с тусклым светом. Корнеплоды накрывают бумагой или

белой тканью. Это позволяет регулировать количество лучей, которое должно попадать на поверхность картофелин. Стебли будут расти медленно, если света будет слишком много.

3 ПРОРАЩИВАНИЕ КАРТОФЕЛЯ НА ОТКРЫТОМ УЧАСТКЕ. Для этого метода подойдет сухое, защищенное от ветров место. На площадке нужно постелить солому слоем около 15 см. На нее разложить клубни. На ночь картофель лучше укрывать пленкой, чтобы уберечь его от заморозания и осадков. При проращивании этим методом первые ростки начнут появляться к 25-30 дню.

4 ВЛАЖНЫЙ МЕТОД ПРОРАЩИВАНИЯ. Материал, приготовленный

для яровизации, раскладывается в ящики. Его рекомендуется пересыпать опилками. Также вместо них можно использовать торф. Картофель хранится в помещении при температуре около 12-15 градусов. Клубни следует регулярно опрыскивать обычной водой. При соблюдении температурного режима первые ростки скоро начнут пробиваться. Они помогут картофелинам в будущем лучше прижиться. Последним этапом яровизации является высаживание картофеля. Во время проведения этой работы нужно быть очень аккуратным и бережно обращаться с ростками, так как их легко повредить в процессе закладки клубней в почву.



«Мам, давай купим щеночка/котёнка/попугайчика/хомячка/рыбок!» – такую фразу в зоомагазине можно услышать раз сто за день.

Но далеко не все эти просьбы заканчиваются приобретением. И это правильно: питомец – не только счастье, но и ответственность. Однако и категорически отвечать «нет» тоже не стоит – ведь животные учат заботе о ближнем. На что стоит обратить внимание, если вы все-таки решились подобрать питомца ребенку?

Важные моменты

Во внимание должны быть приняты следующие обстоятельства:

● ЗАНЯТОСТЬ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ

Больше времени понадобится для ухода за кошкой и собакой. Меньше внимания требуют грызуны и рыбки.

● ВОЗРАСТ РЕБЁНКА

Психологи и ветеринары утверждают, что животное стоит завести, когда ребенку исполнилось как минимум 5 лет. До этого возраста малыш не осознает, как нужно обращаться с питомцем, и может покалечить его.

Если четвероногого друга просят подростки, нужно учитывать, что и они не смогут полноценно заботиться о животных из-за большой занятости (подготовка к экзаменам, различные секции и кружки).

● ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ПИТОМЦА

Грызуны живут всего два-три года. Намного больше продолжительность жизни у кота, собаки, попугая. В возраст

Ребёнок просит животное – с какого начать?



те 6-8 лет дети начинают осознавать, что такое смерть. Если умирает животное, нужно объяснить ребенку, что его жизненный цикл закончился, и попрощаться с питомцем, иначе ребенок может винить себя в том, что плохо ухаживал за любимцем и стал причиной его гибели.

● ТЕМПЕРАМЕНТ ЖИВОТНОГО И РЕБЁНКА

Нужно учитывать особенности породы и самого животного при выборе. Например, аквариум с черепашками или рыбками поможет малышу расслабиться и научит удерживать внимание на чем-то одном. А собака с характером компаньона будет бегать и играть с ребенком.

Опыт для малыша

Благодаря многолетним исследованиям стало известно, что:

- Детям, у которых был четвероногий друг, гораздо легче давалась адаптация в саду, школе, лагере. Они коммуникабельны, открыты, уверены в себе, легко заводят дружбу.
- У ребенка, который рос рядом с животным с самого рождения, координация движений более развита.
- Питомец в доме снижает риск развития аллергии и ожирения.
- Дети, у которых есть домашние животные, проявляют смекалку на уроках, быстрее находят решение сложных задач.
- Питомцы воспитывают стремление о ком-то заботиться, нести ответственность.
- У детей, растущих вместе с питомцами, снижается тревожность.

Особенно нуждается в четвероном друге ребенок, который растет неуверенным, стеснительным, всего боится. Животное станет для него защитником, поможет перебороть некоторые страхи. Зверята помогают корректировать поведение гиперактивных детей, неврастеников, аутистов, помогают справиться с заиканием и рядом других проблем.

«Да» и «нет» за кошку и собаку

Конечно, все будет зависеть от того, как вы воспитаете питомца, но вот основные моменты, которые стоит проанализировать:

- ✓ Собака может стать защитником ребенка и дома в целом. Кошки редко так себя ведут.
- ✓ Собаку можно дрессировать и учить трюкам. Кошка меньше поддается дрессировке.
- ✓ Кошка делает, что ей нравится. Собака знает свое место и слово «нельзя».
- ✓ На первых порах собака ходит в туалет в квартире. Кошка с первых дней знает, куда ей нужно сходить.
- ✓ Кошка никогда не вмешается в распорядок дня хозяина, в то время как собаку придется выводить гулять независимо от вашего желания.
- ✓ И кошка, и собака требуют финансовых затрат. Чем габаритнее животное, тем больше средств понадобится.
- ✓ И у собак, и у кошек бывают агрессивные породы.
- ✓ И кошки, и собаки болеют, поэтому придется тратиться на ветеринара.
- ✓ И собака, и кошка шерсть может вызывать аллергию, и довольно серьезную.
- ✓ И кошки, и собаки могут переносить инфекционные заболевания, поэтому содержать их нужно в чистоте.



Плюсы и минусы грызунов

У хомячков, морских свинок и крыс масса преимуществ. Они очень забавны, их можно брать на руки, с ними можно играть. Они неприхотливы в быту и недороги в содержании, что для многих семей тоже актуально. Но и у них есть свои особенности.

■ Для грызунов обязательно нужно место, желательно крупный аквариум, чтобы они не могли его самостоятельно покидать.

■ Они живут в среднем всего три года, и их смерть может стать душевной травмой для ребенка.

■ Они имеют специфический запах, придется чистить домик каждый день.

■ Их нельзя кастрировать, и если завести парочку, то потомство будет появляться с завидным постоянством несколько раз в год.

«За» и «против» птиц

Все особенности индивидуальны, но вот общие моменты:

- Они занимают мало места и подойдут для любой квартиры.
- Они чирикают и шумят.
- Их не надо выгуливать, менять лоток, но они тоже мусорят.
- Птиц почти никогда нельзя ласкать и гладить, зато их не надо вычесывать и купать.
- С ними нельзя играть ни дома, ни на улице.



А ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО...



Полосатая компания

Весь интернет забит смешными видеороликами с участием этих полосатых безобразников. Они и бельё «полощут», и вкусняшки у собак из-под носа таскают, и котят нянчат. Мы подобрали ещё несколько интересных фактов об этих красавцах.

С тех пор, как европейцы узнали о существовании енотов

(основные ареалы их обитания – Азия и Америка), ученые мужи начали спорить, к какому же роду их отнести? Ведь они одновременно похожи и на собак, и на лис, и на барсуков. Отчаянные умы даже предлагали считать енотов... медведями. Но в конце концов решили, что эти зверюшки заслуживают отдельного рода – Просяно («похожий на собаку»).

