

ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

№08
(277)

ТВ-программа с 1 по 7 марта 2021 года

ТЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36

КАНАЛОВ
ТВ

ГОТОВИМСЯ
К ГЛАВНОМУ
ЖЕНСКОМУ
ПРАЗДНИКУ

стр. 4

КАК ВЫРАСТИТЬ
УРОЖАЙ
БОБОВЫХ?

стр. 16

ПРИГЛАШАЕМ
НА БЛИНЫ!

стр. 8-9

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
КРАСОТЫ
НА МАРТ

стр. 7

МОДНЫЙ
СЛОВАРЬ

стр. 30

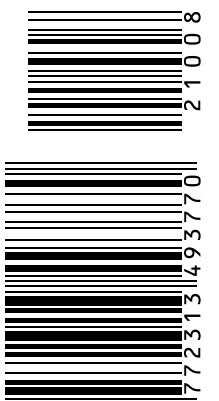
АНЕТТА ОРЛОВА

БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫ СЕБЕ,
ОКРУЖАЮЩИМ И ЭТОМУ МИРУ

стр. 2

Фото из личного архива Анетты Орловой
Фотограф: Наталья Цыгина
Стилист: Татьяна Головина
Визажист: Елена Шаронина

ISSN 2213-4933



12+

Анетта Орлова – популярный и практикующий психолог, кандидат социальных наук, автор нескольких трудов об отношениях.

Она часто выступает экспертом на популярных телешоу, ведет радиопередачи. И в то же время счастливая мама и жена. При всем своем напряженном графике Анетта нашла время ответить на вопросы нашего корреспондента.

О преградах, отступлении и драйве

– Как успешная женщина, ответьте, пожалуйста: чтобы сделать карьеру, обязательно нужны к этому определённые предпосылки? Или успешным может стать любой человек?

– Вы знаете, мне кажется, что мы живем в такое время, что всего очень много, и преград. Все зависит от того, на что мы будем обращать внимание. И, как следствие, как мы потом будем поступать с тем, что попало в поле нашего внимания. Для некоторых людей любая преграда – это повод отступить, а для кого-то – чем больше преграда, тем больше драйва.

Чем и как помочь детям

– Что мы можем сделать в этом мире для своих детей, чтобы они жили лучше, чем мы, разве не об этом мечтают все родители?

– Я думаю, что сейчас самое важное, что мы можем передать нашим детям, это не деньги и квартиры, сегодня мир другой. Мне кажется важным помочь ребенку освоить навык получения удовольствия от деятельности. Вот

Анетта ОРЛОВА:

Самый дорогой человек для себя – ЭТО ВЫ!

ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»

– Дорогие и уважаемые читатели «Телека»! Пусть в наступившем году приходят счастливые новости и радостные события. И конечно, здоровья вам и вашим дорогим людям. Обнимаю вас словом, ваша Анетта Орлова.



Как быть счастливым в семье?

– Судя по всему, вам известны секреты счастливой семейной жизни. Можете назвать главные из них?

– Совершенно точно в нашей семье это юмор. Мы с мужем всегда на одной волне. Еще муж говорит, что у меня, как у круга, нет острых углов. Ведь часто женщины сами провоцируют мужчин на конфликты, заставляют их постоянно доказывать свою любовь. Я же всегда стараюсь беречь близкого человека. А когда забываюсь, муж просит «выключить психолога», и мы быстро находим общий язык в любых разногласиях. Главный секрет – снять свои собственные ожидания от партнера, с которыми мы часто приходим в отношения на момент влюбленности.

когда он что-то делает и ему нравится, а это очень сильно зависит от нас, от того, какие разговоры мы ведем дома, как мы говорим о своей работе и своих обязанностях. Самое главное для меня – это помочь своим детям вырасти уверенными и полноцен-

ными людьми, с ощущением, что они живут на прекрасной земле, в великой стране, что вокруг много добрых и хороших людей. Мне кажется, что как раз адекватная самооценка, заметьте, не завышенная, а адекватная, это огромный фундамент для реа-

лизации себя как в сфере отношения полов, так и в других сферах жизни.

Очень важный багаж

– А что значит «адекватная самооценка»?

– Адекватная самооценка проявляется таким образом: человек сам к себе относится хорошо, он не поедает себя от какой-либо ошибки, он не зависит от любого внешнего осуждения, не ждет, пока кто-то другой возьмет за него ответственность, потому что сам себя чувствует неполноценным. Он не приходит в компанию и не сидит в углу, боясь сказать слово, и при этом не ведет себя высокомерно по отношению к людям. Человек с адекватной самооценкой не считает, что все хорошо не бывает, и не боится побед. Если партнер уходит, а от этого никто не застрахован, такой человек не чувствует себя никчемным и недостойным любви. Он понимает, что эти отношения завершены, переживает боль и идет дальше, а не проваливается все время в свое прошлое... Вот это тот багаж, который пригодится человеку на

протяжении всей жизни. И еще спорт, здоровый образ жизни, контакт со своим телом, умение самому себя организовывать.

«Фиксируйтесь на позитиве»

– Как стать счастливой и уверенной в этой жизни? Что посоветуете?

– Всегда помните, что самый дорогой человек у себя – это вы! Только вы можете изменить свою жизнь! Когда вы к себе относитесь хорошо, то вы способны давать искренний ресурс самым близким людям. Будьте благодарны себе, окружающим и этому миру. Благодарность – это благой дар. Благодарность помогает нашему мозгу формировать новые нейронные пути, которые продуцируют гормоны счастья, дофамин, серотонин, окситоцин, эндорфины.

Фокусируйтесь на позитиве! Если что-то пошло не так, вместо самообвинения развивайте самоподдержку. Не тратьте силы, чтобы корить себя за ошибки, помните, для этого всегда найдется много желающих. Мы все живые и совершаем ошибки. Не тратьте время на беспокойство о тех вещах, событиях, отношениях, которые находятся вне поля вашего контроля. В этом нет смысла.

Блиц

Щедрость души – это... искренняя благодарность. Принятие окружающих.

Быть собой – это... точно определить свои истинные цели и желания и следовать им, не бояться встретиться со своими слабостями и не лучшими качествами.

Хорошее настроение – это... улыбка в глазах, это труд, это минимум заикленности на себе.

Кстати

Почему и куда уходит любовь?

– Вопрос, который интересовал, наверно, всех и всегда: почему и куда любовь уходит?

– Так уж устроен человек, что ему кажется, что вот в его мир должен прийти какой-то уникальный идеальный человек, буквально как волшебник, и этот человек решит все наши проблемы, все то, что мы недополучили от своих родителей, залечит все наши раны, которые мы получили до встречи с ним, компенсирует нам наши недостатки... Вот с такой идеализацией заходя в отношения, года через три становится грустновато. Люди начинают меняться, человек устает играть в игру «я буду таким, каким ты хочешь меня видеть», и вот эти обоюдные процессы приводят к обесцениванию друг друга. Потому один из секретов сохранить любовь – это снизить ожидания от другого, увеличить щедрость в его сторону. При этом не забывать про себя, обязательно иметь свое собственное пространство и собственные интересы.

ПОДРОБНОСТИ

Об отдыхе и личной заботе

– К вам люди приходят со своими проблемами, трудно-стями... Как живётся с таким грузом? Как от него освободаетесь? В нём много и негатива...

– У меня очень четкое расписание, в котором обязательно есть место заботе о себе. Это необходимо, чтобы быть мамой, женой, психологом, руководителем. Сон – самое важное, далее спорт, потом танцы.

Массаж, хотя бы один раз в неделю, на больше не хватает времени. Общение с людьми, с которыми можно говорить на самые отвлеченные темы. Культурные вылазки. Медитации. Да, и конечно, поход к психологу, это важная часть нашей работы, но и заботы о себе. Сейчас мечтаю больше путешествовать, раньше не очень стремилась, но пандемия поменяла вкусы. Начала восстанав-

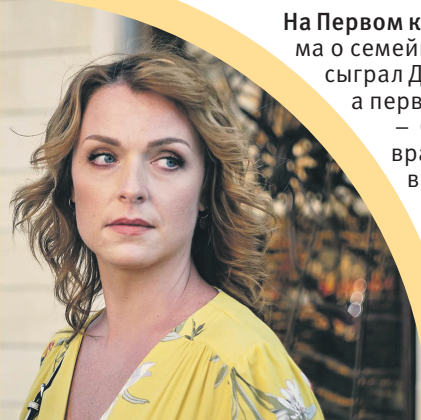
ливать навык игры на фортепиано. Начала изучать немецкий язык, это была моя мечта, два года изучала, но потом бросила, вот восстанавливаю.

– Отличный отдых – это... ?

– Это отдых, где много движения, много общения, доброго и без напряжения, после которого есть ощущение, что ты становишься легкой и хочешь еще отдохнуть, или много сил для активных действий.



Светлана Антонова узнала секреты врачей



На Первом канале – премьера сериала «Курорт цвета хаки». Это детективная мелодрама о семейных ценностях, мужской дружбе и воинской чести. Главную роль в фильме сыграл Даниил Страхов. Образ его супруги на экране воплотила Светлана Антонова, а первую любовь – Анна Казючиц.

– Саша Карпиловский, наш режиссер, хотел, чтобы в кадре моя героиня, врач-оториноларинголог, достоверно осматривала пациента, – рассказывает Светлана Антонова. – Приехала на съемочную площадку врач-оториноларинголог, показала мне разные медицинские приборы, рассказала, как они называются, и научила осматривать пациента. Оказывается, врачи-ЛОРа смотрят больных по-особенному: левой рукой вертят голову, правой держат инструмент, и так далее. Целый день у меня ушел на то, чтобы полностью погрузиться в медицину и пройти краткий курс врача-оториноларинголога...

Съемки детективной мелодрамы проходили в Москве и Геленджике.

Фото пресс-службы Первого канала

Тимур Бекмамбетов удивит зрителей

Режиссеры Тимур Бекмамбетов и Сергей Трофимов работают над приключенческим фильмом «Девятаев». Это захватывающая история советского военного летчика, который, оказавшись в немецком плену, планирует побег на самолете с особо охраняемой базы. В основу фильма легли воспоминания Героя Советского Союза Михаила Девятаева. Главные роли в приключенческой картине играют Павел Прилучный, Павел Чинарев, Алексей Филimonov и Дарья Златопольская. Тимур Бекмамбетов, известный зрителям как автор зрелищных и новаторских фильмов, снимавшихся как в России, так и в Голливуде, создает не просто военный экшен о подвигах летчиков времен Великой Отечественной, но еще и уникальное с технической точки зрения кино.



– Мне хотелось рассказать эту историю невероятным способом, – говорит нам Тимур Бекмамбетов. – В ней соединились удивительная судьба человека, которая меняет наши представления о героизме, и уникальный эпизод Второй мировой войны, который мог в последний момент изменить весь ход событий.

Фото Вадима Тараканова

Фёдор Добронравов представил «Белый снег»

В кинотеатре «Октябрь» состоялась премьера фильма о лучшей лыжнице XX века Елене Вяльбе «Белый снег». Фильм проследит путь легендарной спортсменки от первых шагов на лыжах до триумфа на чемпионате мира 1997 года, где Елена завоевала пять золотых медалей из пяти возможных. Всего на счету Вяльбе – три олимпийских золота и 14 золотых медалей на чемпионате мира!

Фильм первым зрителям представили сама Елена Вяльбе, режиссер Николай Хомерики и актеры Ольга Лерман, исполнившая главную роль, Анна Уколова, Александр Устюгов и многие другие.

Присутствовал на премьере и Фёдор Добронравов – исполнитель роли дедушки знаменитой спортсменки.

Фото Вадима Тараканова



Борис Корчевников рассказал о судьбах

Борис Корчевников готовит к выпуску книгу «Судьба человека. Оглядываясь в прошлое». Она основана на материалах программы «Судьба человека», которая выходит на телеканале «Россия». Известные люди разных поколений, профессий и взглядов на жизнь на страницах этой книги предельно откровенно расскажут о том, чего стоил им этот успех. Здесь будут истории Владимира Меньшова, Дмитрия Киселева, Дмитрия Дюжева, Владимира Соловьёва, Карена Шахназарова, Ляйсан Утяшевой...

– Мне кажется, книга получилась пронзительной, – говорит Борис Корчевников. – И все это потому, что и книга, и программа делаются людьми, которым очень дороги другие люди и их судьбы...

Фото Вадима Тараканова



Питомник растений Солнечный

ЭТО УДИВИТЕЛЬНОЕ СЕМЕЙНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ С 23-ЛЕТНИМ ОПЫТОМ ВЫРАЩИВАНИЯ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОГО ПОСАДОЧНОГО МАТЕРИАЛА



Предлагаем Вам качественные, устойчивые и урожайные сорта саженцев **БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ!**
Собственное производство позволяет держать минимальные цены на саженцы с очень высоким качеством.
Мы с любовью выращиваем каждый саженец, окружая его заботой и вниманием.
Именно из таких растений и получается по-настоящему роскошный сад, который радует всю семью.
Доставка посадочного материала осуществляется Почтой России, наложенным платежом **без предоплат!**

ЗАКАЗ МОЖНО ОФОРМИТЬ:

- по телефонам:
8 (800) 600-53-24 (звонок бесплатный), 8 (905) 393-21-11, 8 (937) 091-98-87
каждый день по будням с 8:00 до 18:00, суббота, воскресенье – выходные
- через интернет-магазин **WWW.SOLAR34.RU**
- отправить письмо по почте на адрес:
404011, Волгоградская область, Дубовский район, с. Пичуга, ул. Московская, 59.

Всю необходимую информацию и полный каталог растений вы можете найти на нашем сайте **WWW.SOLAR34.RU**
Заказы принимаются с **01.12.2020 г. до 10.05.2021 г.**
Отправка заказов с саженцами производится в весенний посадочный сезон (ограничения по отправке в соответствии с климатической зоной заказчика).
Минимальная сумма заказа 2000 ₽

Также можно заказать **БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ растений ВЕСНА 2021 по телефону или написать письмо с просьбой выслать каталог.**

ООО «ВЕЛЕС», Волгоградская область, Дубовский район, с. Пичуга, ул. Московская, д. 59, ОГРН 1163443063960. РЕКЛАМА

ЗЕМЛЯНИКА ЧАМОРЫ ТУРУСИ



350 руб. комплект из 5 шт.

Суперкрупноплодная садовая клубника вызывает большой интерес у садоводов. Обладает превосходным вкусом и ярко выраженным земляничным ароматом, вкус просто восхитительный! Клубника сладкая, очень напоминает лесную землянику. Плоды мясистые и упругие, по форме неоднородные: встречаются округлые, конические, гребенчатые, со складками и неровностями. Средняя масса составляет до 150 г. Мякоть красная, сочная и сладкая. Назначение – универсальное: ягоды используют в свежем виде, для приготовления и декора разнообразных десертов, переработки и домашней консервации, заморозки.

ГРУША НИКОЛАЙ КРЮГЕР



450 руб.

Украшение осеннего сада и праздничного стола! Среднерослое дерево высотой до 3,5 м

формирует широкопирамидальную крону. Плоды зелёно-жёлтые, при созревании появляются размытый оранжево-красный румянец. Кожица плотная, тонкая, гладкая, блестящая. Мякоть бело-кремовая, сочная, мясистая, очень вкусная, сладкая и ароматная.