«Выходцы» из Азии – еноты-полоскуны. Они действительно много времени проводят в водоемах, добы-

вая себе пропитание: лягушек, рыб, ракообразных. Их лапки, очень похожие на человеческие руки, покрыты чувствительными окончаниями, которые позволяют находить пищу, не глядя. А самое интересное – в воде эта чувствительность в несколько раз повышается!

Если бы люди видели, как малыши-еноты общаются с мамой, им бы дали еще одно прозвище – ворчуны. «Разговор» с потомством выглядит так, будто животные бубнят и ворчат. А дети в ответ пищат и кричат.

Продукты, как ни удивительно, с одними «собратьями» могут находить общий язык, а других буквально «не переваривают».

Оттого и усвояемость пищи может меняться – в зависимости от того, насколько дружелюбны друг к другу продукты, попавшие в наш организм одновременно.

Есть ли дружба между продуктами?

Белки + крахмалы: дружба противоречивая

Белки и крахмалы не могут перевариваться нашим организмом в одно и то же время. Белки перевариваются в кислой среде, а крахмалы – в щелочной, и при их встрече в желудке получается крайне противоречивая ситуация. Поэтому мясо, рыбу и яйца лучше не объединять в одном приеме пищи с картошкой, хлебом, кашами. Дружбу макарон с сыром и булочки с молоком тоже крепкой не назовешь.

Белки + овощи: дружба надёжная

Зелень и овощи повышают усвояемость мясных изделий практически на 100%. В то время как другие гарниры снижают его усвояемость до 80%, а значит, понижается количество белка, которое наш организм усвоит.

Кисломолочка + овощи: дружба верная

Кисломолочка (кефир, йогурт, мягкие сыры) содержит полезные для нашего организма бактерии – пробиотики. А овощи содержат пребиотики – пищевые волокна, перевариваемые компоненты пищи, которые необходимы пробиотикам для питания. Поэтому кисломолочные продукты так любят соседство с овощами.



Жиры + овощи + зелень: дружба полезная

Жиры лучше всего сочетаются со свежими овощами и зеленью. А если учесть, что жирорастворимые витамины А, Д, Е, К усваиваются только при наличии жиров, эта дружба становится очень полезной для нашего организма. Кроме того, овощи и зелень не дают лишнему жиру откладываться на нашей талии. Салат из овощей и зелени, заправленный растительным маслом, – идеальное дружеское блюдо.

Фрукт + фрукт: дружба единоличная

Фрукты не умеют дружить с другими продуктами. Они быстро усваиваются и не любят никаких задержек. А если к ним добавляется более «тяжеловесный» компаньон, например, мясо, которое требует длительного переваривания, фрукты непременно устроят недовольство брожения.



Если у вас хороший аппетит, лучше съесть двойную порцию рыбы или макарон, чем их между собой смешать. «Недружественные» продукты могут лишить ваш организм энергии на весь день.

Мнение специалиста Каждой пище своё время

На наши вопросы отвечает диетолог, главврач клиники «Питание и здоровье», ведущий специалист консервативного лечения ожирения в Центре коррекции веса ГКБ № 29 им. Н.Э. Баумана Дарья Русакова.



– Говорят, что жидкость разбавляет желудочный сок. Поэтому чай, кофе и другие напитки нежелательно употреблять сразу после еды. Так ли это?
– На качество пищеварения влияют вид еды, наличие термообработки, время приема пищи, ее количество, возраст человека, а также индивидуальные особенности желудочно-кишечного тракта, состояние здоровья пищеварительных органов. Жидкость действительно разбавляет желудочный сок, но переваривание и всасывание больше зависит от качества пережевывания пищи. Процесс пищеварения в полости желудка занимает обычно 3–4 часа, а жидкость должна поступать в организм регулярно, вы же не можете не пить три часа до и три часа после каждого приема пищи.
– Так ли важно употреблять углеводы утром, а белковую пищу вечером?
– Для нормальной жизнедеятельности важно, чтобы белки, жиры и углеводы поступали регулярно и своевременно: завтрак – белки, жиры, простые и сложные углеводы; обед – белки, жиры, сложные углеводы; ужин – белки и углеводы в виде овощей; перекусы – белки, сложные углеводы.

Татьяна МИХАЛЁВА

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ
PRESSA.RU № 05 (100) 14 – 27 марта 2020 года
ГЛАВНОЕ: ГИПЕРТОНИЯ, УХУЖДЕНИЕ ПАМЯТИ, НЕВРОЗЫ
ЛЕЧЕНИЕ ПРОПОЛИСОМ И ПЕРГОЙ СТР. 22
КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ
ГЛАЗА КАК КАРТА ЗДОРОВЬЯ ДИАГНОСТИКА ПО РАДУЖКЕ СТР. 12–13
ПИТАНИЕ ПРИ НЕВРОЗАХ ЧТО СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ УСПОКОИТЬСЯ СТР. 26–27
ПАРИМСЯ НА ЗДОРОВЬЕ БАНЬКА ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ СТР. 7
НУТ НАСЫТИТ И ЗДОРОВЬЕ ПОПРАВИТ СТР. 18–19
ВЕСНА И ГИПЕРТОНИЯ СЕЗОННЫЕ СКАЧКИ ДАВЛЕНИЯ
ISSN 2414-4940
9 1772309 882007 2 0005
16+
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

Будьте здоровы с «ПЛАНЕТОЙ ЗДОРОВЬЯ»!

В продаже с 14 марта! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2961

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Бабушка снова кричала, в глазах её плескались злость и ненависть.

Но я давно перестала отвечать на ее вспышки гнева, повиная в ответ голос и обмениваясь с ней оскорблениями. Мне было жаль ее – пожилую, несчастную, так и не научившуюся радоваться жизни.

Пристроена дочка

Заварив душистого ромашкового чая, я молча подала его разгневанной бабуле, на блюдечко положила конфетку.

– Издеваешься? – прикрикнула на меня она. – У меня же диабет. Хочешь меня в могилу побыстрее свести?

Я, ничего не ответив, поменяла конфетку на мультизлаковый хлебец без сахара. Бабушка фыркнула, убрала хлебец обратно в пакет, притянула к себе конфетку и зашуршала фантиком. Сделав вид, что хочу вымыть блюдечко, я отвернулась к раковине и улыбнулась. В этом она вся – даже если очень хочется, все равно нужно сделать наперекор, но и себя любимую не обидеть.

Любимую. Я вздохнула. История бабушкиной жизни открылась мне не сразу. Годами я понемногу узнавала подробности, и чем больше открывалось мне ее тайн, тем меньше я злилась на нее, сочувствовала и жалела.

Первый раз бабушка вышла замуж рано, в 18 лет. За перспективного председателя сына. Мама Клава ее перекрестилась – пристроила дочку. Нелегко оно после войны-то было, а тут такая удача. Да и сама дочка умница, торговый техник заканчивает. Бог даст, заживут дети.