МАЛИНА ДЖОАН ДЖИ



350 руб.

Новый, очень перспективный ремонтантный сорт британской малины. Плоды крупные с великолепным ярко-красным с тёмным проблемным окрасом. Мякоть сочная, плотная, обладает удивительным сладковато-кислым вкусом и насыщенным фруктово-земляничным ароматом. Кустарник высокоурожайный, плодоношение регулярное каждый год. Устойчивость к сильным холодам отличная. Малина Джоан Джи районирована для разведения по всем регионам России.

СМОРОДИНА МОСКОВСКАЯ КРАСАВИЦА

Главными преимуществами сорта является сладость ягод и сильный аромат. На протяжении нескольких лет смородина отлично себя зарекомендовала в отличной устойчивости к мучнистой росе, антракнозу, столбчатой ржавчине и почковому клещу. Урожайность у сорта высокая и стабильная. Сорт совсем не боится засух, а также устойчив к морозам. Куст среднерослый, не рас-



350 руб.

кидистый. Молодые побеги прочные и прямые. Ягоды чёрные, крупные, с сухим отрывом.

ВИНОГРАД ЧЁРНЫЙ ИЗУМРУД



350 руб.

Этот очень вкусный и сладкий кишмиш родом из Америки. Виноград без косточек, созревающий в ранние сроки, – такой сорт с удовольствием хотелось бы иметь на своём участке каждому садоводу. Мякоть плотная, хрустящая, гармоничного вкуса, кожица не терпкая, угольно-чёрная. Его сладкие бессемянные плоды обычно употребляют в свежем виде, из ягод этого винограда готовят наливки и всевозможные десерты.

ВИШНЯ ШПАНКА

Карликовая вишня, крупная тёмно-красная ягода сочетает лучшие вкусовые качества плотной и сладкой черешни и сочную, немного кисло-



400 руб.

ватую, вишнёвую свежесть. Низкорослое дерево, обладает хорошей морозостойкостью и устойчивостью к заболеваниям и вредителям. Сорт адаптирован к условиям северных регионов России. Дерево неприхотливо в уходе и хорошо приживается. Высокоурожайный сорт.

РОЗА ШАТТЕРЗ ГОЛД



450 руб.

Благодаря своей богатой окраске станет идеальным компаньоном Вашим цветам. Сорт красив и популярен, его причисляют к самым устойчивым и надёжным. Зацветает очень рано, и часто первой из всех чайно-гибридных роз. Первоклассное садовое растение в любом климате. Цветки до 16 см. Окраска золотисто-оранжево-лососевая, с красным налётом. Бутоны распускаются в довольно рыхлые цветки из 30 лепестков, крупные и очень ароматные.

СЕКРЕТ УСПЕХА

«Похитители»
вашей энергии

Чувствуя к концу рабочего дня потерю энергии, мы списываем это на стрессы и загруженность и не обращаем внимания на незначительные факторы. А между тем, отрегулировав эти неочевидные аспекты, мы можем сохранить энергию не только для работы, но и для семейных дел.



МНОГОЗАДАЧНОСТЬ

Переключаясь с одной задачи на другую, мы теряем концентрацию и рабочий ритм, что приводит к значительным энергетическим потерям. Даже если вы отвлеклись от дела для того, чтобы поставить лайки в инстаграм, вы уже в режиме многозадачности! А метание от одного дела к другому вместо последовательного их завершения приводит к потере энергии.

ОБЕЗВОЖЕННОСТЬ

Нарушенный водный баланс организма не позволяет мозгу работать максимально эффективно. Заведите привычку держать рядом с рабочим местом бутылочку воды, чтобы восполнить водный баланс, как только почувствуете жажду.

ОТСУТВИЕ СМЕРИ
ДИНАМИЧЕСКИХ ПОЗ

Сидя за компьютером в одной позе часами, мы быстрее устаем и теряем продуктивность. Если хотите сохранить энергию до конца дня, важно регулярно устраивать перерывы и менять положение тела. Заведите таймер на смартфоне, чтобы раз в полтора-два часа встать, размять затекшие мышцы, дать отдых глазам.

Анекдот

Самая высокая производительность отмечается у женщин, которые производят впечатление.

5 способов провести 8 Марта идеально

Судя по прогнозам синоптиков, Дед Мороз решил лично поздравить женщин с 8 Марта.



В начале прошлого века 8 марта было днём, когда женщины боролись за свои права.

Сейчас 8 Марта воспринимается как праздник женственности и красоты. Сделайте себе праздничный подарок – подарите идеальный день! Подумайте, чего на самом деле просит душа: побыть наедине с любимым, провести день с семьей, собрать подруг или шумную компанию, а может, просто побыть одной? Времени на подготовку как раз хватит!

С родными

1 Почему бы не собрать всех женщин вашей семьи и не устроить им 8 Марта праздничный выход – в кафе (кстати, когда там последний раз была ваша мама?), в театр, в кино или на вернисаж (вы когда-нибудь посещали подобные мероприятия несколькими поколениями семьи сразу?). Дочка, мама, сестра, бабушка, тетя – это те люди, которые всегда рядом, всегда поддержат и помогут. Общение с близкими начинаешь ценить с годами, когда понимаешь, что именно эти люди в нашей жизни – самые главные.



Наедине с собой

2 Вы весь год заботитесь о других? Тогда 8 Марта лучше посвятить себе любимой и своим желаниям. Заранее подумайте, чем в этот день займутся муж и дети (может, еще накануне отправятся поздравить бабушку?). Начните с того, что выпитесь всласть, угоститесь необычным завтраком, а дальше – согласно вашим предпочтениям: «диванный день», занятие любимым хобби, бассейн, шопинг или марафон любимых фильмов – все, чтобы побаловать себя и провести праздник идеально!

С любимым

4 Если в предвкушении весны вас переполняют романтические чувства, договоритесь с любимым, что он подарит вам «королевский день». В этот день вы – королева, вы ничего не делаете по дому, а только наслаждаетесь вниманием любимого и бездельем! Чтобы облегчить своему мужчине задачу, закажите заранее еду и напитки и попросите порадовать вас. Пусть это будет массаж, билет в кино, прогулка по любимым местам или шопинг, но вечером непременно – ужин с чем-то особенным.

С подругами

3 Если вы соскучились по душевным беседам, если хочется с кем-нибудь поболтать «о своем, о девичьем», устройте девичник. Посетите вместе с подругами сауну и организуйте там эксклюзивный «салон красоты»: закупитесь масками, скрабами, аромамаслами, продумайте расслабляющие ритуалы, музыкальное сопровождение и легкие напитки с разными вкусами. Отдохнете и душой, и телом. А если вы не поклонница SPA, отправляйтесь с подругами в атмосферный ресторан и пригласите с собой профессионального фотографа, который сделает отличные (поднимающие самооценку и настроение) снимки для вас и ваших подруг.

С компанией

5 Если есть желание пошуметь и повеселиться, купите новую настольную игру, настройте караоке-микрофон, сделайте заказ на сайте готовой еды и пригласите всех друзей. Не хочется сидеть дома? Отправляйтесь всей шумной компанией в квест-рум. Любой тематический квест позволит вам отключиться от рутинных проблем и от души повеселиться с друзьями.



Небанальные подарки для любимых женщин

НА ЗАМЕТКУ

Устройства для массажа шеи, спины, плеч порадуют старшее поколение семьи. Такие аппараты помогают отдохнуть и расслабиться после трудового дня и никого не оставляют равнодушными.

Увлажнители воздуха относятся к той категории приборов, которые самим себе обычно не покупают – ведь это не предметы первой необходимости, хотя сухой воздух в квартире наносит вред здоровью и красоте. Постарайтесь, чтобы прибор стал органичной частью интерьера и радовал хозяйку не один год.

Электронная книга придется по душе каждой интеллектуалке. Электронные книги легкие, компактные, поместятся в любую сумочку и позволят женщине наслаждаться чтением дома, по дороге на работу и в любой поездке.

Органайзеры для косметики, украшений, белья станут отличным подарком для женщины, которая является фанаткой порядка и любит все раскладывать по полочкам. В магазинах есть масса вариантов по любой вкус и кошелек.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Египетские тайны

Многим известно, что Древний Египет был очень развит и считался поистине могущественной цивилизацией. Это огромное царство процветало на берегах реки Нил. И конечно, все хотя бы раз в жизни слышали про египетские пирамиды, которые до сих пор поражают своим величием. На постройку таких сооружений уходило очень много времени. Например, пирамиду Хеопса строили более 20 лет. И, согласно дошедшим до нашего времени записям, строили ее наемные рабочие, а не рабы.



Розовое озеро

Одно из невероятных мест в России – озеро Соболю в Бурятии. Название озера с монгольского языка переводится как «Сквозное». Ученые считают, что озеро в своих глубинах соединено с другим водоемом, а местные жители утверждают, что это связано с колдовством. Однако есть одно явление, на которое ученые не могут дать научный ответ – это розовое свечение озера, особенно в лунные ночи, хотя вода в озере обыкновенная, без каких-либо необычных примесей.



Пунктуальность в крови

Япония – невероятно красивое островное государство в Восточной Азии, со своими обычаями, традициями и особенностями.

Одна из таких – японцы очень ценят время. Они буквально окружили себя часами. В каждом магазине, парке и на некоторых рекламных табло есть часы. А когда поезд опаздывает на одну минуту, железнодорожная компания запускает объявление с искренними извинениями. Нормой уклонения от графика поезда является только 15 секунд.



По кому ползёт таракан?

Формикация – именно так называется внезапное и очень неприятное ощущение, когда вам вдруг начинает казаться, что по вам бегают насекомые. Это ощущение вызывает статическое электричество. Оно притягивает частицы к телу и заставляет волосы на теле двигаться. Именно из-за этого у нас появляется иллюзия, будто по коже что-то ползает, хотя на самом деле никого нет.

Светлана СИДОРЧУК

Что может быть прекраснее, чем любимые песни? А когда их поют вместе миллионы людей по всей стране, это уже настоящий праздник!

С тать его участником сможет каждый из вас, если 28 февраля нажмет на кнопку канала «Россия» и посмотрит старт премьеры третьего сезона самого масштабного вокального шоу «Ну-ка, все вместе!», в котором талантливых исполнителей оценивает сразу сотня членов жюри.

Песня объединяет и поднимает

Если вы любите драйв – вам сюда! Накал эмоций за кулисами шоу «Ну-ка, все вместе!» зашкаливает настолько, что волнение передается даже тем, кто не выходит на сцену. Стоит ли говорить, что испытывают участники, когда на кону не только кубок проекта и премия в миллион рублей, но и собственный оригинальный сингл и ротация в эфире «Нового Радио»? За это, согласитесь, стоит побороться. Не кулаками, а голосом, который должен заставить всю сотню экспертов подняться и петь вместе с исполнителем. За все время проекта таких случаев было два. Есть надежда, что в третьем сезоне нечто подобное тоже случится. Возглавляет сотню по-прежнему Сергей Лазарев, а ведущим шоу вновь станет Николай Басков. Оба заверили, что таких ярких участников и таких жарких песенных поединков, как в третьем сезоне, раньше не было.

Эксперты в голос утверждают, что нынеш-

Запевать лучше хором!



ний сезон собрал более сильных вокалистов, чем предыдущие два. Так это или нет, предстоит оценить уважаемым зрителям. Трудно даже представить, как должен исполнить песню конкурсант, чтобы за него проголосовала вся сотня! Но именно эта задача стоит перед каждым из восьми исполнителей, которые должны представить российские и мировые суперхиты. И хотя ведущий шоу Николай Басков утверждает, что судьи за три сезона стали не только опытнее, но и строже в оценке, нам показалось, что члены жюри стараются поддерживать участников, понимая, как те волнуются.

Королева в образе

Представить волнение первой исполнительницы – 39-летней Татьяны Могиловой, пышной красавицы из Краснодарского края, вообще невозможно. Быть первым всегда волнительно и ответственно, ведь именно ты задаешь планку. И Татьяна сделала это так ярко, мощно и чувственно, что за нее встала почти вся сотня, в том числе Сергей Лазарев и звездный гость сотни Филипп Киркоров, вскочивший с места на четвертой секунде исполнения. По этому поводу Николай Басков не преминул заметить, что Филипп Бедросович испытывает слабость к огненным рыжеволосым женщинам. Филипп в свою очередь скрывал симпатий к Татьяне: «С первых секунд ваш голос заставил меня подняться. Вы – королева! В образе и без него! Оставайтесь такой. И не вздумайте худеть! Полнота вам к лицу».

На щедрые комплименты Филипп не поспешил и для другой конкурсантки – Ольги Филипповой из Уфы, которая призналась, что она впервые выступает на российской сцене. При этом держалась она внешне сдержанно и достойно, как настоящая прима, чем очень подкупила жюри. Ольгу сотня поддержала достаточно дружно. «Соединить эстрадную и оперную подачу звука прак-



Детали Уровень мастерства растёт

Сергей Лазарев – лидер сотни – согласился, что объединить сто человек, сделать так, чтобы они проголосовали за одного конкурсанта, – безумно сложно.

– Наши эксперты, – сказал он, – люди всех существующих музыкальных жанров: певцы, преподаватели, авторы, композиторы, обладатели престижных премий и легенды музыкального мира. Так что участникам предстоит выступить перед самым удивительным жюри в истории вокальных проектов. Но поскольку конкурсанты понимают, куда они идут и зачем, уровень их исполнения от сезона к сезону становится выше. В этом сезоне разыгрывается борьба между сильными, такого еще не было. И я стал строже судить, поскольку мне уже есть с чем сравнивать. При этом стараюсь быть объективным, потому что понимаю, какой мандраж испытывает человек, стоящий перед нами на сцене. Кстати, и сам Сергей не останавливается в своем стремлении к вершинам профессионального мастерства. Очередной рубеж, взятый на этом пути, – его новый клип «Снег в океане».

тически невозможно, – заметил Николай Басков, – но вы с этим справились». Антон Святохин старался очаровать и околдовать членов жюри исполнением песни на стихи Николая Заболоцкого «Признание» («Очарована, околдована, с ветром в поле когда-то обвенчана...»). Получилось у него или нет, это зритель увидит сам.

Универсальный рецепт победы

Катя Лель, которая в этом сезоне впервые участвовала в качестве эксперта, призналась:

– Здесь столько радости и эмоций, столько переживаний, что сам порою ощущаешь себя одним из участников проекта. Это невероятно нервовое, и в этом плане я сочувствую конкурсантам.

На вопрос, что нужно сделать, чтобы встала и запела вся сотня, Катя ответила честно:

– Здесь нет универсального рецепта. Но я думаю, что должна произойти мгновенная химия между исполнителем и членами жюри. Вибрация тембра голоса, его чувственность и красота должны очаровать и заставить вскочить с места. И неважно, какая это будет музыка – народная, эстрадная, зарубежная или русская. Главное – искренность и красота голоса.

Наталья АНОХИНА



Фото телеканала «Россия»

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

Об одежде прошлых столетий

Когда мы читаем классиков, то в их произведениях встречаются слова, обозначающие, казалось бы, привычное и знакомое: одежду, обувь, еду. Какой смысл, хорошо понятный современникам писателей, вложен в эти слова? Вспомните их назначение и толкование.