И зажили. Саша в местном сельпо лямку тянула –

Сашины мыйтарства



Любовь покрывает своим именем самые разнообразные человеческие отношения, будто бы связанные с нею. Франсуа де Ларошфуко

фляги с молоком двадцатилитровые ворочала, за товаром в город каждые три дня моталась, вечерами дебет с кредитом сводила – сама себе грузчик, сама бухгалтер, продавец и товаровед. А муж ее Володя к бутылочке страстью воспылал, приклады вался все чаще, а вскоре и Саше кулаком прикладывать стал.

Попадало Саше за все – ужин не так приготовила, подала без улыбки, домой припозднилась, Борька-скотник на нее сально посмотрел, туфли новые купила – «это чтобы хвостом вертеть». И перестала Саша туфли покупать, губы красить и с подружками общаться. Но «прилетало» все равно – Вовке и поводы для этого не нужны были.

На вес золота

Родила Саша не благодаря, а вопреки. И ее и дочку спасли благодаря соседке, которая, увидев, как Вовка «учит» черенком от лопаты беременную жену во дворе дома, вызвала скорую и милицию. Дочка Танечка родилась на удивление здоровенькой и крепкой. Красивая, вся в Сашу.

К мужу Саша не вернулась. Забрала дочку и маму и сбежала из Ленинградской во Владимирскую область. Подальше от пообещавшего с ней расправиться при первой же возможности Вовки. Саше повезло, развод прошел довольно гладко. Все время процесса Вовка беспременно пил, а потому и особых проблем не возникло.

На новом месте Саша быстро обжилась, нашла работу – хорошие специалисты везде на вес золота. Мама с Танечкой по хозяйству, а Саша на работе. Трудолюбивая и ответ-

ственная, она быстро выросла до заведующей магазином. Жить стали чуть вольнее. Да и женихи не переводились. Да только Саша замуж не спешила, нажилась в браке по самую маковку.

– Дочка, ну не век же одной куковать, – все чаще приговаривала стареющая мама, – ты еще молодая, красивая. Зачем сама себе в бабьем счастье отказываешь? Да и Танечке отец нужен.

Подумала Саша, подумала, да и согласилась с мамой. Приняла предложение строителя Вани. Ну а что? Парень видный, деловой, руки откуда надо растут. С таким не пропадешь. И все бы ничего, вот только Саша Ваню не любила. Хорошей женой быть старалась, любой каприз исполняла сразу, первый муж научил не спорить и быть расторопной. Вот только душевного трепета не было, теплоты, нежности в отношениях. Нет, Ваня-то был ласковым и

щедрым, вот только Саше это было не надо. Букеты от него благополучно вяли в вазах, забытые и ненужные. Подарки пылились в шкафах и на полках.

И Ваня начал подпивать. Саша восприняла это как данность, ей не привыкать. Тем более что в подпитии Ваня не дрался. Становился веселым, пел песни, а потом быстро засыпал. Сошли на нет Ванькины ласки, чему Саша была очень рада. Ванька работал, зарплату отдавал жене, Танечку любил и баловал. А что подпивает... Так а кто не пьет?

«Я больше на неё не злюсь»

Ваня погиб, когда Саше было сорок пять. Упал на стройке слесов и разбился. Пришел на работу в подпитии, потому и компенсации никакой Саше не положено было. Но Саша ничего и не ждала, давно научилась справляться со всем сама. Да и Танюшка уже подросла, укатила в столицу судьбу свою устраивать.

Вскоре после Вани умерла и мама Клава. Осталась Саша одна. Все еще красивая, осанистая, с копной черных волос, она притягивала взгляды мужчин. Но ежилась под ними, старалась стать незаметной. И все никак не могла взять в толк, почему все ее знакомые дамы так стремятся «к мужской груди присло-

ниться». Саша ни к какой груди прислоняться больше не хотела, пахла, что та Савраска. Дочке квартиру ладную справила. Внукам будущим кое-что на жизнь отложила.

– Мам, ты бы в санаторий или на море съездила, ведь не была никогда, – советовала ей Танюшка, когда Саша приезжала к ней нянчить первую внучку Лизоньку.

– Чего я там не видела, на морях твоих? – злилась Саша. – Деньги только в буржуйские карманы отваливать. Нет уж, нас и тут неплохо кормят.

Потихоньку Саша старела, а ее твердость, настойчивость и целеустремленность сменялись недовольством, брюзжанием. Саша злилась на дочку, что вот уже 30 лет как счастлива в браке.

– И чего ты мне все на мужа жалуешься? – пеняла она ей, когда та пыталась ей как маме о своих чаяниях поведать. – Все равно к своим штанам побежишь. Разводиться ведь не станешь.

Злилась на меня, свою внучку, за то, что замуж собралась.

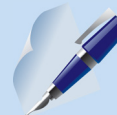
– Чего тебе эти мужики дались? Лучше бы язык выучила да за границу уехала. Там небось перспектив побольше.

Злилась на соседей, телевизор и даже на соседскую кошку, которая «весь день спит, бездельница». Раньше и я злилась на бабушку, на ее крики и бесконечное брюзжание. А теперь я ее жалею. Мы вот с мамой счастливы, детишки у нас, мужья, семьи, а бабушка...

Но все равно я ее люблю. Очень люблю. Я пододвинула к бабуле вазочку с баранками. Баранки ей можно, от них сахар не скакнет.

ЕЛИЗАВЕТА

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.

9x9 Sudoku grid with some numbers filled in.

Solved 9x9 Sudoku grid.

Three smaller 3x3 Sudoku grids.

3x3 grid puzzle 1 with stars indicating difficulty.

3x3 grid puzzle 2 with stars indicating difficulty.

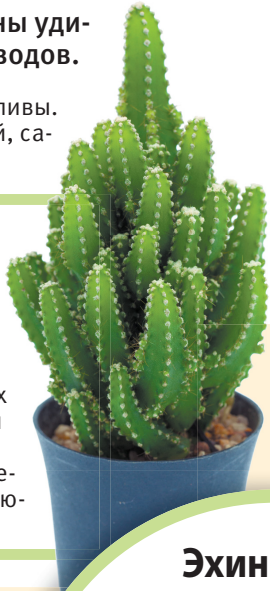
3x3 grid puzzle 3 with stars indicating difficulty.

Своим разнообразием кактусы способны удивить даже самых взыскательных цветоводов.

А вот по характеру они крайне неприхотливы. Сегодня мы расскажем о трех, пожалуй, самых популярных.

Цереус

В природе это настоящий гигант, который может вымахать до 6-10 метров в высоту. В домашних условиях вырастает до одного метра. Имеет колонновидный стебель с сильно выступающими ребрами, на которых находятся длинные, острые колючки. Цветы этого кактуса настоящее богатство – могут достигать 15 см длины. Причем одни виды цереуса зацветают только днем, а другие исключительно ночью. Цветение длится 24 часа.



Цветок с колючей натурой

Сегодня утром понял, что если с полки падает кактус, – не надо его любить!

Эспостоа

Его главной особенностью является то, что он пушистый. Белые волоски эспостоа служат совсем не для красоты, а для защиты от жаркого солнца. В природе он обитает на склонах гор и достигает 5-метровой высоты. При домашнем содержании его максимальная высота – 80 см. Цветет редко, но красиво, цветы похожи на яркие 5-сантиметровые колокольчики.



Эхинофосулокактус

Имеет шаровидную форму с большим количеством волнистых ребер. Растет очень медленно, больше вирь, чем в высоту. В диаметре может достигать 12-15 см. Цветет. Цветы не крупные, розовых или фиолетовых тонов, около 4 см в диаметре.



Уход

Большинство кактусов предпочитает яркий свет, но далеко не все хорошо переносят прямые солнечные лучи. Если солнца излишне много, кактус станет вялым и будто выбеленным. Особенно негативно солнечные лучи скажутся, если растение резко из тенистого места переставить на солнце. В этом случае могут появиться ожоги. Температурный режим желателен летом 16-24 градуса, зимой 10-15 градусов. Надо помнить и о том, что кактусам вредны сквозняки. Полив летом регулярный, 1-2 раза в неделю, по мере просыхания земляного кома. Зимой во время спячки и при пониженных температурах кактус достаточно слегка полить раз в месяц и даже реже. Еще один узелок на память: важно, чтобы почва в горшке под кактусом была хорошо дренированной и вода легко проходила сквозь нее, не застаиваясь. В период роста, с марта по август, полезно внесение удобрения. Желательно специального. Оно так и называется: «для кактусов и суккулентов».

Кстати

Почему кактус не цветёт

Некоторые цветоводы жалуются, что у них кактусы растут дома по несколько лет, а ни разу не цвели. Перечислим основные причины отсутствия цветения:

- недостаток света,
- высокие температуры в зимний период,
- растение довольно молодое,
- неправильный полив,
- сквозняки или, наоборот, духота в помещении.

Подробности

Колючки и здоровье

Колючки у кактусов в зависимости от вида могут быть очень маленькими, а могут вырастать (в природе) до двух метров. Кстати, чем лучше себя чувствует кактус, чем бодрей у него настроение – тем более длинные колючки у него вырастают. Причем сами колючки у разных видов могут быть острые, как иглы, а могут быть совсем мягкие, словно перышки. Кстати, по форме колючки тоже встречаются разнообразные: прямые, изогнутые в дугу, похожие на звезды, крестики, кудряшки и др. Цвет колючек варьируется от прозрачных, белых, желтых до красных, бурых и практически черных.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото: Kazzakov/Maksim, KUNANEK SUPAKOSOL, Mikpokemont/Shutterstock.com

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...и возьми крест свой, и следуй за Мною»

И, подозвав народ с учениками Своими, сказал им: кто хочет идти за Мною, отвергнись себя, и возьми крест свой, и следуй за Мною. Ибо кто хочет душу свою сберечь, тот потеряет ее, а кто потеряет душу свою ради Меня и Евангелия, тот сбережет ее. Ибо какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит? Или какой выкуп даст человек за душу свою? Ибо кто постыдится Меня и Моих слов в роде сем прелюбодейном и грешном, того постыдится и Сын Человеческий, когда придет в славе Отца Своего со святыми Ангелами.

И сказал им: истинно говорю вам: есть некоторые из стоящих здесь, которые не вкусят смерти, как уже увидят Царствие Божие, пришедшее в силе.

Публикуемый отрывок из Евангелия от Марка будет читаться в православных храмах в воскресенье, 22 марта.

Комментирует
протоиерей
Павел
Великанов



Это одно из важнейших, ключевых евангельских чтений для понимания сути христианства. О чем же говорит нам Христос Спаситель? О какой необходимой «гибели души»? Неужели Он призывает нас губить нашу жизнь?

Есть жизнь, которая «жительствует» без всякого нашего участия, – жизнь Божьего мира, начавшаяся задолго до нас, и которая после нашей смерти

тоже будет продолжаться. Над этой жизнью, понятно, мы не властны. И есть «моя жизнь» – у которой вполне конкретная дата начала и пока еще неопределенная, но неизбежная, дата конца. Жизнь становится «моей» ровно в той степени, в какой я ее «присваиваю», делаю своей собственностью, отождествляю с ней. «Мои дети», «мой дом», «мои вещи», «мои привычки» – вот если собрать все эти «мои» вместе – мы и получим то, что называется «моя жизнь». Словом «мой» я всего лишь обозначаю свое отношение к конкретному предмету. Но ведь все, что я назвал «моим», существует не в какой-то параллельной реальности, другом мире – а в том же мире



Божьем, который и до меня, и после меня будет.

Мы несем в себе целостный образ Божий – пусть и непроявленный, пусть и скрытый – и через этот отблеск Божественности имеем доступ ко всей полноте Самого Бога Отца. Но перед нами постоянно маячит соблазн отказаться от столь высокого призвания и поскорее схватить в руку синицу – набрать побольше всего «моего» и с удовольствием «раствориться» во всем этом. «Потерять душу» – значит, прекратить «набирать» в свое «Я» все то, с чем мы соприкасаемся. И, поверьте, мы ровным счетом ничего не теряем: коль скоро мы сами – Божии, значит, и все, что Ему принадлежит, – наше!

ДОРОГА К ХРАМУ

ПОЧЕМУ ЛЮДИ РАДУЮТСЯ ВЕЛИКОМУ ПОСТУ?

Великий пост будет идти долго. У меня не сразу поститься получается, по работе обязательно сорвусь или на домашних наругаюсь... Но знаю, что многие люди радуются приходу Великого поста. Ведь его держать очень тяжело, откуда эта радость? Светлана К.

Конечно, каждый по-своему проживает пост. Приведем слова святого Ефрема Сирина. В своей проповеди «О посте» он сказал замечательные слова, что пост «отверзает дверь небесную, потому что поднимает нас с земли и возносит в высоту. Сей пост, возлюбленные, радует Ангелов и Хранителей наших, потому что посредством поста и молитвы делаемся их сродниками. Сему посту радуется и Христос Господь наш, если только постимся с любовью, надеждой и верой... Посту этому, возлюбленные, радуются святые пророки, о нем ликуют апостолы и мученики, потому что все они с неутомимой ревностью подвизались в посте. Сын Божий, по благодати Своей, указал нам путь жизни, чтобы по оному восходили мы в Царство делами правды. Возлюбим пост, молитву и благотворительность к бедным и возлюбим взаимно друг друга, потому что «любовь есть исполнение закона» (Рим. 13:10).

НАДО ЛИ ОСВЯЩАТЬ НОВЫЕ КОЛЬЦА?

Потерялось венчалное кольцо. Коллеги говорят, что надо обязательно восстановить, а то жизнь с мужем разладится. Как лучше поступить – купить себе новое и освятить его в храме? Или надо и мужу новое купить и оба освятить? Будут ли такие кольца заменой венчалным? Ольга

В таинстве Венчания освящаются не кольца, а благодать Святого Духа освящается семейная жизнь. Надо верить не в «магию колец», а в Спасителя, который освятил ваш брак. А кольцо можно купить новое, и по своему желанию можете освятить его в храме.