1. У Александра Куприна в рассказе «Корь» встречается такая фраза: «На балконе показался Завалишин в фантастическом русском костюме: в чесучовой поддёвке поверх шёлковой голубой косоворотки и в высоких лакированных сапогах». Что означает слово «поддёвка»?
а) Верхняя одежда с длинными рукавами, застежкой сбоку и сборками на талии.

б) Жилетка с внутренними карманами.

в) Меховое пальто без рукавов и воротника.

2. Александр Пушкин в повести «Капитанская дочка» описал, как за Марией Ивановной приехала придворная карета с лакеем и объявлением, что государыня изволил пригласить к себе девицу Миронову. Хозяйка засуетилась: «Да как же вы, матушка,



представите к императрице... И как же вам ехать в дорожном платье? Не послать ли к повивальной бабушке за её жёлтым роброном?» Что называли во времена Екатерины II роброном?

а) Парчовая накидка на платье.

б) Парадное платье на каркасе с широкой юбкой.

в) Платье с капюшоном и оборками.

3. «Этот Тимофеич, – описывал старика в романе «Отцы и дети» Иван Тургенев, – потёртый и проворный старичок, с выцветшими жёлтыми волосами, выветренным, красным лицом и крошечными слезинками в съёженных глазах, неожидан-

но предстал перед Базаровым в своей коротенькой чуйке из толстого серо-синеватого сукна, подпоясанный ремненным обрывочком и в дегтярных сапогах». Что за чуйка была на Тимофеиче?

а) Длинный суконный кафтан.

б) Теплая душегрейка.

в) Широкий шарф.

ОТВЕТЫ

1-а. Поддёвка – верхняя одежда с длинными рукавами, застежкой сбоку и сборками на талии.
2-б. Парадное платье на каркасе с широкой юбкой.
3-в. Широкий шарф.

Олег Солнцев – автор и ведущий телевизионного проекта «НашПотребНадзор» на НТВ.

Он рассказал нам о своих кулинарных предпочтениях и принципах здорового питания.

Мог стать диетологом или врачом...

– Олег, являясь ведущим программы «НашПотребНадзор», вы наверняка стали лучше разбираться в продуктах... А правда, что к здоровому питанию вас приобщил дедушка?

– Не совсем так. Мой дедушка всегда вел здоровый образ жизни и занимался садоводством. В детстве я часто ходил с ним в магазин или на рынок и наблюдал за ним: как и по каким критериям он выбирает продукты. Не могу сказать, что с тех пор я стал адептом ЗОЖ, здорового питания, экологически чистых и здоровых продуктов – просто никогда не заострял на этом внимания. Но с появлением программы «НашПотребНадзор» я сфокусировался на продуктах и критериях их выбора – и в результате узнал об этом больше. И тогда вспомнил, что уже в детстве частично к этому был предрасположен – сказало мое воспитание! (Смеется.) Но говорить, что в детстве де-

Олег СОЛНЦЕВ:

Каждый день – большая порция салата



Подробности

Оливье – раз в году

– Кто у вас дома готовит?

– В основном жена. Но иногда, когда хочется порадовать супругу чем-то вкусненьким, готовлю сам. Я больше спец по мужским блюдам – пожарить, к примеру, говяжий стейк...

– Его готовите на открытом огне?

– У нас нет загородного дома, но в домашних условиях на сковороде получается не хуже. А еще можно в духовке запечь мясо с овощами – тоже очень вкусно! Я охотнее берусь за такие брутальные мужские блюда. Жена же занимается более кропотливыми. И каждый день у нас – большая порция салата.

– А салаты какие?

– Классические: огурцы, помидоры, перец, брынза, оливковое масло, майонез, сметана, лук, чеснок... Для поддержки иммунитета.

– В основном они у вас летние...

– Все верно! То, что полезно! Мы не употребляем такие тяжелые салаты, как оливье, – для него одного раза в году, на Новый год, вполне достаточно.



Какие продукты чаще всего можно найти у вас там?

– Ничего сверхъестественного в нашем холодильнике нет. Но давайте попробуем! В морозилке у нас всегда есть креветки и другие морепродукты и рыба...

– Какая это рыба?

– Это белая рыба – палтус и треска. Раз в неделю можно себе ее позволить – это вкусно и полезно! Кстати, диетологи советуют устраивать разгрузочный рыбный день и употреблять нежирные сорта рыбы несколько раз в неделю... Пойдем дальше: в холодильнике всегда есть куриные яйца, которые мы любим добавлять в разные блюда и есть в разном виде: жареные, вареные и т.д. Яйца полезны и никакого холестерина не накапливают. Далее – обязательно овощи: болгарский перец, огурцы, помидоры, лук разных видов, укроп, петрушка, корень фенхеля, сельдерей – стебли и корень, картошка... Понятно, что не все эти продукты хранятся в холодильнике, но я ваш вопрос понимаю как предложение разобрать нашу потребительскую корзину. Отдельная полка у нас – для соусов, горчицы, хрена и разных заправок. А вот майонез в холодильнике бывает крайне редко – но если он появляется, то задерживается там надолго! (Смеется.)

«А иногда хочется просто борща!»

– В вашей семье есть самое любимое блюдо или коронное блюдо супруги, которым вы любите побаловать не только себя, но и друзей?

– Когда приходят гости, то хочется всем пожарить по большому кусочку хорошего мяса. Жена раньше любила заказывать суши, но со временем японская кухня поднадоела.

Как правило, мы покупаем или заказываем хорошее мясо. У нас даже сейчас в морозилке лежит огромный кусок мяса, купленный по достойной цене, от которого я отпиливаю ножовкой по стейку. Он отлично размораживается и получается очень вкусным. Вот такими сытными блюдами мы себя временами радуем. А иногда можно купить мидий в сыром или чесночном соусе... А иногда хочется просто борща! (Смеется.)

– На зиму какие-нибудь заготовки делаете?

– У меня есть теща, а у моей супруги Алёнки – свекровь. Эти две добрые, милейшие и любящие женщины поставляют нам с нашей малой родины маринованные огурчики и помидорчики – экологически чистые продукты, сделанные по семейным рецептам. И несколько банок стоят у нас дома – ждут, когда их откроют... Александр ГЕРАСИМОВ

душка заложил первый камень в это здание, и я должен был его достраивать, будет неправильно. Я же не пошел учиться в кулинарный техникум, не стал диетологом или врачом – этого не произошло... Но я стал ведущим программы, темы которой мне хорошо знакомы. Видимо, так было предначертано.

О креветках, разгрузочном дне и рыбе

– Олег, можете провести экскурсию по полкам вашего холодильника?

О ризотто, пасте и меню

– Помимо салатов, какие ещё блюда любите?

– Супруга очень вкусно готовит ризотто с разными наполнениями или пасту – с грибами, креветками, рыбой, с разными соусами: томатным, сливочным... Еще любим картофельные блюда. Не скажу, что у нас какое-то исключительное меню – но оно таким и не должно быть. Многие думают, что для того, чтобы питаться вкусно и здорово, нужно отказываться от чего-то, что эти люди, которые так питаются, используют совершенно другие ингредиенты, закупленные в каких-то особых магазинах, готовят совершенно особенные блюда... Ничего подобного! Все, кто придерживается здорового образа жизни, едят то же самое, что и все остальные. Только они правильно выбирают продукты! И только при умении правильно сочетать эти продукты и знании полезных пропорций все это будет приносить пользу и очень сильно разнообразить ваше меню.

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 26 ФЕВРАЛЯ! В НОМЕРЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

☑ советы эндокринолога о том, как не дать разгуляться сахарному диабету, выровнять уровень глюкозы и инсулина в крови;

☑ ответы гинеколога на острые вопросы о молочнице – избавляемся от назойливого грибка грамотно и надолго;

☑ рецепты для мужчин, жаждущих побороть простатит, а также важные советы по питанию в период болезни.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



Календарь красоты на март

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 марта

Убывающая Луна в Весах
Первый день весны отлично подходит для обновления гардероба и покупки приятных мелочей для дома. Не стоит наносить яркий макияж, достаточно придать лицу свежести. Хороший день, чтобы заниматься фитнесом или плаванием.

8 марта

Убывающая Луна в Козероге (благоприятный день)
Позвольте себе подольше понежиться в постели, затем сделайте легкий макияж и объемную укладку и будьте готовы принимать бесчисленные поздравления и знаки внимания от всех знакомых мужчин.

15 марта

Растущая Луна в Овне
Кожа сегодня склонна к аллергическим реакциям и шелушению, поэтому нужно избегать неопробованных косметических средств. День отлично подходит для усиленных тренировок и новых рекордов.

22 марта

Растущая Луна в Раке
Сегодня особенно полезны для фигуры окажутся приsedания с небольшим весом. Можно разнообразить свой повседневный образ ярким акцентом в одежде, например, шелковым шарфиком, повязанным вокруг талии.

29 марта

Убывающая Луна в Весах
Контрастный душ и растирания губкой из люфы сделают вашу кожу упругой и дадут бой целлюлиту. Курс лазерной эпиляции поможет надолго распрощаться с недоевшими волосками. И воздержитесь от острой и жареной пищи.

ВТОРНИК

2 марта

Убывающая Луна в Скорпионе
Ламинирование, стрижка, окрашивание – все процедуры будут иметь долговременный эффект и потрясающий результат. Постарайтесь организовать небольшую прогулку, если хотите укрепить иммунитет.

9 марта

Убывающая Луна в Водолее
Постарайтесь собраться большой компанией с друзьями и родными и устройте веселую вечеринку с танцами и караоке. Не рекомендуется делать сложные окрашивания и кардинально менять имидж.

16 марта

Растущая Луна в Тельце
Удачными процедурами станут ламинирование волос и долговременная укладка бровей. Пилинги, скрабы и тканевые маски будут невероятно полезны для вашего внешнего вида. Красоту подарят скакалка и обруч.

23 марта

Растущая Луна в Раке
Если хотите пребывать в хорошем настроении и быть работоспособной, то обязательно плотно позавтракайте и выпейте чашечку цикория. Сегодняшний маникюр быстро вам надоеет, зато новый цвет волос не разочарует.

30 марта

Убывающая Луна в Скорпионе
Чтобы хорошо выглядеть, вам даже не нужно особенно стараться: немного румян – вы уже неотразимы. Тренировка с тренером принесет отличные результаты, а любимый человек порадует вас приятным сюрпризом.

СРЕДА

3 марта

Убывающая Луна в Скорпионе (благоприятный день)
Лунные сутки подойдут для всевозможных косметологических процедур – от химического пилинга до ботокса и мезотерапии. Любые эксперименты с макияжем и причёской окажутся удачными.

10 марта

Убывающая Луна в Водолее
Попробуйте изучить философию фэншуй и правильно организовать свое пространство, наполнить дом приятными ароматами. Обрести душевный покой поможет также йога и недолгий дневной сон в прохладной комнате.

17 марта

Растущая Луна в Тельце
В этот день вам нужно полностью полагаться на свои ощущения: если организм требует проспать весь день, то так и нужно поступить, чтобы восполнить запас сил. Пейте как можно больше воды с сочками лимона или лайма.

24 марта

Растущая Луна во Льве (благоприятный день)
Утром стоит посвятить себя чтению и отдыху, а ближе к вечеру можно сделать яркий макияж, накрутить локоны и отправиться на танцы. Чтобы избежать неприятных высыпаний на лице, сегодня стоит отказаться от цитрусовых.

31 марта

Убывающая Луна в Скорпионе
Маска для волос – это именно то, что вам сегодня необходимо. Алоэ, банан, бесцветная хна – на пользу пойдут и моно-, и сложносочиненные маски. Окружите себя приятными весенними ароматами и домашним уютом.

ЧЕТВЕРГ

4 марта

Убывающая Луна в Скорпионе
Луна советует заняться уходом за кожей, абрикосово-банановая маска уберет с вашего личика мелкие морщины. Ванна с воздушной пеной снимет напряжение и избавит от негативных мыслей, накопившихся за день.

11 марта

Убывающая Луна в Рыбах
Хороший день для того, чтобы попробовать себя в новом хобби или кардинально изменить свой образ. Если же вас все устраивает, ограничьтесь подбором уходовой косметики и небольшой кардиотренировкой.

18 марта

Растущая Луна в Тельце (благоприятный день)
Стоит уделить в этот день как можно больше внимания своим близким, сходите вместе в кино или приготовьте что-нибудь вкусненькое. Займитесь красотой вашей кожи, распарьте лицо и нанесите маску с экстрактом алоэ.

25 марта

Растущая Луна во Льве
Превосходное время, чтобы начать путь избавления от вредных привычек, будь то привычка грызть ногти или переедание. Луна не рекомендует делать депиляцию, потому что велика вероятность раздражения на коже.

ПЯТНИЦА

5 марта

Убывающая Луна в Стрельце
Самой полезной едой для вашей фигурки сегодня станут рыба и морепродукты. День идеален для совместного времяпрепровождения с любимым человеком, это укрепит отношения и надолго подарит хорошее настроение.

12 марта

Убывающая Луна в Рыбах
Если вам пора обновить маникюр и педикюр, то сегодня – идеальный день. Удачными будут попытки избавиться от высыпаний и мимических морщинок. Большую пользу принесут ягодные морсы и компот из сухофруктов.

19 марта

Растущая Луна в Близнецах
День создан для получения новых знаний и навыков. Можно записываться на различные курсы, пробовать себя в кондитерском искусстве и рукоделии. Удачным окажется наращивание и ламинирование ресничек.

26 марта

Растущая Луна в Деве
Время подбирать новые туфельки на высоком каблуке для особых случаев. Можно устроить вечеринку с друзьями и обменяться забавными подарками. Пора сходить на педикюр – выбрав неброский дизайн, вы точно не прогадаете.

СУББОТА

6 марта

Луна в Стрельце, последняя четверть (неблагоприятный день)
Слушайте музыку, читайте книги, короче говоря, всецело посвятите себя отдыху. Медитация поможет сохранить внутренний баланс, а морковный сок благотворно повлияет на цвет лица.

13 марта

Луна в Рыбах, новолуние (неблагоприятный день)
Сегодня стоит отказаться от любых манипуляций с вашими волосами. Зато эффект от депиляции сохранится надолго, и ваша кожа будет гладкой и бархатной, как никогда. Пробежка вокруг дома будет очень кстати.

20 марта

Растущая Луна в Близнецах
Очень полезны и приятны будут пилинг ножек рыбками и тайский массаж. В домашних условиях можно воспользоваться увлажняющими гелевыми перчатками для рук, а для ног – ванночка с морской солью.

27 марта

Растущая Луна в Деве
Пора пробовать что-то экстремально новое. Поэкспериментируйте с внешним видом. Можно покрасить волосы в яркий цвет, сделать временное тату или воспользоваться цветными линзами для глаз.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

7 марта

Убывающая Луна в Козероге
День накануне праздника стоит провести с максимальной пользой. Ешьте больше овощей, пейте много воды. Посетите салон красоты – хороши любые процедуры. Вечером ложитесь пораньше спать – завтра ждут приятные сюрпризы.