Анапа 105,9 FM

Вышний Водочек 104,5 FM

Геленджик 101,2 FM

Губкин 104,0 FM

Ейск 101,1 FM

Задонск 103,9 FM

Краснодар 87,9 FM

Липецк 97,9 FM

Медное (Тверь) 107,9 FM

Москва и область 100,9 FM

Мосолово 101,0 FM

Новороссийск 101,2 FM

Орёл 95,6 FM

Осташков 99,4 FM

Ржев 102,4 FM

Рязань 102,5 FM

Смоленск 88,4 FM

Старый Оскол 104,0 FM

Доступно онлайн

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

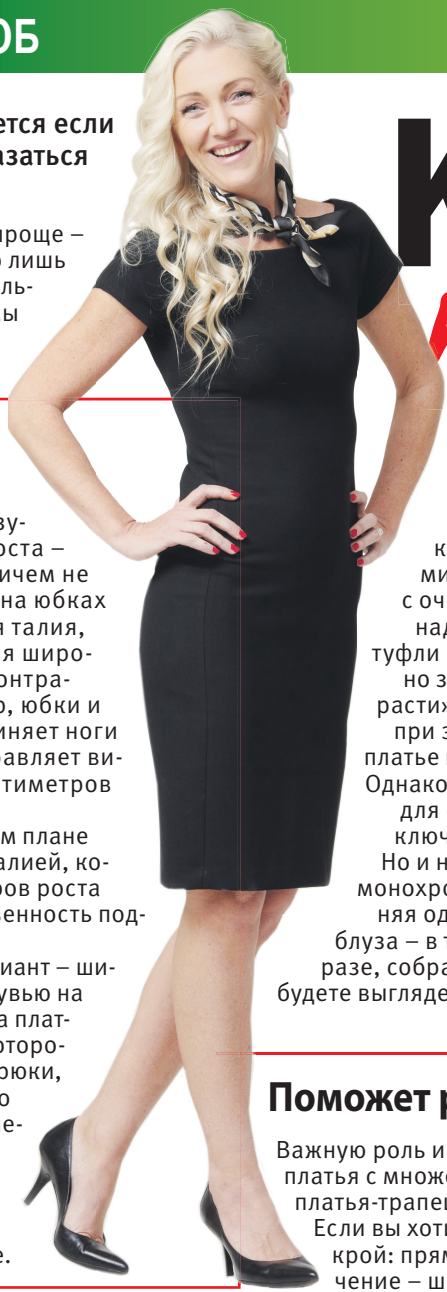
Фото предоставлено радио «Вера»

Часто женщинам хочется если не быть, то хотя бы казаться выше и стройнее.

А ведь нет ничего проще – достаточно всего лишь подобрать правильный гардероб. Сегодня мы расскажем, как это сделать.

Завышаем талию

Простой прием для визуального увеличения роста – завышенная талия. Причем не только на платье, но и на юбках и брюках. Завышенная талия, особенно подчеркнутая широким поясом, баской, контрастом цветов (например, юбки и блузы), зрительно удлиняет ноги и, соответственно, добавляет визуальную высоту. Особенно хорошо в этом плане платье с завышенной талией, которое и пару сантиметров роста добавит, и вашу женственность подчеркнет. Еще один отличный вариант – широкие брюки в пол с обувью на высоком каблуке или на платформе. Материал, из которого изготовлены такие брюки, должен быть достаточно легким, пластичным и лежать мягкими складками. Важно, чтобы брюки при этом сидели на талии, а лучше немного выше, но никак не ниже.



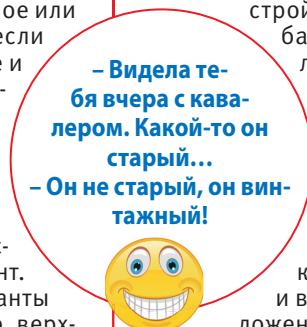
Как визуально прибавить себе рост

Создаём образ

Быстро и качественно зрительно увеличивает рост наглухо закрытое (лучше – с воротничком-стойкой и длинными рукавами) платье в пол – однотонное или с очень мелким рисунком. А если надеть под такое платье еще и туфли на высоком каблуке, можно за считанные минуты «вырасти» на целую голову. Важно при этом не «перечеркивать» платье контрастными деталями. Однако такой наряд не подойдет для ежедневной носки, это исключительно вечерний вариант. Но и на каждый день есть варианты монохромного образа. Например, верхняя одежда в тон платью или костюму, блуза – в тон юбке или брюкам и т.д. В образе, собранном в одной краске, вы всегда будете выглядеть выше, чем в контрастных или просто неблизких цветах.

Вертикальные линии

Все знают, что вертикальные линии стройнят фигуру. Но при этом мало кто задумывается о том, что достигнутая таким образом стройность визуально добавляет рост. Поэтому любые вертикальные линии – самый простой выход для дам, желающих казаться выше. Зрительно увеличивает рост не только одежда в вертикальную полоску, но и вертикально расположенные вставки, вышивки, складки, швы, и распахнутые полы пальто, и длинный жилет без застежки, и длинный шарф, небрежно наброшенный на шею и т.д. и т.п.



– Видела тебя вчера с cavalером. Какой-то он старый... – Он не старый, он винтажный!

Кстати

Подбираем обувь и сумку

Немаловажно при формировании образа подобрать правильные аксессуары. Так, яркой, контрастной к общему образу обуви следует избегать. В теплые сезоны отличным выбором будет обувь телесного цвета. Если предполагаются колготки, то желательнее, чтобы они совпадали либо максимально приближались к цвету обуви – это зрительно удлинит ноги, а значит, и увеличивает рост. Большая сумка утяжеляет образ и уменьшает рост, поэтому от нее лучше отказаться. Выбирайте сумку с учетом вашей комплекции: хрупким дамочкам подойдут маленькие с мелкими изящными деталями, дамам корпулентным – сумочки среднего размера с соответствующими украшениями.

Поможет росту простой крой

Важную роль играет также крой одежды. Пышные расклешенные юбки и объемные платья с множеством деталей, особенно расширяющих (рюши, воланы, складки и т.д.), платья-трапеции и А-образного силуэта зрительно уменьшают рост. Если вы хотите не убавить, а прибавить сантиметры, выбирайте самый простой крой: прямые или зауженные книзу юбки и брючки, платье-футляры и т.п. Исключение – широкие брюки с обувью на высоком каблуке, о которых мы писали выше.

Светлана ИВАНОВА

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

Дата	Восход	Заход	Долгота дня
16 марта	6 ч. 33 м.	18 ч. 29 м.	11 ч. 56 мин.
17 марта	6 ч. 31 м.	18 ч. 31 м.	12 ч. 00 мин.
18 марта	6 ч. 29 м.	18 ч. 33 м.	12 ч. 04 мин.
19 марта	6 ч. 26 м.	18 ч. 34 м.	12 ч. 08 мин.
20 марта	6 ч. 24 м.	18 ч. 36 м.	12 ч. 12 мин.
21 марта	6 ч. 22 м.	18 ч. 38 м.	12 ч. 16 мин.
22 марта	6 ч. 20 м.	18 ч. 39 м.	12 ч. 19 мин.

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 16 ПО 22 МАРТА

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

16 МАРТА
В 1870 году в России пущена первая мартеповская печь.

17 МАРТА
В 1861 году был обнаружен манифест Александра II об отмене крепостного права.