14 марта

Растущая Луна в Овне
Не упускайте шанс начать курс массажа, он поможет вам справиться с головными болями и улучшить кровообращение. Постарайтесь употреблять поменьше мяса и побольше круп. Интенсивность спортивных тренировок стоит снизить.

21 марта

Луна в Раке, первая четверть (неблагоприятный день)
Старайтесь сегодня не поддаваться раздражению и посвятив себя работе. Сделайте массаж, поведив по лицу, особенно по области вокруг глаз, кубиком замороженного зеленого чая, выполните упражнения на растяжку.

28 марта

Луна в Весах, полнолуние (неблагоприятный день)
Не забудьте увлажнить кожу рук и лица, она сегодня склонна к сухости и раздражению. Можно записаться на массаж, поплавать в бассейне. А общение с домашними питомцами гармонизирует вашу внутреннюю энергию.



«ТЕЛЕК» приглашает на блины

Приближается Масленица, которая в 2021 году пройдет с 8 по 14 марта и, конечно, не сможет обойтись без главного блюда – блинов. «Телек» собрал для вас рецепты вкусных и оригинальных блинов и блинчиков, которые можно приготовить из доступных продуктов.

Масленицу отмечали перед Великим постом. Праздничной считалась вся неделя. Называли ее Сырной седмицей.

Условно Масленица делится на два периода – узкая (с понедельника по среду) и широкая (с четверга по воскресенье). На узкую Масленицу гуляния только разворачиваются. В эти дни еще допускается работа по хозяйству, не связанная с приготовлением пищи. На широкую Масленицу работать было уже не принято. Каждый день на Масленой неделе имеет свое название и свои традиции.



ПОНЕДЕЛЬНИК УЗКАЯ МАСЛЕНИЦА. ВСТРЕЧА

Этот день посвящался объединению семей, чьи дети не так давно стали мужем и женой. Невестка, которая традиционно после свадьбы переходила жить в дом мужа, в первый день Масленицы возвращалась в отчий дом, чтобы провести родителей. А затем все вместе они шли обратно, к сватам, чтобы за праздничным столом и поеданием блинов уладить все свои дела. Важно было в этот день испечь первый блин. По традиции его отдавали неимущим, странникам, чтобы те помянули усопших родственников. В этот день сооружали чучело Масленицы из тряпок и соломы, а потом катали на санках по всей деревне и устанавливали на самой высокой снежной горке, с которой начинались катания на санях и веселые гуляния с песнями и танцами.



Тонкие блины на молоке

На 6 персон. Время: 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 мл молока, 3 яйца, 1,5 стакана пшеничной муки, 0,5 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. соли, 2 ст. л. растительного масла.

Калорийность (на 100 г): 164 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взбить яйца, добавить к ним 200 мл молока, соль, сахар и перемешать. Всыпать просеянную муку.
- 2 Добавить оставшееся молоко и перемешать до однородного состояния.
- 3 Хорошо разогретую сковороду слегка смазать растительным маслом и вылить порцию теста. Жарить блинчик, пока он не приобретет золотистую корочку снизу. Перевернуть его и жарить с другой стороны.



Традиционные блины на кефире

На 4 персоны. Время: 25 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 мл кефира, 2 яйца, 1 стакан муки, 3 ст. л. сахара, 1 щепотка ванилина, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 152 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В глубокой миске смешать миксером или венчиком кефир, яйца, сахар, ванилин и муку.
- 2 Влить в тесто чуточку масла и снова взбить, пока тесто не станет воздушным. Консистенция кефира и плотность муки могут быть разными, поэтому тесто можно довести до готовности, немного разбавив его водой.
- 3 Смазать силиконовой кисточкой блинную сковородку. Налить тесто и жарить до румяной корочки с двух сторон.



ВТОРНИК УЗКАЯ МАСЛЕНИЦА. ЗАИГРЫШИ

Во вторник происходила «закладка» будущих семей. На веселых гуляниях парни и девушки присматривались друг к другу, формировались взаимные симпатии, которые в скором времени могли закончиться сватовством и свадьбой. Здесь можно было блеснуть талантами, похвалиться изобильным столом, который, конечно же, украшали блины. Те, кому смотрини были неинтересны (всех дочерей-сыновей пристроили), приглашали родственников, соседей, друзей. Продолжались игры, начатые в понедельник, но к ним в придачу отмечающие люди переодевались в красочные костюмы и маски, разыгрывали целые театрализованные представления, на которые приглашались все прохожие.

Гурьевские блины

На 8 персон. Время: 50 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 стакана простокваши, 2,5 стакана муки, 5 яиц, 1 стакан воды, 150 г сливочного масла, 5 ст. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 228 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отделить желтки от белков. Желтки перетереть с сахарным песком. Посолить.
- 2 Растопить сливочное масло на водяной бане, влить в растертые желтки. Добавить простоквашу и перемешать.
- 3 Муку просеять, всыпать небольшими порциями в смесь яйца и простокваши, размешивая миксером на небольшой скорости. Высыпав всю муку, скорость увеличить и взбить тесто до воздушной консистенции.
- 4 Оставить тесто настояться, накрыв салфеткой или кухонным полотенцем.
- 5 Белки взбить с добавлением соли на небольшой скорости. Соединить белковую массу с тестом. Вымесить тесто до однородного состояния.
- 6 Добавить воду и перемешать, чтобы взбитые белки не потеряли воздушность.
- 7 Сковороду разогреть и один раз, перед первым блином, смазать смесью 1 ст. л. растительного масла и 1 ч. л. сливочного масла.
- 8 Выпекать блины с двух сторон и укладывать стопкой. Смазывать сливочным маслом не нужно.



По народной традиции первым блином на Масленицу поминали усопших родителей: «Честные родители наши, вот для вашей души блинок!»

СРЕДА УЗКАЯ МАСЛЕНИЦА. ЛАКОМКИ

День начала хлебосольных домашних пиров. В среду тещи приглашали зятя в гости, а те нередко приводили с собой всех родственников. Какими бы сложными ни были отношения между тещей и зятем, в этот день было принято не помнить зла. Теща приглашала мужа дочери в гости и старалась как следует накормить блинами собственного приготовления. Ведь это отличный способ наладить отношения! Считалось, что чем добрее теща в этот день к зятю, тем лучше дочь ладит с мужем и его родней. Поэтому и старались тещи приготовить такие блины, чтобы запомнились, даже если они требовали много времени на приготовление.



Заварные молочно-йогуртовые блинчики

На 6 персон. Время: 1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 мл йогурта, 250 мл молока, 9 ст. л. муки, 3 ст. л. сахара, 250 мл кипятка, 1 ч. л. разрыхлителя, 2 яйца, соль по вкусу, масло сливочное для смазывания.

Калорийность (на 100 г): 133 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца взбить с сахаром и солью в однородную смесь. Влить молоко, взбить. Влить йогурт. Взбить.
- 2 Добавить просеянную муку. Как следует, до однородности, все взбить. Всыпать разрыхлитель. Не перемешивать!
- 3 Влить крутой кипяток, тщательно и взбить тесто.
- 4 Выпекать с двух сторон до румяной корочки.



Оладьи пышные

На 6 персон. Время: 2,5 часа

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана молока, 2 стакана муки, 1 яйцо, 60 г сахара, 7 г сухих дрожжей, растительное масло.

Калорийность (на 100 г): 235 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Растворить дрожжи и 10 г сахара в 200 мл молока, оставить на 15 минут.
- 2 Взбить яйцо со щепоткой соли. Влить оставшееся молоко, перемешать.
- 3 Добавить в молочно-яичную смесь оставшийся сахар, муку, 1 ст. л. растительного масла, размешать. Влить в тесто молоко с поднявшимися дрожжами, перемешать и поставить в теплое место на 1,5 часа.
- 4 Когда объем теста увеличится в два раза, жарить оладьи на растительном масле.



ЧЕТВЕРГ ШИРОКАЯ МАСЛЕНИЦА. ШИРОКИЙ РАЗГУЛЯЙ

Переход от узкой Масленицы к широкой: 3 дня позади, 3 дня впереди. Молодоженов заставляли при всех целоваться и спускали с горы в сани. Гуляния из семейных превращались в массовые. Развлечения продолжались целый день, с утра до вечера: шуточные бои, катания с ледяных горок (надо было накататься вдоволь, ведь скоро лед растает), катания на сани, пляски под гармошку. В этот день проводились кулачные бои «стенка на стенку», устраивались шуточные побоища «взятие снежного городка».



Блины на трёх стаканах

На 6 персон. Время: 1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан муки, 1 стакан молока, 1 стакан кипятка, 3 яйца, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла, соль, масло сливочное для смазывания.
Калорийность (на 100 г): 152 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Вскипятить чайник. В миску вбить яйца, добавить сахар и соль. Хорошо взбить. Как только образуется густая пена, резко влить 1 стакан крутого кипятка. Масса увеличится в 2-3 раза.
- 2 Влить 1 стакан холодного молока. Все взбить. Просеять стакан муки. Муку добавлять частями, все время взбивая. В конце добавить растительное масло. Перемешать.
- 3 Выпекать с двух сторон на разогретой сковороде.



Банановые блинчики

На 4 персоны. Время: 40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 больших спелых банана, 1 стакан муки, 4 яйца, 300 мл молока, 2 ч. л. сахара, щепотка соли, 1-2 ст. л. растительного масла.
Калорийность (на 100 г): 240 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Бананы очистить, размять вилкой. Добавить сахарный песок, соль, яйца, взбить блендером до однородной массы.
- 2 Всыпать муку, взбить.
- 3 Добавить молоко, еще раз взбить до однородной массы. Поставить в прохладное место минут на 20-30. Добавить в тесто немного растительного масла, перемешать. Обжаривать блинчики с обеих сторон.



ПЯТНИЦА ШИРОКАЯ МАСЛЕНИЦА. ТЁЩИНЫ ВЕЧЁРКИ

Ходили в гости – тещи к зятям. Накануне зять лично приглашал тещу на блины, а утром засылал «званных», чем больше, тем почетнее для тещи. Блины в этот день пекла дочь – жена зятя. Теща приводила подруг, надо же было показать, какая рукодельная дочь, какому хорошему парню досталась. Тут можно было развернуться молодой хозяйке – такими изысканными блинами гостей накормить!



Розовые блины из ряженки со свеклой

На 4 персоны. Время: 45 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана муки, 2 ст. л. сахара, 1,5 стакана молока, 0,5 стакана ряженки, 1 яйцо, 200 г свеклы, 1-2 ст. л. растительного масла.
Калорийность (на 100 г): 200 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Порезать на кусочки готовую свеклу (отварную или испеченную).
- 2 В блендере смешать свеклу с молоком, добавить яйцо и ряженку.
- 3 Добавить соль, сахар и муку, хорошо перемешать. Оставить на 30 минут и выпекать блинчики.



Зелёные блинчики

На 4 персоны. Время: 1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан муки, 3 яйца, 1 стакан молока, 230 г замороженного шпината, 1 ст. л. сахара, растительное масло, соль.
Калорийность (на 100 г): 128 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Шпинат опустить в крутой кипяток на 1 минуту, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой.
- 2 Поместить шпинат в блендер, добавить яйца и 2 ст. л. растительного масла, взбить в пюре.
- 3 Добавить молоко и 100-110 мл холодной воды, взбить до однородности.
- 4 Добавить муку, сахар, щепотку соли, взбить еще раз до однородности, оставить на 20-30 минут.
- 5 Жарить блины обычным способом на растительном масле.



СУББОТА ШИРОКАЯ МАСЛЕНИЦА. ЗОЛОВКИНЫ ПОСИДЕЛКИ

Гостей на блины зазывала молодая невестка. Помимо угощения надо было что-то подарить золовкам. Молодые женщины в субботу старались показать себя хорошими хозяйками и продемонстрировать родне мужа (в частности, его сестрам, то есть золовкам) свои кулинарные таланты. Зачем? Да с той же целью – наладить мир в семье! Считалось, что золовки относились к жене брата без особой теплоты. Вкусные и оригинальные блины, да с разными начинками, вполне могли исправить ситуацию. Да и всегда можно было удивить подруг чем-то новеньким.



Блинчики ажурные

На 8 персон. Время: 40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана муки, 4 стакана молока, 4 яйца, 50 мл растительного масла, 100 г сахара, щепотка соли.
Калорийность (на 100 г): 170 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца посолить, взбить до однородности.
- 2 Вбить яичную массу в молоко.
- 3 Добавить небольшими порциями муку, перемешивая после каждой порции до однородности.
- 4 Добавить масло, перемешать, дать тесту постоять 15-20 минут.
- 5 Выпекать блины на хорошо разогретой и смазанной маслом сковороде обычным способом.



Блинные мешочки

На 4 персоны. Время: 20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г шампиньонов, 200 г ветчины, 200 г тертого сыра, 8 блинов, 2 ст. л. ложки сметаны, 30 г сливочного масла, соль, перец, зеленый лук.
Калорийность (на 100 г): 200 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Грибы обжарить на сливочном масле до золотистой корочки. Ветчину нарезать кубиками, сыр потереть на мелкой терке.
- 2 Все смешать, посолить, поперчить, приправить сметаной.
- 3 Начинить блины, завязать пером зеленого лука. Поставить на 10 минут в нагретую до 180 градусов духовку. Подавать со сметаной.



ШИРОКАЯ МАСЛЕНИЦА. ПРОЩЁНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ

Совсем скоро, на следующий день, начнется Великий пост. Помня об этом, просили у всех прощения – искренне, с душой, с раскаянием, чтобы очистить совесть. В качестве знака, что все обиды прощены, сжигалось чучело Масленицы. Проводы, целовник – так называли этот день. Еще одно название этого дня – Прощеное воскресенье. В этот день все – и взрослые и дети – просили друг у друга прощения. А после обеда шли в церковь к открывающей Великий пост вечерне.



КОГДА ОТМЕЧАЕТСЯ МАСЛЕНИЦА
2021 год
с 8 по 14 марта.
2022 год
с 28 февраля по 6 марта.
2023 год
с 20 по 26 февраля.
2024 год
с 11 по 17 марта.
2025 год
с 24 февраля по 2 марта.

Блинчики из капусты

На 6 персон. Время: 35 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г белокочанной капусты, 300 г муки, 2 яйца, 2 стакана молока, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соды, 3 ст. л. растительного масла, соль.
Калорийность (на 100 г): 165 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту тонко нашинковать, залить кипятком и варить 4-5 минут. Воду слить, капусту остудить.
- 2 В отдельной миске взбить яйца с сахаром и содой, добавить молоко и 1 стакан воды, перемешать. Капусту смешать с мукой.
- 3 Яично-молочную смесь смешать с капустой.
- 4 Вмешать в тесто растительное масло и выпекать блины обычным способом.



Блинчики лимонные

На 6 персон. Время: 1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г муки, 4 яйца, 550 мл молока, 2 ст. л. сахара, 70 г сливочного масла, 1 лимон.
Калорийность (на 100 г): 186 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С лимона снять цедру с помощью мелкой терки.
- 2 Масло растопить.
- 3 Смешать муку с сахаром и лимонной цедрой, ввести растопленное масло, яйца (по одному) и молоко; тщательно перемешать и оставить на 20-30 минут.
- 4 Жарить блинчики обычным способом на хорошо разогретой сковороде.