18 МАРТА
В 1965 году Алексей Леонов совершил первый в истории выход человека в открытый космос.

19 МАРТА
В 1922 году в Москве на Шаболовке сдана в эксплуатацию радиопередающая башня.

20 МАРТА
В 1833 году было опубликовано первое полное издание романа в стихах А.С. Пушкина «Евгений Онегин».



21 МАРТА
В 2006 году начал работать сервис микроблогов «Твиттер».

22 МАРТА
В 1874 году впервые проведена игра в большой теннис. В 1951 году создана первая в СССР Центральная студия телевидения.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

16 МАРТА. Севастьян.
17 МАРТА. Александр, Василий, Георгий, Григорий, Даниил, Юрий, Юлия.
18 МАРТА. Георгий, Иван, Кирилл, Константин, Николай, Фёдор.
19 МАРТА. Елена, Максим, Фёдор.
20 МАРТА. Евгений, Екатерина, Мария, Надежда, Николай, Павел.
21 МАРТА. Владимир.
22 МАРТА. Алексей, Валерий, Дмитрий, Михаил, Наталья, Пётр, Сергей.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

18 МАРТА ■ День воссоединения Крыма с Россией
20 МАРТА ■ Международный день чаисты ■ День Земли
21 МАРТА ■ Всемирный день поэзии ■ Международный день лесов
22 МАРТА ■ Всемирный день водных ресурсов ■ Международный день таксиста

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Грачи загальдели – дождя захотели

17 марта, в день Герасима Грачевника, приметы были связаны с поведением птиц: грачи гнезда ремонтируют – несколько дней будет хорошая погода, кричат – пойдет дождь, вьются над гнездами – погода будет переменной. Если в день Конона Огородника, **18 марта**, ясно и сухо, то летом не будет града. Мороз **19 марта**, на Константиныны круги, сулил еще 40 утренних заморозков. **20 марта** считалось днем Павла Капельника. Южный ветер и сильная капель в этот день предвещали теплое лето.

На Вербоносицу, **21 марта**, предки следили за природными явлениями: облака быстро плывут – к хорошей погоде, туман стелется – к заморозкам. Если на Сороки, **22 марта**, тепло, то следующие 40 дней (до Зосима пельника – 30 апреля) будут теплыми, а если холодно – холодными.



Жена входит в спальню и видит: на весах стоит муж и старательно втягивает в себя живот. – Думаешь, это поможет? – Конечно! А как я иначе увижу цифру?!

ТЕЛЕК Черноземье

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



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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С. Тел. 8-495-937-41-31
Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.
Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.
Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А. Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220
Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А. Тел. (495) 933-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДИКИНА А.Л.
Ведущие менеджеры отдела рекламы: ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В., КОВАЛЬЧУК Е.В. Тел. 8-495-933-95-77, доб. 142, 206
Ведущие менеджеры по работе с рекламными агентствами: ЖУЙКО О.В., ГРИГОРЬЕВА Л.А. Тел. 8-495-933-95-77, доб. 147, 273
Дизайнер НАЙДЕНОВ А.А.
Телефон рекламной службы: 8-495-933-95-77, доб. 225, e-mail: reklama@kardos.ru

№ 11 (227).
Дата подписания в печать: 01.00 час. 10.03.2020 г.
Дата производства: 10.03.2020 г.
Дата выхода в свет: 11.03.2020 г. Тираж 45 410 экз.
Отпечатано в АО «Прайм Принт Воронеж» (АО «ПТВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48л, Тел.: +7. (473) 246-52-70 Заказ 2349. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.
Тираж этого номера 936 853 экз.
Рекомендованная цена в розницу 22 рубля. Ежедневная семейная газета для читателей 12+
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»
Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media
Подписной индекс P2912 в каталоге «Почта России» и на сайте [https://podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru)
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

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

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.

Ну, пожалуйста-пожалуйста-пожалуйста, – Риточка с надеждой посмотрела на Илью Сергеевича.

– Неужели этот хлыщ так хорош? – не скрывая ревности, мужчина вперился в фотографию загорелого, белозубого красавца на глянцево-буклете.

– Он великолепен, – Риточка закатила глаза и мечтательно посмотрела куда-то в район потолочного плинтуса.

Илья Сергеевич проследил за ее взглядом, не обнаружив там ничего интересного, кроме забытого после новогодних праздников гвоздика, на который вешали гирлянду, вновь посмотрел на буклет.

– Что, говоришь, это будет за лекция? – как бы между прочим поинтересовался мужчина у взволнованной Риточки.

Как связаться с Луной?



– Это не лекция, а семинар-инициация «Новый формат женского начала».

– Э-э-э, м-м-м...

Илья, ну ты все равно не поймешь. Ты полицейский, каждый день ловишь преступников. Твоя душа как... кокос.

– Кокос?
– Ну да. Внутри море удовольствия, но пока до-

берешься, все ногти обломашь.

А этот, – Илья Сергеевич кивнул на буклет, – видимо, клубничка.

– Ну-у-у, – протянула Риточка и искоса глянула на радостное фото. – Вениамин открыт миру и готов делиться знаниями. Ты только посмотри, посмотри, – Риточка схватила

буклет с журнального столика и развернула: – Вениамин совсем недавно вернулся из Африки, где изучал этническую технику рисования хандигырим в тамошнем племени Туата де Дананн.

«Женщины племен настолько красивы и независимы, так тонко чувствуют цикличность бытия, – с рвением цитировала Риточка, – что их слияние с природой и ее энергетическими потоками чувствуется на уровне альфа-материи. Способность зачинать, вынашивать и рожать детей помогает легко настроиться на ритмы Луны и наполняться силой. В этом мудрость тела и сила души каждой женщины. На своих семинарах я помогу женщинам вернуться к их истинной природе, раскрыть свое женское начало, научу слышать себя, чувствовать свой природный ритм, научу восстанавливать связь с Луной и Землей, наполнять себя силой через кисти и краски из даров дикой африканской природы».

– Нет, ты понимаешь? Понимаешь? – все больше распалялась женщина, – я сумею прийти к себе, найду свой путь, стану счастливой.

Уф, – облегченно выдохнул Илья Сергеевич, – я уж думал, ты всерьез увлеклась этой ересью.

Риточка посмотрела на любимого мужчину с хитринкой, еле скрывая улыбку:

– Нет, ну то есть ты не хочешь, чтобы я гармонизировала свои циклы и связалась с Луной?

– Предлагаю по чайку и киношечку хорошую, – кивнул Илья Сергеевич.

Спироженкой? – мечтательно закатила глаза женщина.

– Ну а как еще с Луной люди связываются? Конечно!

– Илья, ты пока чай заваривай, а я Наташке позвоню, расскажу про этого шарлатана, а то она ведь всерьез на его семинар собралась. Уже и кисти купила, и бумагу для акварели, глупышка.