Иногда бобовые культуры отходят на второй план. Признаться, многие из вас уделяют больше внимания овощным культурам, ягодным кустарникам, плодовым деревьям, забывая про бобовые. А зря.

Перефразируя известную рекламу: «просто потому, что вы не умеете их выращивать». Зная, что предпочитают бобовые, вы сможете насладиться богатым и крайне полезным урожаем.

Общие пожелания

Бобовые культуры хорошо растут и развиваются в рыхлых воздухопроницаемых питательных почвах с нейтральным уровнем pH. Они особо чувствительно относятся к содержанию калия. При его недостатке рост бобовых угнетается. Для улучшения качества почвы рекомендуется добавлять перед посадкой бобовых древесную золу. А вот в тяжелых кислых глинистых почвах бобовые будут чувствовать себя совсем неважно. Это самый неблагоприятный вариант для их посадки.

На заметку

Если вы решите посадить на своем участке бобовые растения, то получите не только натуральные, полезные и вкусные плоды, но и насытите почву азотом. Это благоприятно отражается на развитии любой культуры.

ЧТО предпочитают бобы?

Ротный повар в полном недоумении разговаривает сам с собой: «В понедельник, вторник, среду, четверг им нравятся бобы, и вдруг ни с того ни с сего в пятницу они от них отказываются!» 😊



Рассада или грунт?

Рассадный способ выращивания подходит для северных районов или в случаях с затяжной весной. Семена высевают в апреле в отдельные емкости. До середины мая рассада выращивается дома, а затем высаживается в открытый грунт. **Посев в грунт.** Самый лучшим временем для посадки в центральных областях является последняя декада мая. В разных регионах сроки посадки будут несколько различаться, но ориентироваться можно на температурный режим почвы. Для посева бобовых достаточными считаются 4-5 градусов. Перед посадкой следует внимательно осмотреть

и перебрать семена. Больные и поврежденные точильщиком подлежат обязательной утилизации. Узнать больные семена можно по наличию небольшого отверстия в бобе. Если такой боб разломить, то можно увидеть личинку жука. Сеять семена можно как сухие, так и замоченные. Последние быстрее прорастают, а значит, можно будет досадить новые растения на место непродуктивных. Замачивать семена нужно не более чем на 15 часов, лучше в талой воде комнатной температуры. После замачивания семена нужно прогреть в горячей воде (около 50 градусов) в течение 5 минут. Затем сразу опустить в холодную воду. После этого семена можно высевать.

От семян до всходов

Бобовые хорошо растут на почве, в которую вносят органические удобрения. Можно с осени предусмотреть внесение под будущую посадку 6-8 кг органики на 1 кв. м. Если осенью внесения органики не проводилось, то можно заменить ее на сбалансированный минеральный состав (из расчета на 1 кв. м): 7 г аммиачной селитры + 30 г простого суперфосфата и 8 г хлорида калия. Либо при посеве на каждые 2 м ряда добавлять 1 ч. л. нитроаммофоски, а под перекопку внести 5-7 г нитрофоски на 1 кв. м. При посадке семена заделывают на 4-5 см. Если заделать их глубже, то в холодной почве они могут загнить, а также увеличивается срок всхожести. После того,

как грядка посеяна, ее нужно полить, присыпать землей и уплотнить. Сроки появления всходов – 7-10 дней при посеве набухших семян или 15-20 дней – сухих. Уход за культурой заключается в своевременном поливе, прополке, рыхлении и защите от болезней и вредителей. Молодым растениям в первое время после посева нужно организовать периодическую прополку. Когда всходы немного подрастут, они сами начнут угнетать рост сорных трав. Когда бобы достигнут в высоту 50 см, их необходимо будет окучить. В течение сезона бобовые нужно будет 2-3 раза рыхлить и подокучить. Одновременное рыхление и окучивание помогает противостоять ветрам и способствует большей устойчивости растений.

От цветения до стручков

Поливать бобы до начала цветения необходимо только в периоды засухи. Но как только цветение начинается, полив нужно организовать регулярный. При этом нельзя сильно переувлажнять почву. Это может способствовать активному росту зеленой массы в ущерб развитию цветков и плодов. Во время начала массового цветения бобовые нужно прищипнуть. Это защитит растения от тли и будет способствовать равномерному созреванию плодов. Бобовые растения имеют стебель в высоту от 20 до 180 см. Для высокорослых сортов нужно сделать опору. Надо по краям грядки воткнуть метровые колышки, протянуть между ними веревку и через каждые 20-30 см подвязывать к ней растения. Урожайность бобов можно увеличить, если собирать плоды в несколько этапов по достижении ими стадии молочной спелости.

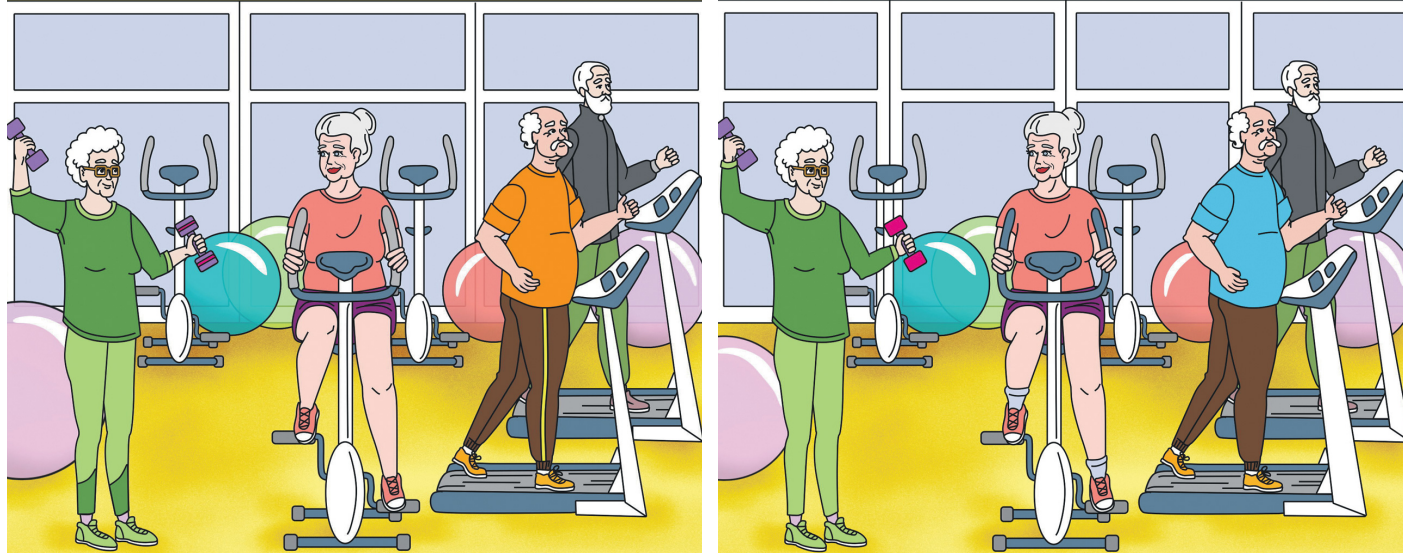
Важно!

Бобы не рекомендуется высаживать вместе с картофелем. Более мощные бобы будут не только лишать молодой картофель света, но и максимально забирать калий из почвы. Дефицит калия отрицательно сказывается на росте и развитии картофеля.

После сбора урожая

Для хранения семена фасоли, гороха и бобов собирают тогда, когда стручки желтеют, а плодоножка полностью высыхает. При сборе семян нута (бараньего гороха) их нужно просушить. После того как вы собрали семена, их следует поместить на бумажное полотенце и оставить под солнцем до полного высыхания. После того, как собран весь урожай бобов, рекомендуется срезать стебли над поверхностью почвы, а не вырывать растение с корнем. Азотфиксирующие клубеньковые бактерии, которые остаются с корнями в земле, будут обогащать почву азотом и перегноем.

Валерия ПАШЕЧКИНА



Найди 10 отличий

Даёшь активное долголетие!

В любом возрасте важно заботиться о своём здоровье.

Ответы: Размер шара слева, цвет лосиной лапы слева, длинная рукава дамы в зеленом, цвет гентели в левой руке у нее же, ручка в зеленом, лампасы на брюках у мужчины с красным цветом, цвет футболки у нее же, олен и жираф в зеленом, олен и жираф в зеленом, олен и жираф в зеленом.

КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА МАРТ

Фазы Луны:
1-12 марта – убывающая Луна, 13 марта – новолуние,
14-27 – растущая Луна, 28 марта – полнолуние,
29-31 марта – убывающая Луна.

| ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК | СРЕДА | ЧЕТВЕРГ | ПЯТНИЦА | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ |
|--|---|--|---|--|--|---|
| 1 Сею на рассаду пряные травы, поливаем и рыхлим тепличные и комнатные растения. | 2 Белим садовые деревья, отводим талую воду с участка. | 3 Сею овощные, злаковые и пряную зелень. | 4 Убираем в саду поврежденные ветви, залечиваем морозобоины. | 5 Обрабатываем от вредителей тепличные и комнатные растения. | 6 Обрезаем плодовые деревья, занимаемся приживкой. | 7 Освобождаем малину и хвойные от зимней обвязки. |
| 8 Обрезаем верхушки побегов малины для стимуляции кущения. | 9 Набрасываем снег на ягодные плантации и растения, зимующие в прикопе. | 10 Подкармливаем рассаду и комнатные растения. | 11 Формируем кроны плодовых и декоративных растений. | 12 Боремся с вредителями и болезнями тепличных растений и рассады. | 13 Сажать и сеять не рекомендуется, благоприятна покупка инструментов. | 14 Сею капусту и шпинат на рассаду. |
| 15 Рыхлим почву в горшках, боремся с вредителями и болезнями. | 16 Сею однолетники (астры, циннии, гелиотропы, бархатцы, лобелии и т.д.). | 17 Сею на рассаду зелень: базилик, салат, сельдерей, вносим прикорневую подкормку. | 18 Если погода позволяет, пересаживаем хвойные растения. | 19 Проверяем клубнехранилище, сею вьющиеся растения. | 20 Боремся с вредителями, сооружаем ловчие пояса на деревьях. | 21 Прививаем плодовые растения. |
| 22 Подкармливаем и поливаем рассаду. | 23 Сею тыквы, огурцы, кабачки, томаты, баклажаны. | 24 Посев и посадка овощей и зелени не рекомендованы, работаем с почвой. | 25 Сею зелень, листовые овощи, ягодные кустарники и плодовые деревья. | 26 Пикируем рассаду, проращиваем клубни бегоний, гloxиний, георгинов и калл. | 27 Вносим под растения органические удобрения, обильно поливаем. | 28 Боремся с вредителями. |
| 29 Сею в теплицы и на рассаду кольраби, картофель, бобовые. | 30 Пересаживаем хвойные и декоративные многолетники. | 31 Обрезаем деревья и кустарники, укрываем грядки пленкой для ранних посадок. | 1 | 2 | 3 | 4 |



Читайте свежий выпуск «ДАЧНОГО СПЕЦА»



В ПРОДАЖЕ С 19 ФЕВРАЛЯ!

Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ». Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960

В НОМЕРЕ:

СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ ОГУРЦА И ТОМАТА

Ежегодно в саду наступает период развития самых опасных болезней огурца – ложной мучнистой росы (пероноспороз) и оливковой пятнистости. На томате и картофеле появляется фитофтороз пасленовых и альтернариоз. Не исключены вспышки размножения совок, молей, тепличной белокрылки. Как с ними справиться и защитить урожай?



МАСЛЯНЫЙ КАПКАН ДЛЯ ТЛИ

Садоводы, как правило, осенью неохотно обрабатывают плодово-ягодные культуры. Есть предубеждения против химических препаратов, или просто забывают. Излишняя осторожность или забывчивость, однако, часто выходит боком. Обработки в конце дачного сезона значительно снизят численность вредителей будущей весной

МИФЫ О ЛИШАЙНИКЕ

Часто приходится слышать, что лишайники на коре плодовых деревьев – признак хорошей экологии и что они, лишайники, совершенно безвредны для деревьев. Однако мифы о лишайниках хоть и живучи, но недостоверны



Реклама 12+

Февраль 2021

Ду рожайная ДАЧА

Дачный спец с/в № 2

Подписной индекс в каталоге «Почта России» ПП158

рассада
Сеять или покупать?

овощи
Режим подкормок

на окне
Томаты в улитке и рулоне

огород
Теплица со всеми удобствами

грядки
Сорняк на пользу огорода

ВЕСНА. ВРЕМЯ РАССАДЫ

до 1000 рублей зарабатывайте своим опытом! за каждое опубликованное письмо! 12+

ЧИТАЙТЕ В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ:

ТЕПЛИЦА СО ВСЕМИ УДОБСТВАМИ

Теплица не должна быть только функциональной. Хорошо бы, чтобы она была еще и удобной и красивой. С красотой все понятно, тут дело вкуса. Тем более что можно найти самые разнообразные варианты. Но какие удобства должны в ней быть?

ВЫБИРАЕМ НАПЕРСТЯНКУ «ПРЕМЬЕР-МИНИСТРОМ»!

Бывает так, что цветок хороший, видный, неприхотливый, а вот выращивают его немногие. Взять хотя бы наперстянку. Ну чем не королева сада? А если уж не королева, то премьер-министр как минимум!..

КАК СДЕЛАТЬ ПОЧВУ МЯГКОЙ, КАК СНЕГ

Плодородие земли и выращивание чистых овощей и фруктов – главная боль и великая забота садоводов-огородников. Наш читатель делится опытом повышения плодородия почвы, без химии, навоза и перекопки

В ПРОДАЖЕ С 19 ФЕВРАЛЯ!

Реклама. 12+

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» ПП158
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Table with 8 columns representing TV channels: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, РОССИЯ, НТВ, СТС, СТС, ТНТ ГУБЕРНИЯ, РЕН. Each column contains a grid of program titles and times for Friday, March 5th.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table listing programs for Friday, March 5th, categorized under 'ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ' for channels like ПЯТНИЦА, ЧЕ!, ОТР, and others.

ДЕТСКИЕ

Table listing children's programs for Friday, March 5th, for channels like DISNEY, КАРУСЕЛЬ, and others.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Table listing educational and documentary programs for Friday, March 5th, for channels like DISCOVERY CHANNEL, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC, and NG.

Table with 6 columns for TV channels: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, РОССИЯ, НТВ, СТС, ТНТ ГУБЕРНИЯ, РЕН. Each column lists program titles, start times, and age ratings. Includes programs like 'Утро России', 'Идеальное убийство', 'Саша готовит наше', 'Кингсман: Золотое кольцо'.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table for 'People, Events, History' section with columns: ПЯТНИЦА, ЧЕ!, ОТР, Ю, МИР, ПОБЕДА. Lists documentaries and programs about history, nature, and science.

ДЕТСКИЕ

Table for 'Children' section with columns: КАНАЛ DISNEY, КАРУСЕЛЬ. Lists animated shows and children's programs.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Table for 'Educational' section with columns: DISCOVERY CHANNEL, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC, NG. Lists documentaries on science, nature, and history.

Каждое утро у соседей начиналось с выяснения отношений.

Вернее, выяснять все время пыталась жена, а муж тихонечко бубнил что-то себе под нос, не вступая в громогласный монолог своей суженой.

Соседи вместо радио

– Вовк, ну что ты все время воду льешь? Ну выключи ты ее, намылся, потом включи и мыло смой, – гудела басовитым тоном Катерина.

– Бу-бу-бу, – Вова не считал нужным делиться с соседями своей личной жизнью и тонкостями помывочного процесса.

– А куда такой ломоть сала отрезал? Я тебя спрашиваю, а? У тебя же диабет, холестерин, – Катин бас слышался уже со стороны кухни. – То-о-ненько надо, вот так. Нельзя тебе такими ломтями.

– Бу-бу-бу, – о своих вкусовых пристрастиях Владимир тоже предпочитал всей девятиэтажке не сообщать.

– А в коридоре почему напотоно? Ты что, не мог ботинки в подъезде снять? Сто раз тебе говорила, подошвы о коврик вытирай. Я зачем коврик купила, Вовк? Вот так надо, вытер, снял, в коридорчик уже в носках вошел. Чисто и хорошо. Слышишь, Вовк? Ты понял, как надо?

Селёдки на остановке

Я допила свой утренний кофе, дождала бутерброд. Хорошо, что Катя не видела, какой ломоть колбасы я на него отрезала, а то бы мне заодно с Вовкой попало. Уже надевая в коридоре пальто, я покосилась на пол у двери. Конечно, там бы-

Такая вот любовь



“Любовь умирает. Величайшая трагедия жизни состоит не в том, что люди гибнут, а в том, что они перестают любить.”
Сомерсет Моэм

ло напотоно. Утром дети собирались в школу, муж – на работу. С выдохшей за ночь обуви насыпался песок и соль – на улице уже несколько дней гололед. Я вздохнула, пообещав себе вечером после работы протереть полы и придумать какую-нибудь подставку под обувь. Но уже через десять минут забыла об этом, штурмуя толпу на остановке, желая попасть хоть в какую-нибудь маршрутку, едущую в центр города.

– Вовк, ну куда ты рвешься? – услышала я за спиной. – Сейчас все уедут, тогда мы. Не толкаться же как селедки в бочке.

Что пробубнил на это несчастный Вовка, я уже не услышала, селедкой скользнула в свою «бочку» и загремела мелочью на проезд.

Пирожки в обмен на яичницу

На следующий день у меня был выходной, и я позволила себе подольше понежиться в постели. Муж перед уходом на работу нажарил яичницы, заварил свежего чая. В окна заглядывало робкое февральское солнышко. На ду-

ше было тепло и радостно. Я лежала и строила планы на день, когда раздался звонок в дверь.

– Катя? Что-то случилось? – удивилась я, увидев на пороге соседку.

– Чай пришла попить, пустишь? – Катя протянула мне блюдо с пирожками. – А то боюсь не сдержаться и прибить своего увальня. Остыть надо.

– Проходи, конечно, – посторонилась я, поплотнее кутаясь в махровый халат от сквозняка. – Завтракать будешь? Мне Никита яичницы нажарил, чаю заварил.

Катя вдруг заплакала. Горько, навзрыд. Опустилась на банкетку в коридоре, закрыла лицо ладонями. Я присела около нее на корточки, погладила по острой коленке, обтяну-

той старенькими джинсами, не зная, что сказать. Мы никогда не были подругами, даже приятельницами не были. Просто общались по-соседски, сетовали по поводу повышения тарифов за коммуналку, ругали за неадекватность управляющую организацию, гоняли из подъезда алкашей. Словом, соседствовали в унисон, но и только.

– Катя, я что-то не то сказала, да? – осторожно поинтересовалась я у женщины.

– Да все ты то сказала, – сделала она глубокий, прерывистый вдох и отняла руки от покрасневшего лица. – Пошли завтракать, не зря же твой муж старался с утра пораньше. И пироги стынут, я их только из духовки вынула. Пошли.

Завтрак вприкуску со слезами

– Я, Люб, молодая совсем была, когда за Вовку замуж вышла, – Катя ковыряла вилкой яичницу, но не ела. – Любила его очень. Мечтала, что будем жить душа в душу, детки пойдут. О доме своем грезила. Все представляла, как по весне буду морковку сеять, цветы сажать, рассаду помидоров в теплицу вынесу. Детки подрастут, помогать станут.

– Ну, у вас ведь квартира есть, дача. Помидоры ты по весне туда на машине возишь, я видела. И две

дочки у тебя. Вроде как, все случилось, Катя?

– Вот именно, вроде как, – шмыгнула носом женщина. – Тебе вон твой Никита яичницу по утрам жарит, чай заваривает, а мой... – Катерина махнула рукой, и по щекам у нее вновь потекли слезы. – Я, когда первой дочкой беременна была, узнала, что он налево от меня бегаёт. Чуть выкидыш не случился. Но спасли врачи, спасибо им. Вовка в ногах валялся, прощения просил, обещал на руках носить. Простила, стали дочку растить. Второй раз забеременела. И снова Вовка гулять начал. Я тогда совсем обессилела. Еле доносила малышку, потом муж старался с утра пораньше. И пироги стынут, я их только из духовки вынула. Пошли.

Я, взявшись было с рвением за поздний завтрак, теперь тоже не могла есть. Смотрела на Катю и боялась пошевелиться. Было ощущение, что женщина много лет никому ничего не рассказывала. Не хотелось неосторожным словом спугнуть ее так долго таившееся в дальнем уголке сердца откровение.

ЛЮБОВЬ

Продолжение следует...

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



Судоку

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

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

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

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 6 | | | | | | 8 | |
| | | | 4 | 3 | 8 | | | 2 | |
| | | | 6 | 9 | | | | 4 | 1 |
| | 8 | | | | | 6 | 4 | | |
| 1 | | 5 | | | | | | | |
| 2 | 6 | | 8 | | 4 | | | | |
| | | 8 | | | | | | 3 | |
| | 9 | 3 | 1 | | | | | | 5 |
| | | | | | 5 | 1 | 9 | 4 | |

3 ★★★★★

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

Лето не за горами, и так хочется войти в этот сезон открытых платьев и купальников в красивом, подтянутом теле...

5 упражнений для красивых рук и декольте

К счастью, эта мечта осуществима. И если вы сейчас начнете действовать, то к июню сможете получить «рукопомрачительный» результат!

1 Обхватите гантели или бутылки с водой обеими руками и поднимите над головой. Затем, сгибая руки до прямого угла, опустите гантели за головой вниз. После чего начинайте разгибать руки, поднимая гантели за головой. Следите за тем, чтобы локти не разъезжались в стороны, а смотрели строго вперед. *Выполните три подхода по 10-20 повторов.*

2 Наклоните корпус вперед, ноги слегка согните, спина ровная, руки с гантелями опущены вниз. Поднимите гантели до уровня груди, сводя лопатки вместе. Обратите внимание, чтобы спина в этот момент не прогибалась. Верните руки в исходное положение. *Выполните три подхода по 20 повторов.*

3 Отжимание от колен подойдет для новичков и тех, кому сложно выполнять классические отжимания, опираясь только на руки и носки стоп. Лягте, упритесь руками в пол и скрестите ноги. Поднимитесь, опираясь на ладони и согнутые колени. Как только руки полностью выпрямятся, задержитесь на пару секунд в верхней точке. После этого вернитесь в исходное положение. *Выполните три подхода по 10 раз.*

5 Сидя на ровной поверхности или стоя на полу, выровняйте спину. Согните руки в локтях (руки параллельно полу) и соедините ладони перед собой. Кончики пальцев направлены вверх. На счет «раз» глубоко вдохните и задержите воздух на несколько секунд. В это время ладони с усилием давят друг на друга. Сделайте выдох и ослабьте напряжение ладоней. *Выполните 5-10 раз с интервалом в 10 секунд.*

4 Лягте на живот, руки вытяните вперед и слегка разведите (примерно на 30 градусов по отношению к центральной оси тела). Ладони повернуты друг к другу. Поднимите руки как можно выше. Задержитесь в таком положении на пару секунд. Опустите руки и вернитесь в исходное положение. К рукам можно подключить подъемы ног. В этом случае, кроме мышц спины и рук, будут задействованы пресс и мышцы ног.



Дружить со спортом нужно в любом возрасте и в дальнейшем тем более не стоит его бросать. После 40 лет мышцы в нашем теле начинают уменьшаться, причем с годами все больше. Если сначала уходит до 3% в год, то после 60 лет и вовсе до 5%.

Мнение специалиста
Всё ради красивого рельефа
При каких условиях мечта о подтянутых руках и зоне декольте станет реальностью? На наши вопросы отвечает тренер **Алёна Климова**.
– *Насколько важно заниматься при похудении с весами (гантели, штанга и т.д.)?*
– Если речь идет о похудении, то ошибкой было бы говорить об использовании гантелей. Лишний вес никуда не денется, и жир не растопится. Чтобы убрать объемы, нужно выполнять кардиоупражнения. И в обязательном порядке следить за питанием. Но гантели и утяжелители незаменимы для приведения мышц в тонус, приобретения красивого рельефа.
– *Сколько раз в неделю и сколько минут надо заниматься, чтобы к лету получить результат?*
– Желательно заниматься 3-5 раз в неделю по часу. И, конечно, под наблюдением тренера. При этом результат будет зависеть в не малой степени и от вашего питания.



Подготовила Татьяна МИХАЛЁВА

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| | | | | Вино с "ореховым" названием | Футболист с повязкой на рукаве | | | | | Брыльска в "Иронии судьбы..." | Толстый холст домашней выделки | "Скворечник" железной птицы | Овощи, что потушили кусочками | Перебранка в коммуналке |
| То же, что фермент | | Использование одежды | "Дивиденды" с рыбалки | | | Камень-параллелепипед в кладке | Царь, чья победа была хуже поражения | "Клиентка" мясника в холодильнике | | | | Кроткий у овечки | | |
| | | | | Рвань, бывшее обувью | Фитиль, ставший пеллом | Бензиновый компонент с числом | | | Родина суши и плова | Эдгар-импрессионист | | | | Пахарь с высшим образованием |
| "... - Алексу" | Хорошо живет на свете ... Пух | Птица, парящая над Андами | | | | | Халиф Гарун аль-... | Лев советского футбола | | | | Кондитерский загуститель | | |
| "Закопченная" малина | | | | | | | | | Дача в горах Швейцарии | Окрестность "по циркулю" | | | | |
| | "Обитель" водных аттракционов | Результат долгих подсчетов | | | | Монета, разменивающаяся песо | | | Будка ГАИ на загородной трассе | Кость грудной клетки | Так звал Остап Воробьянинова | "Лягушатник" - дом черепахи Тортилы | Амазонка, полная воды | Киноактриса ... Джессика Паркер |
| | | | Большая общность людей | | | | | | | | | | | |
| | Глиняный кувшин с крышечкой | Имя композитора Генделя | Заваливание судна набор при развороте | | | | | | | "Повторите, я не слышал" | Сцена для выступления циркачей | | | |
| | | | Парад... под куполом шапито | "Гнусный" приставала к коровам | Металл, что блестит на крыше | | | | Ориентиры аэродрома ночью | "Оставить свой ... в истории" | Немой ... во взгляде | | | |
| | Не тори | "Мистер ..." (комич. телесериал) | | Фильм Чхеидзе ... солдата | | | См. фото | Бревно в форме карандаша | | | | "Королева" в карточной колоде | | |
| | Окружение волчьего логова | | | | | | "Двигатель арбы" | | Накачанный у атлета | | | | | |
| | | | | Сарай-фен" для снопов | | | Закаленный в сражениях | | | | Забить его мечтает форвард | | | |
| Синтетика в полушерстяной кофточке | Свитое жилище | | | | Побитый у Полтавы король | | | Река, давшая имя стране и религии | | | | | | |

Глоксинию особо ценят за красивые цветы.

И чем больше их будет, тем роскошнее цветок будет выглядеть. Но чтобы он цвел и радовал вас, крайне важно обеспечить за ним правильный уход, начиная с момента пробуждения.

Как помочь ГЛОКСИНИИ цвести



Кстати
Из жизни флоры

Растение, которое мы называем мимозой, на самом деле никакая не мимоза, а разновидность акации, точнее акация серебристая. Ещё её называют акацией австралийской, так как когда-то растение привезли из Австралии. У настоящей мимозы, например мимозы стыдливой, нет жёлтых соцветий. Цветы, как правило, имеют сиреневый оттенок и не такие роскошные соцветия. И ещё у неё есть интересная особенность складывать листочки при малейшем прикосновении к ним.



Ольга БЕЛЬСКАЯ

Пробуждение

Весеннее пробуждение цветка зависит от температуры хранения. При температуре выше 15 градусов глоксиния просыпается быстрее. Большинство клубней уже в феврале-марте выпускает первые росточки. Но если клубень разоспался до мая, его можно разбудить, поставив в теплое, светлое место и слегка увлажнив грунт. И затем накрыть горшок прозрачным пакетом. Можно выкопать клубень и с небольшим комом грунта, увлажнить его и поместить в теплое, светлое место. Как правило, через полторы-две недели клубень прорастет.

Пересадка

Проросшие клубни пересаживают в свежий субстрат. Он должен быть легким, рыхлым и воздухопроницаемым. Так как у растения корни небольшие, горшок лучше выбрать невысокий, но широкий. И обязателен хороший дренаж. При посадке клубень не нужно слишком углублять, а новые ростки не засыпают грунтом вовсе. Они полностью должны оставаться на поверхности. Кстати, если клубень молодой и сильный, он может дать и 3-4 отростка. В этом случае рекомендуется оставить 1-2 самых крепких, а те, что послабее, удалить. Иначе клубень сильно ослабнет и цветы будут более мелкими.

Уход

Глоксинии для бурного цветения нужно хорошее рассеянное освещение. Если на нее будут попадать прямые солнечные лучи, листья станут более блеклыми и подвявшими, цвести она будет менее охотно. При поливе также важно, чтобы вода не попадала на листья. Поливают цветок по мере просыхания верхнего слоя земли. Глоксиния любит повышенную влажность воздуха. Советуем разместить ее на поддоне с влажным керамзитом или поставить ря-

дом с цветком открытые емкости с водой. Отцветшие цветы необходимо сразу же удалять вместе с цветоносом. Благодаря этому оставшиеся будут дольше радовать цветением. Не любит глоксиния сквозняков и температурных перепадов. Подкармливают глоксинию удобрениями для декоративноцветущих растений один раз в две недели. Со второй половины августа подкормку вносить прекращают. При надлежащем уходе глоксиния может прожить даже до десяти лет, радуя своим цветением. Кстати, чем старше становится растение, тем больше на нем цветов. Известны случаи, когда на одном растении количество цветов достигало 50 штук!



– Когда шёл к тебе на свидание, хотел купить цветы. – И... – Купил пирожки. Хоть поедим.



ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...наследуйте Царство, уготованное вам»

Когда же придет Сын Человеческий во славе Своей и все святые Ангелы с Ним, тогда сядет на престоле славы Своей, и соберутся пред Ним все народы; и отделит одних от других, как пастырь отделяет овец от козлов; и поставит овец по правую Свою сторону, а козлов – по левую. Тогда скажет Царь тем, которые по правую сторону Его: приидите, благословенные Отца Моего, наследуйте Царство, уготованное вам от создания мира: ибо алкал Я,

и вы дали Мне есть; жаждал, и вы напоили Меня; был странником, и вы приняли Меня; был болен, и вы посетили Меня; в темнице был, и вы пришли ко Мне. Тогда праведники скажут Ему в ответ: Господи! когда мы видели Тебя алчущим, и накормили? или жаждущим, и напоили? когда мы видели Тебя странником, и приняли? или нагим, и одели? когда мы видели Тебя больным, или в темнице, и пришли к Тебе? И Царь скажет им в ответ: ис-

тинно говорю вам: так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне. Тогда скажет и тем, которые по левую сторону: идите от Меня, проклятые, в огонь вечный, уготованный диаволу и ангелам его: ибо алкал Я, и вы не дали Мне есть; жаждал, и вы не напоили Меня; был странником, и не приняли Меня; был болен, и не одели Меня; болен и в темнице, и не посетили Меня. Тогда и они скажут Ему в ответ: Господи! когда мы видели Тебя алчущим,



или жаждущим, или странником, или нагим, или больным, или в темнице, и не послужили Тебе? Тогда скажет им в ответ: истинно говорю вам: так как вы не сделали этого одному из сих меньших, то не сделали Мне. И пойдут сии в муку вечную, а праведники в жизнь вечную.

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 7 марта, в воскресенье.



Комментирует
епископ
Переславский
и Угличский
Феохтист

За неделю до начала Великого поста Церковь предлагает нам поразмышлять на очень важную тему, которую задает нынешний евангельский отрывок. Евангельский посыл очевиден: деятельное милосердие является если не гарантом, то как минимум весомой надеждой на спасение, на, как говорит Сам Христос, жизнь вечную. Но при чем тут Великий пост? Здесь самое время подумать о цели любого поста. Вообще, о поста очень мно-

го самых разных граней и, как следствие, целей. К примеру, одна из целей состоит в том, чтобы через ограничение в пище и в развлечениях человек смог стать более сосредоточенным в молитве. В какой степени удастся реализовать эту цель на практике – другой вопрос, но факт остается фактом: если минимизировать весь тот шум, который наполняет нашу жизнь, к примеру, социальные сети, то времени станет ощутимо больше. Предполагается, что это освободившееся время должно быть посвящено богообщению.

У поста есть и дисциплинарное значение: через частичное ограничение видимой свободы он должен помочь прийти к истинной свободе, к тому, чтобы мы поступали не во вред, а на пользу себе, о пользе же в полной мере может судить лишь Бог, соответственно, настоящая

свобода и благо заключаются в том, чтобы исполнять не свою волю, а волю Бога. Иными словами, пост нужен ровно для того же, для чего нужны традиционные педагогические практики: он учит сознательно избирать благо. Причем делать это всегда, в любой ситуации и вне зависимости от давления внешних факторов.

Есть у поста, конечно, и другие стороны. Но этих двух – упражнения в свободе и богообщения – должно хватить для того, чтобы прийти к милосердию там, где его раньше не вполне хватало. Сегодняшние евангельские слова – это еще и некий камертон, который нам очень пригодится в ближайшие недели: если пост не приводит к милосердию, то что-то не так с этим постом, где-то вкралась ошибка, которую необходимо исправить.

ПОЧЕМУ ХРАМЫ ОРИЕНТИРОВАНЫ НА ВОСТОК?

Как-то внимания не обращала, а вдруг заметила, что все православные церкви развёрнуты алтарём на Восток. Это имеет какое-то значение? Анжелика П., Подмоскowie

Объяснение духовно-символического смысла этого обычая мы находим в Священном Писании. Святый апостол Иоанн Богослов говорит, что Бог есть свет, а свет приходит с востока. Через св. пророка Малахию Господь называет Сына Своего Солнцем правды. А солнце всегда восходит на востоке. И все алтари православных храмов обращены на восток. И в этом действительно есть особый глубокий смысл. Евангельские события происходят на Востоке. Когда мы общаемся с человеком, то обращаемся к нему лицом, а когда обращаемся к Богу, то тоже надо обращаться на Восток. В рождественской службе так и поется, обращаясь к Иисусу Христу: «Посетил ны есть свыше Спас наш, Восток восточков...»

Фото предоставлено радио «Вера»



- 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

В конце XVIII века наступила эпоха железных дорог. А началось всё с появлением паровых двигателей и стальных рельсов. Наша викторина – о поездах и железных дорогах.

1. Английский горный инженер Ричард Тревитик в 1804 году построил паровоз, который назвал «Нью Кастл» («новый замок»). Этот паровой локомотив тянул вагоны с 70 пассажирами и 25 т железного материала со скоростью 5 миль (8 км) в час. Длина пути составляла 10 миль (16 км). С тех пор дальность и скорость значительно выросли, и на сегодняшний день в России эта железнодорожная магистраль насчитывает более 9400 км путей. Как называется магистраль?
а) Байкало-Амурская магистраль.
б) Великий Сибирский Путь.

в) Транссибирская магистраль.
2. В России первый поезд пустили по дороге, соединившей Царское Село с Петербургом, в 1837 году.

ющих мимо птиц, скорость развивает болезнь мозга, а если с паровозом что-то случится, то пассажиров разорвёт на куски. Поэтому было предпринято действие, сделавшее пассажирские перевозки эффективными. Какую акцию провели на железной дороге в первые три дня после открытия?

3. По заказу Николая II в 1900 году ювелиры спрятали заводную модель поезда из золота и платины в драгоценный футляр-яйцо. У паровоза были фары из бриллиантов и пять вагончиков с надписями: «Прямое Сибирское сообщение», «Для дам», «Для курящих», «Для некурящих». Рядом указыва-

4. Именно поездам люди обязаны появлению часовых поясов. По инициативе железнодорожников принято решение о едином часовом поясе по Гринвичу, который начал действовать в Великобритании с 1 декабря 1847 года. Компании унифицировали время, стремясь...

Постой, паровоз

Привыкали к нему долго. Владельцы дилижансов и извозчики «доверительно сообщали по секрету» и всячески поддерживали слухи о том, что дым из трубы паровоза убивает пролета-

а) Бесплатно катали всех желающих.
б) Платили полтинник за поездку мужчинам и гривенник студентам.
в) Делали групповую фотографию на фоне вагона.

лось число посадочных мест и класс вагонов. Какой вагон замыкал механический поезд-сюрприз?
а) Вагон-ресторан.
б) Вагон-кабинет.
в) Вагон-церковь.

а) Составить единое расписание.
б) Избежать столкновений на маршрутах.
в) Увеличить стоимость проезда.
5. Первый электропоезд в России прошёл по рельсам в 1929 году. Каким маршрутом следовала эта электричка?
а) Москва – Мытищи.
б) Москва – Петушки.
в) Москва – Можайск.
6. Почему один из типов пассажирских вагонов называют «плацкартным»?
а) По названию сидения в вагоне.
б) По названию карточки с местом.
в) По названию соединения между вагонами.



ОТВЕТЫ

1-б. Строительство Транссибирской железной дороги началось в 1851 году в Царском Селе. В 1856 году в Царском Селе открылся первый в России пассажирский паровоз. В 1862 году в Царском Селе открылся первый в России пассажирский электропоезд. В 1864 году в Царском Селе открылся первый в России пассажирский железнодорожный вокзал. В 1866 году в Царском Селе открылся первый в России пассажирский железнодорожный музей. В 1868 году в Царском Селе открылся первый в России пассажирский железнодорожный ресторан. В 1870 году в Царском Селе открылся первый в России пассажирский железнодорожный кабинет. В 1872 году в Царском Селе открылся первый в России пассажирский железнодорожный церковь.

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

| | | |
|----------------|---|----------------------------------|
| 1 марта | Восход: 7 ч. 07 м. Заход: 18 ч. 03 м. Долгота дня: 10 ч. 56 мин. | Убывающая Луна в знаке Весов |
| 2 марта | Восход: 7 ч. 05 м. Заход: 18 ч. 04 м. Долгота дня: 10 ч. 59 мин. | Убывающая Луна в знаке Скорпиона |
| 3 марта | Восход: 7 ч. 03 м. Заход: 18 ч. 06 м. Долгота дня: 11 ч. 03 мин. | Убывающая Луна в знаке Скорпиона |
| 4 марта | Восход: 7 ч. 01 м. Заход: 18 ч. 08 м. Долгота дня: 11 ч. 07 мин. | Убывающая Луна в знаке Скорпиона |
| 5 марта | Восход: 6 ч. 59 м. Заход: 18 ч. 10 м. Долгота дня: 11 ч. 11 мин. | Убывающая Луна в знаке Стрельца |
| 6 марта | Восход: 6 ч. 56 м. Заход: 18 ч. 12 м. Долгота дня: 11 ч. 16 мин. | Убывающая Луна в знаке Стрельца |
| 7 марта | Восход: 6 ч. 54 м. Заход: 18 ч. 13 м. Долгота дня: 11 ч. 19 мин. | Убывающая Луна в знаке Козерога |

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 1 ПО 7 МАРТА

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

1 МАРТА
 В 1555 году Нострадамус опубликовал свою книгу предсказаний.
 В 1869 году Д.И. Менделеев составил периодическую систему химических элементов.
 В 1873 году Ремингтон начал производство первых пишущих машинок.
2 МАРТА
 В 1911 году в Москве состоялось первое выступление русского народного хора им. М.Е. Пятницкого.
 В 1983 году был продемонстрирован первый компакт-диск.
3 МАРТА
 В 1861 году император Александр II подписал манифест об отмене крепостного права.
 В 1921 году Дж. Маклеод открыл гормон инсулин.

4 МАРТА
 В 1818 году в Москве открыт памятник Кузьме Минину и князю Пожарскому.
 В 1877 году на сцене Большого театра состоялась премьера балета «Лебединое озеро».
5 МАРТА
 В 1930 году в Москве открылся звуковой кинотеатр «Художественный».
6 МАРТА
 В 1899 году химик Ф. Хоффман получил патент на аспирин.
7 МАРТА
 В 321 году император Константин Великий провозгласил воскресенье днем отдыха.
 В 1912 году Рональд Амундсен открыл Южный полюс.
 В 1960 году в СССР сформирован первый отряд космонавтов.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

1 МАРТА. Антонина, Даниил (Данила), Евдокия, Илья, Павел.
2 МАРТА. Карл, Марк, Мария, Роман, Фёдор.
3 МАРТА. Василий, Виктор, Лев.
4 МАРТА. Богдан, Евгений, Макар, Максим, Никита.
5 МАРТА. Денис, Иван, Сергей.
6 МАРТА. Александр, Георгий, Захар, Константин, Ольга, Тимофей, Юрий.
7 МАРТА. Андрей, Варвара, Владимир, Ирина, Леонид, Михаил, Пётр.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

1 МАРТА ■ Всемирный день комплимента
 ■ День кошек в России
 ■ День эксперта-криминалиста МВД России
2 МАРТА ■ Международный день спички
3 МАРТА ■ Всемирный день дикой природы
 ■ Всемирный день писателя
4 МАРТА ■ Всемирный день математики
 ■ Всемирный день инженерии
5 МАРТА ■ День энергоэффективности
6 МАРТА ■ Международный день зубного врача
 ■ Всероссийский день гурмана
7 МАРТА ■ Международный день детского телевидения и радиовещания

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Тимофей Весновой – уж тепло у дверей

1 марта считалось Ярилиным днем. В этот день наблюдали за облаками: высокие и быстро плывущие облака означали приближение погожих дней.
2 марта отмечали день Фёдора Тироны и Мариамны, а также судили о летней погоде. Если в этот день была хорошая погода, то такой же должна быть и весна.
3 марта, было принято судить о грядущей погоде по облакам: волнистые облака – к оттепели, белые – к ветру, сизые – к теплу.
4 марта, в день Архипа и Филимона, подмечали цвет заячьих шубок: если шубка белая, то снег еще выпадет, а если серая – тепло не за горами.

5 марта наблюдали за поведением птиц: сороки и галки купаются в снегу – к оттепели, вороны высоко в небе парят – к снегопаду.
6 марта отмечали день Тимофея Весновой и поговаривали: «Тимофей Весновой – уж тепло у дверей», «Весновой веет и старого греет». Если в этот день был туман – лето будет дождливым, солнечный день сулил жаркое лето.
7 марта, наблюдали за поведением перелетных птиц: ласточки шныряют низко – к дождю, высоко – к ясному дню.



Пред-
 усмотри-
 тельность – это
 когда на шашлыки
 берут не только дре-
 весный уголь, но и
 активированный.

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 ДАНДЫКИНА 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
 Ведущие дизайнеры: НАЙДЕНОВ А.А., НЕМЫКИН Н.Н.
 Телефон рекламной службы:
 8-495-933-95-77, доб. 225, e-mail: reklama@kardos.ru

№ 8 (277).
 Дата подписания в печать: 01.00 час. 21.02.2021 г.
 Дата производства: 22.02.2021 г.
 Дата выхода в свет: 24.02.2021 г. Тираж 45 000 экз.
 Отпечатано в АО «Прайм Принт Воронеж» (АО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48л, Тел.: +7. (473) 246-52-70
 Заказ 1227. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.
 Тираж этого номера 899 120 экз.
 Рекомендованная цена в розницу 23 рубля. Еженедельная семейная газета для читателей 12+
 Использованы фото © Shutterstock/FOTODOM
 Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media
 Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте https://podpiska.pochta.ru
 Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

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

Сегодня мы начинаем новую рубрику – «Модный словарь». В этой рубрике мы будем рассказывать, что обозначают термины из мира моды – как устоявшиеся, так и появившиеся совсем недавно.

Ведь чтобы не отстать от моды, согласитесь, нужно как минимум понимать ее язык.

Анорак, апаш, аутфит – представляем модный словарик

Анорак

Анорак – это куртка из непромокаемой ткани с капюшоном, без застежки, надевается через голову.

Когда-то анорак был только национальной одеждой северных народов, а сегодня он уже навсегда стал модным подиумом. Поэтому появились варианты более удобных анораков: на утепленной подкладке (которая может быть съемной) и с застежкой. Застежка у анорака, как правило, двойная: молния + кнопки (или пуговицы).



Апсайклинг

Апсайклинг – едва ли не самое модное слово теплого сезона 2021 года. Обозначает оно использование старых вещей для создания новых. Например, нераспроданные вещи из старых коллекций распарывают, перекраивают и создают из них новые. Еще один вариант апсайклинга – создание новых вещей из старых с помощью техники лоскутного шитья.

Апсайклинг появился как ответ на запрос о бережном отношении к природе, а значит, пришел на долго. В этом направлении очень активно работают многие модные дома.



Атлейжер

Слово атлейжер образовано от двух английских слов: athletics + leisure (атлетика, спорт + досуг, свободное время). Атлейжер, или спорт-шик, в последние годы стремительно набирает популярность. Все дело в повальном увлечении здоровым образом жизни (ЗОЖ), который предусматривает не только регулярные занятия спортом, но и удобную, не стесняющую движений одежду.

Атлейжер соединяет в одном образе вещи в спортивном стиле с очень женственными и даже элегантными вещами. Например, нежное платье в рюшах и кроссовки, свитшот и юбка плиссе и т.п.