Любовь АНИНА



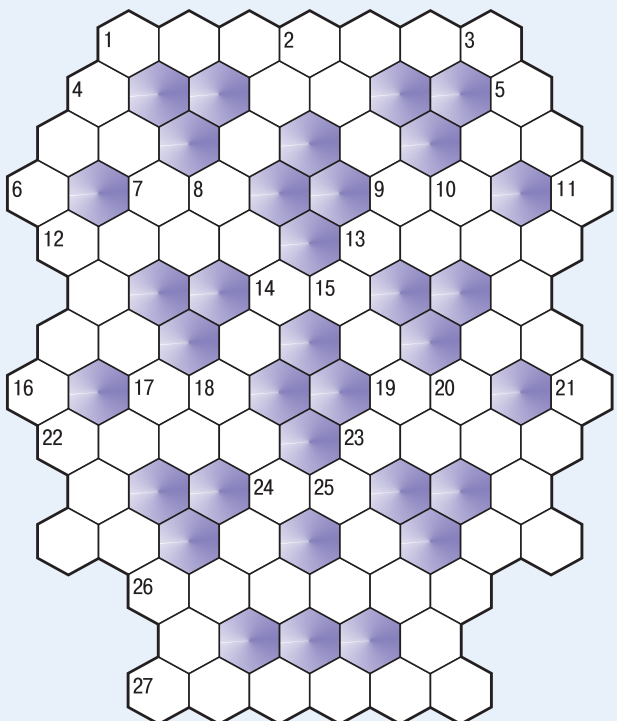
Почему Илья Сергеевич и Риточка уверены, что Вениамин шарлатан?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 10: следователь подозревает, что ограбление было инсценировано, и для этого есть причины. Во-первых, фиалки на окнах – если грабитель искал кольцо даже в банках с крупами, почему пощадил цветы? А сама хозяйка, по всему видно, относилась к ним с трепетом. Рана на виске потерпевшей тоже свидетельствует о том, что хоть боковым зрением, но увидеть нападавшего она должна была. Ну и хлороформ – это летучее вещество, сохранить свой запах на протяжении стольких часов оно не могло. Да и зачем бы грабитель стал укладывать жертву на диван, а тряпку нести на кухню?

Рис. Ирины Сметловой

КРОССВОРД «ТРИ ДОРОГИ»



Слова в этом кроссворде вписываются по горизонтали, а также в двух наклонных направлениях (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево). Все слова длиной не меньше 3 букв.

По горизонтали: 1. «Приговор», вынесенный консилиумом. 2. Мужское имя. 3. «Дядька» рака в палочках. 4. Рак. 5. Рак. 6. Плечико. 7. Плечико. 8. Вал. 9. Вал. 10. Вал. 11. Вал. 12. Вал. 13. Вал. 14. Вал. 15. Вал. 16. Вал. 17. Вал. 18. Вал. 19. Вал. 20. Вал. 21. Вал. 22. Вал. 23. Вал. 24. Вал. 25. Вал. 26. Вал. 27. Вал.

туры. 26. «В доме этих ... по ступку на этаже, мне от их одеколона аж не дышится уже». 27. Где одевают с иголки? **Слева-вниз-направо:** 2. Лихой усач под началом Дениса Давыдова. 3. У кого позаимствовал

ОТВЕТЫ
По горизонтали: 1. Приговор. 2. Валерий. 3. Рак. 4. Рак. 5. Рак. 6. Плечико. 7. Плечико. 8. Вал. 9. Вал. 10. Вал. 11. Вал. 12. Вал. 13. Вал. 14. Вал. 15. Вал. 16. Вал. 17. Вал. 18. Вал. 19. Вал. 20. Вал. 21. Вал. 22. Вал. 23. Вал. 24. Вал. 25. Вал. 26. Вал. 27. Вал.

хвост сказочный василиск? 4. «Благородное дело» по принципу «пан или пропал». 6. Искусственный «ноготь» гитариста. 8. Как призрак встал девятый ... 10. «А музыка звучит, как разлики стон. Это старый ... «Осенний сон» сквозь года, даже сквозь года сердце обжигает грустью он». 15. Половинка секстета. 16. Время штурма буфета. 18. Задворки фронта, кующие его победу. 20. «Тайнопись» шулеров. 25. Мужской шарф небольшого размера, надеваемый под пальто.

Справа-вниз-налево: 1. Убегание без оглядки, сверкая пятками. 2. Не последнее управление в министерстве. 5. Мусульманский житель средневекового Пиренейского полуострова. 7. Беготня во время сборов чемоданов. 9. Документ, оправдывающий списание. 11. Фрукт, которым в давней песне группы «Любэ» ночь стучала в окно. 14. Умещается в двух «пузырях». 17. Картинка на коже, полученная в результате «иглоукальвания». 19. Вчиненный ради «судного дня». 21. Створка, защищающая окно. 24. Нашивка на драную коленку.

ВСЁ ОБО ВСЁМ

РАБОТА

■ 8 (985) 304-48-02 Охранному предприятию требуется контролер торгового зала для работы вахтой в городе Курск и Курской области, благоприятные условия труда, заработная плата от 950 рублей за смену, авансирование, своевременные выплаты. Тел.: 8 (985) 304-48-02

■ 8 (960) 635-10-41 Охранному предприятию требуется контролер торгового зала для работы сменным графиком в городе Воронеж (магазин Пятёрочка), благоприятные условия труда, заработная плата от 1000 рублей за смену, авансирование, своевременные выплаты. Тел.: 8 (960) 635-10-41

■ РАБОТА НАДОМНАЯ! Фасовка семян, изготовление пакетов для фасовки. 3/п от 12 500 руб. Рабочие материалы почтой. Бесплатно вышлем подробные условия работы всем желающим. Отправляйте СМС-заявку (ваши ФИО, точный адрес, индекс) по тел.: 8 (987) 840-08-17

Все объявления на правах рекламы

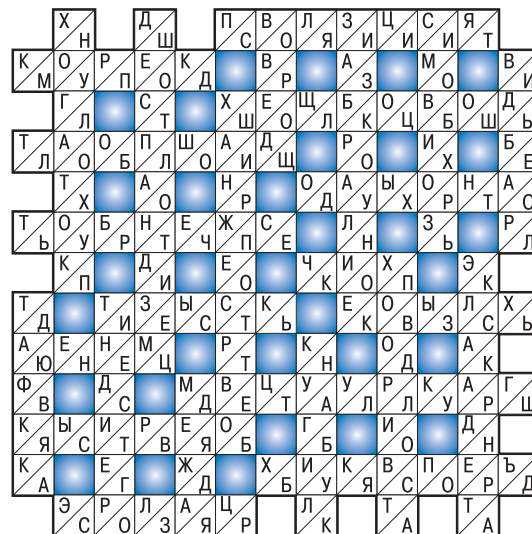
По вопросам размещения рекламы в газете «ТЕЛЕК» звоните!

8 (495) 792-47-73

КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

По горизонтали: Связист. Курок. Шелковод. Таблоид. Духота. Турнепс. Коп. Тесть. Козлы. Юнец. Металлург. Ястреб. Буквоед. Эрзац. **По вертикали:** Ухалахуп. Шотландец. Вред. Закоулук. Совхоз. Идеал. Ширпотреб. Подлива. Кларнет. Тюфяк. Тестер. Нагул. Межа.