Аутфит

Аутфит (от англ. outfit – снаряжение, экипировка) – это полный комплект (одежда, обувь, аксессуары) для одного образа, выдержанный в едином стиле.

Ни один модный журнал (или сайт) не обходится без разного рода аутфитов на все случаи жизни.

Свои аутфиты часто предлагают модные дома, крупные магазины одежды, их можно найти в каталогах крупных фирм и т.д.

Аутфиты очень удобны для тех, кто только начинает свой путь в моде, а также для тех, у кого недостаточно времени для подбора гармоничных комплектов.



Апаш

Апаш – это разновидность отложного воротника. Воротник апаш часто встречается на верхней одежде – пальто, шубах – и на вещах из трикотажа.

Также апашем нередко называют рубашку с большим, свободно лежащим на плечах отложным воротником.



Светлана ИВАНОВА

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЕТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 1 ПО 7 МАРТА

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Овнов ожидает крайне благоприятная неделя для самосовершенствования и достижения карьерных успехов. Любимый человек не устанет вас благодарить за романтику и инициативность. А близкие будут в восторге от вашей чуткости и умения приятно удивить.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Львам предстоит довольно спокойная и плодотворная неделя. Возможно, вас ожидает смена должности или повышение зарплаты. Новые люди в вашем окружении помогут пробудить интерес к жизни, а ваша половинка порадует романтичностью и заботой.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Стрельцам нужно быть очень осторожными на этой неделе, велика вероятность наткнуться на мошенников или людей с негативными намерениями. В выходные посвятите все свободное время себе и хорошенько отдохните перед рабочими буднями.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Водолеям пока придется пожертвовать свободным временем, чтобы помочь близким в решении их проблем. Однако не сомневайтесь, что они возместят вам его любовью и благодарностью. На работе все будет идти своим чередом, без серьезных изменений.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Тельцам необходимо поверить в свои силы и перестать себя жалеть. Эта неделя просто создана для того, чтобы вы могли себя проявить. Любимый человек будет готов разгрузить вас и помочь с домашними делами, посвятите себя работе и карьерному росту.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Люди будут тянуться к вам. Если вы сумеете создать с ними доверительные отношения, то это здорово поможет в критический момент. Не перенапрягайтесь на работе и уделяйте близким больше внимания, они сейчас в этом очень нуждаются.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Близнецам пора отдохнуть от груза ответственности и начать думать о себе. Порадуйте себя покупкой или поездкой, о которой давно мечтали. В отношениях возможны небольшие размолвки, старайтесь не обижаться попусту и первыми идти на примирение.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Весам звезды советуют на этой неделе поменьше полагаться на мнение окружающих. Прислушайтесь к себе и ориентируйтесь только на свои ощущения. В отношениях вас ожидает довольно сложный период, но это укрепит ваши с партнером чувства друг к другу.

РАК (22.06 – 22.07)
Ракам звезды рекомендуют пока не совершать масштабных покупок и отложить немного денег на будущее. На работе стоит заняться накопившимися бумажными делами, новые проекты пока подождут. Друзья в ожидании возможности увидятся и пообщаться с вами.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Скорпионам на этой неделе выпадет уникальный шанс проявить себя перед начальством и получить солидную награду за свой успех. Прислушайтесь к советам родных, но не забывайте сопоставлять их с собственным мнением, будьте терпеливы и настойчивы.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козерогам неделя поможет укрепить уверенность в себе и своих силах. Окружающие будут с благодарностью принимать вашу помощь и дружеские советы. Оптимизм и любвеобильность близких не дадут вам загрустить и погрузиться в себя. Время самопознания.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Рыбам стоит спуститься с небес на землю и начать мыслить более приземленно, разбираясь с насущными делами. Поставьте себе глобальную цель и идите к ней маленькими шажками, учитесь планировать свое время и цените каждое мгновение.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

- Смолистая «затирка» для швов текущих крыш.
- Уменьшение количества чего-либо.
- Собирающая ... превращает параллельный пучок лучей в сходящийся.
- Второй после директора школы.
- «Надежда – мой компас земной, А ... – награда за смелость. А песни довольно одной, Чтоб только о доме в ней пелось» (Н. Добронравов)
- Летает над морем, а отдыхает на занавесе МХАТа им. Чехова.
- Часть корабля, на которую бесполезно ставить впередсмотрящего.
- Тропический душистый сладкий плод.
- Растянувшаяся по местности череда гор.
- «Бруствер» из мешков с песком при наводнении.

Ответы: 1. Битум. 2. Убыль. 3. Линза. 4. Завуч. 5. Удача. 6. Чайка. 7. Корма. 8. Манго. 9. Гряда. 10. Дамба.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЕТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 1 ПО 7 МАРТА

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.

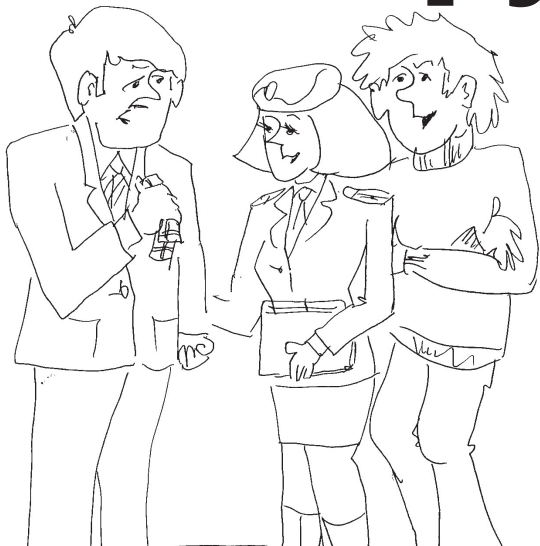
– Дмитрий Юрьевич, собирайтесь, у нас вызов.

Вера называла своего подопечного, студента-практиканта, исключительно по имени-отчеству. Пусть привыкает, а то будет потом откликаться на «Димон, сгоняй за кофеком». Собственно, и сама Вера раньше не гнушалась такими просьбами, адресованными иным практикантам. Но этот малец ей нравился. Глупо было зарывать талант в землю. Вот и таскала его с собой везде. Да так, что Макс начал ревновать, а Быков посмеиваться. Ну ничего, с мужем она поговорит, объяснит ему все, а Быков еще сам будет упрашивать парня вернуться после получения диплома к ним в отдел. Вера в этом ничуть не сомневалась.

– Что на этот раз? – живо поинтересовался студент, споро одеваясь.

– Снова попытка убийства, – кивнула Вера. – Все как мы любим.

На выручку другу



На место преступления Вера и ее подопечный прибыли после экспертов. Да и потерпевшего уже не было – увезла скорая. В квартире вдовую работали специалисты и находился бледного вида мужчина, не знавший, куда себя пристроить, и только создававший суету.

– Вы кто? – с места в карьер начала Вера, а Дмитрий достал блокнот и приготовился записывать.

– Я друг потерпевшего, – мужчина извлек из кар-

мана джинсов платок и вытер вспотевший лоб. – Лучший друг. Это я его нашел с пробитой головой и вызвал скорую и полицию.

– В таком случае давайте с самого начала и по порядку, – попросила Вера.

– По порядку, – рассеянно повторил мужчина и затравленно огляделся.

– С самого начала. Что ж. Мы с Михаилом не только друзья, но и партнеры по бизнесу. Вчера заключили

ли серьезную сделку с зарубежными партнерами.

Посидели в ресторане, отметили. А затем разъехались. Я домой, Михаил собирался заехать к своей... эм... кхм... женщине. Мишка забрал с собой документы и должен был привезти их утром в офис. Я еще боялся, как бы он их не потерял. Вот, собственно, и все.

Что значит все? – серьезно спросил Дима, но тут же, испугавшись, что влез в процесс снятия показаний, с ужасом посмотрел на Веру. Та поощрила его одобрительным кивком. – Но как вы оказались на месте преступления? И что тут вообще произошло?

– Да все просто, – мужчина снова вспотел, снова вытер лоб неопрятным платком. – Я уже собирался спать, чистил зубы, когда на мобильный мне позвонил Миша. Я и трубку-то, дурак, не сразу взял.

Думал, ерунда какая-нибудь, как обычно. Михаил любил иногда позвонить и порассуждать на абстрактные темы. Мечтателем был. Удивительно, как бизнес не завалил до сих пор. Я сколько с ним

работаю, все время этого боюсь.

– Ближе к делу, – вернула мужнину к реальности Вера.

– Так, к делу. Трубку я взял не сразу. А когда взял, услышал всего одну фразу: «Костя, помоги, голова...». Потом стук, как будто телефон куда-то упал, но не отключился. И тишина. Я тут же рванул к Мишке на квартиру и нашел его тут на полу с пробитой головой. Как уже сказал, вызвал скорую, полицию. Господи, наде-

юсь, с ним все будет хорошо. Это кошмар какой-то. Еще сделка эта. И документов нет нигде.

Мужчина мял в руках платок и продолжал диким взглядом обшаривать комнату.

– Страшная история, – посочувствовала Вера.

– А главное, почти складная, – кивнул Дмитрий. – Если бы не пара моментов, которые дают нам возможность закрыть это дело в кратчайшие сроки.

Вера довольно улыбнулась. Нет, все-таки она не ошиблась в этом парне. Надо-надо уговорить Быкова взять мальчишку к себе в отдел.

Любовь АНИНА



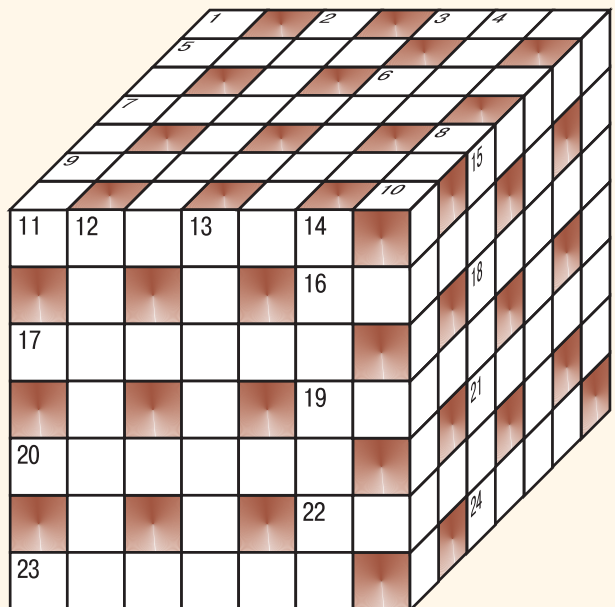
Так что же Вера и ее подопечный Дмитрий поняли из показаний мужчины и какие выводы сделали?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 7: войдя в квартиру, мужчина осветил себе путь зажигалкой. Если бы он напустил в квартиру газ, разве стал бы он освещать помещение с помощью открытого огня? Возможно, это лишь неискренность газовых труб или желание самой хозяйки дома покататься за что-либо с юным ухажером, обвинив его в покушении на убийство. Иначе откуда бы она узнала о забытых в коридоре перчатках, если была почти в бессознательном состоянии и дверь никому не открывала? Ведь, по ее же словам, дверь вскрыли, когда запах газа учуял сосед.

Рис. Ирины Светловой

КРОССВОРД «КУБ»



сит на стене, а в последнем акте ка-ак бабахнет! **17.** Ампула актрисы – сама невинность и наивность. **18.** Внутренний двор жилища дона. **19.** Маленький ломик. **20.** Деловой энтузиазм. **21.** «Свиток» из бисквитного теста. **22.** «Тихо плещется вода, голубая... Вспоминайте иногда вашего студента». **23.** Марка «маршруток». **24.** Большой дикий «Матроскин».

По вертикали: **1.** Сейчас это аниматор на турецком курорте, а раньше его коллеги звались ...-затейник. **2.** Город как «приобретенный родственник». **4.** Палочка-погонялочка в нежной ручке амазонки. **6.** Дурачина, к которому применим эпитет «стоеросовая». **8.** «Уронили мишку на ..., оторвали мишке лапу. Всё равно его не брошу – потому что он хороший» (А. Барто). **12.** Вещь еще с ценником. **13.** «Речь» агнца. **14.** Гриб, на который раньше «охотились» со свиной.

Это объемный вариант обычного кроссворда, расположившийся на трех гранях куба. Начинается как обычно – по горизонтали, по вертикали – но некоторые слова продолжают и на другой грани.

По горизонтали: **3.** Чувство утомления, которое может возникнуть и после трудового дня, и после бурной ночи. **5.** «Столетний» лекар на подоконнике. **6.** Специалист по кожным недугам. **7.** «Повесил свой ... на спинку стула

музыкант, расправил нервною рукой на шее черный бант» (К. Никольский). **8.** Разглядываемый под микроскопом срез. **9.** Вышедшее из моды название паруса. **10.** Сиденье кресла космонавта. **11.** «Батяня» Расторгуева. **15.** Танец под песню «Guantanamera». **16.** Ви-

ОТВЕТЫ

По горизонтали: **3.** Усталость. **5.** Алкоголь. **6.** Дерматолог. **7.** Сюр-тук. **8.** Препарат. **9.** Вертел. **10.** Ложечка. **11.** Комбат. **15.** Румба. **16.** Ружье. **17.** Лента. **18.** Плато. **19.** Фомка. **20.** Фомка. **21.** Винный. **22.** Лента. **23.** Газель. **24.** Тигр. **По вертикали:** **1.** Мясосок. **2.** Подрат. **4.** Стек. **6.** Дубина. **8.** Лоп. **12.** Обовка. **13.** Блявля. **14.** Трюфель. **17.** Обовка. **18.** Обовка. **19.** Ломик. **20.** Ломик. **21.** Энтузиазм. **22.** Свиток. **23.** Маршрут. **24.** Матроскин.

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

ТРЕБУЮТСЯ С/Х РАБОТНИКИ в питомник "РУСРОЗА", Московская обл.

Без в/п, агрономическое образование желательно или опыт с/х работ, для работы с растениями: уход, обрезка, прополка, переноска саженцев. График работы 6/1, 12 часов. З/п от 50 000 рублей + ЧАЕВЫЕ, завтрак + обед. Проживание и регистрация - бесплатно. WhatsApp, Viber: 8-903-709-16-36

■ 8 (960) 635-10-41 Охранному предприятию требуется контролёр 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

■ 8 (985) 304-48-02 Охранному предприятию требуется контролёр 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 (917) 566-72-39 Охранник в ЧОО «АСФорт», срочно! ВАХТА в Москве 20/10, 15/15. Тел.: 8 (917) 566-72-39, Сергей Анатольевич

КУПЛЮ

■ 8 (900) 951-13-25 Закупаем лом чёрных металлов. Демонтаж, резка, вывоз, погрузка БЕСПЛАТНО. Честный вес, высокие цены. Моментальная оплата. Работаем без выходных!!! Тел: 8 (900) 951-13-25.

■ 8 (918) 015-96-06 Срочно куплю камуфлированную форму советских времен, рассмотрим любые варианты. Тел.: 8 (918) 015-96-06, Александр

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕКА»: 8 (903) 792-47-73

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

Стоимость строчного объявления от **200** рублей за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

1. Через «Робокасса»: со счёта мобильного телефона, на сайте kardos.media, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
2. В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О. Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки уточняйте у менеджера