				Рад бы в рай, да ... не пускают					Сумма после долгих вычислений	Актер в образе режиссера Якина		Лечение нехирургическими методами										
Деньги, взятые у банкира		"Плоть" водочной бутылки		Ковш для "купания" макарон	Малыш, не умеющий ходить	Гибрид льва и орла из мифов	"Новогодняя" рожа		"Мораторий", наложенный шаманом	Драматург Григорий ...		Путешественник по путевке	Какой колокол отбивает склянки?		Актер Ростислав ...			И крупная кошка, и спортивное авто				
				Весточка, посланная через почтамт										Муза, вдохновляющая лириков			Волчий "блюз" на луну					
Древнеримский баснописец		10 чарок, 1,2299 литра				Кружевной "слюнявчик" на камзоле	Заставил Фауста петь					Напарник в литературном творчестве	Молодежь в улье									
"Умом Россию не понять" (автор)		Горная система в Афганистане		"Театр уж полон, ... блещут"								Безвкусница от массовой культуры										
				Водяной на купюре										Солнце-защитные стекла в оправе		"Отец" детей капитана Гранта		"Панцирь" рыцаря				
	"Простыня с драпировкой" на патриции					"Опа-опа, Америка-...!"	Отсутствие дара речи					Хворь и поделочный камень	Столица Украины				Ломоть - будь здоров					
			Снежная "мало-семейка" эскимоса	И газ в рекламе, и рыбка в аквариуме											Поток по руслу							
	Вопросительная окраска голоса			Лестный отзыв		Печной отравитель						Их плакса распускает	Они "поют романсы"		Чем платит микадо?	"Штакетина" в железной ограде						
	Боевое "настроение" солдат	Ангелика с "Городком"					"Ой" погрузински	Тележка в одну ишачью силу	Фуражка или шляпа - это головной ...			В одно ... влетело, из другого вылетело										
				Ложные показания свидетеля обвинения								И хоккеист, и часовщик										
Куриное тельце	"Чернилла" сапожника	"Земле-ройный" фасон бороды						Знаменитый футболист Олег ...														
				Она превращена Афиной в паука					"... .." подъем!"													


ТЕЛЕК

А	Т	О	Р	Ч	Н	Х	А	В	А	В	А	К	Ш	Л	Т
Н	И	Х	О	Г	В	А	Т	А	Ш	О	Г	Л	А	В	Б
В	Е	Р	В	О	Р	В	О	Л	О	В	А	К	С	А	В
П	С	Н	А	В	И	Ф	Л	А	В	Л	А	В	А	В	Е
Т	Л	Р	П	Е	Э	З	В	Х	Л	Т	О	Н	А	В	Т
А	В	К	Е	И	Н	О	Н	В	Е	В	А	В	А	В	Т
Л	В	В	К	И	И	И	В	Л	Л	И	О	И	О	И	О
Р	О	Т	В	А	О	В	В	К	Ж	О	Л	Г	Л	Г	Л
А	В	Т	В	А	О	В	В	И	О	Н	Л	Г	Н	Ф	О
Л	В	Н	И	О	Л	О	М	Ч	И	Ш	Р	Д	А	Э	Ф
Л	В	Л	И	Л	Л	А	В	Л	Т	А	В	Л	Л	Л	Л
В	И	Ш	А	В	Л	Т	П	И	Х	Р	Л	А	В	Л	С


Советы от звездчѐта Надежды Солнечной с 16 по 22 марта

 **Рыбы 19.02 – 20.03**


В эмоциональном плане впереди у Рыб неделя непростая. Звезды советуют гнать прочь необоснованные сомнения и пессимизм, в противном случае они могут ввергнуть вас в затяжную меланхолию. Посвятите больше времени дому и семье. Приятным окажется путешествие вдвоем с любимым человеком.

 **Овен 21.03 – 20.04**


Неделя окажется удачной для тех Овнов, кто станет стремиться проводить как можно больше времени в кругу семьи. Единственное, не стоит касаться в разговорах с близкими тех вопросов, которые вызывают разногласия. Отличное время для поездок на природу в компании вашей половинки.

 **Телец 21.04 – 21.05**


Тельцам звезды советуют не лениться и по максимуму выкладываться на работе. Проявив творческий подход, вы сумеете добиться многого. Основной причиной ссор в семье станет ваша невнимательность к домочадцам. Зато чуткостью и нежностью будет готов окружить вас любимый человек.

 **Близнецы 22.05 – 21.06**


Динамическая неделя, которая потребует от близнецов не только активности и инициативы, но и оперативной реакции на любые изменения. Но, если в семье вам готовы будут подставить плечо близкие люди, то на работе придется крутиться в одиночку. Отличное время для любви и романтики.

 **Рак 22.06 – 22.07**


Ракам звезды советуют заняться рутинной работой – период для этого весьма подходящий. Эмоциональный фон недели будет ровным, стабильным, что благоприятно скажется как на деловых переговорах, так и на результате обсуждения семейных проблем. В любви инициативу лучше отдать партнеру.

 **Лев 23.07 – 22.08**


Для Львов наступает особое время, требующее большего внимания к себе. Пора проявить заботу о тех, кто нуждается в вашем внимании. Совесть и здравый смысл – основные движущие силы ваших поступков. Признание, сделанное любимому человеку, не останется безответным.

 **Дева 23.08 – 23.09**


Время проявлять свои дипломатические способности впереди у Дев. Старайтесь уходить от споров. Обострение конфликтов с коллегами чревато срывом важных проектов. Не время поднимать финансовые вопросы и в кругу семьи. Зато сосредоточение на личной жизни принесет свои плоды.

 **Весы 24.09 – 23.10**


Весы, которые умеют действовать и обдуманно, и быстро, окажутся в ближайшие дни на коне. Принимайте нестандартные решения, и успех вам обеспечен. Причем не только на работе. Разумный риск уместен и при решении других вопросов. В любви не стоит давать волю отрицательным эмоциям.

 **Скорпион 24.10 – 22.11**


Неделя Скорпионов подходит для долгосрочного планирования. Но, заглядывая в будущее, не забывайте переосмысливать прошлое. Отвлечься от проблем поможет общение с проверенными друзьями. А душевные раны легко врачует ласковое и трепетное отношение любимого человека.

 **Стрелец 23.11 – 21.12**

События недели для Стрельцов могут развиваться очень стремительно, поэтому расслабляться не стоит. Медлительность и неуверенность в себе могут обернуться упущенными возможностями. В любви положитесь на интуицию и ни в коем случае не разыгрывайте сцен ревности.

 **Козерог 22.12 – 20.01**

Звезды будут благоприятствовать романтически настроенным Козерогам. Успехом завершатся любые творческие начинания. Но возможны и риски. Если вы не уверены в результате, решение сложных вопросов лучше пока отложить. Смело можно признаться в чувствах объекту своего обожания.

 **Водолей 21.01 – 18.02**

Любые запутанные жизненные ситуации Водолеи будут щелкать словно орешки. В профессиональных делах возможны самые разные неожиданности. Влюбленным стоит начистоту поговорить о накопившихся проблемах, молчание лишь усилит наметившееся недоверие.