

ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

№10  
(279)

ТВ-программа с 15 по 21 марта 2021 года

# ТЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36

КАНАЛОВ  
ТВ

ЗАГАДОЧНАЯ  
БУКВА  
РУССКОЙ АЗБУКИ

стр. 29

ДАЧА:  
КОГДА БЕЗ  
ПРИВИВКИ  
НЕ ОБОЙТИСЬ?

стр. 30

ИРИНА  
САШИНА

ОБОЖАЮ ПРИНИМАТЬ ГОСТЕЙ

стр. 6

ПОСТНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ

стр. 16-17

9 ПРОДУКТОВ  
ДЛЯ ХОРОШЕЙ  
РАБОТЫ ЖКТ

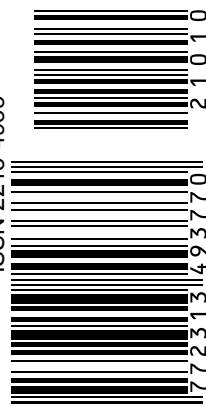
стр. 9

ПИШЕМ  
СЦЕНАРИЙ  
СВОЕЙ ЖИЗНИ  
САМИ

стр. 4

Фото Юлии Ханиной

ISSN 2213-4933



12+

С Катей Лель мы встретились на съёмках популярного вокального шоу «Ну-ка, все вместе!» на телеканале «Россия», где певица впервые выступила в качестве члена жюри.

**Катя ЛЕЛЬ:**

# Надо верить в себя, и всё получится

**И** хотя ее звали на роль эксперта два предыдущих сезона, она согласилась участвовать только в третьем. Наш корреспондент узнал, не пришлось ли ей пожалеть об этом решении.

## Нервы – в кулак

– Катя, мы присутствуем с вами на прекрасном песенном празднике. Что подтолкнуло вас к решению стать членом жюри на нём?

– За время изоляции я так соскучилась по энергии, которую дарит музыка, по своим коллегам-друзьям, по возможности собраться вместе, что, когда получила приглашение, тут же сказала «да». Здесь замечательно, интересно, тут звучат песни, которые поднимают настроение, благодаря которым хочется жить и творить дальше.

– За кулисами мы видели, как волнуются участники конкурса. Какой бы совет дали тем, кто выходит на эту сцену?

– Нужно сделать все возможное, чтобы собрать нервы



## ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»

– Желаю душевного света, тепла, доброты и абсолютного счастья. Позитивных мыслей и поступков. Если это транслировать в мир, вам всё вернётся сторицей.

## Детали

### Великолепный шанс

– Для чего нужны такие проекты, как вокальный конкурс «Ну-ка, все вместе!»?

– Мир часто несправедлив, так что сложно бывает найти себя, тем более в мире творческом.

А тут человеку дается шанс заявить о себе: вдруг кто-то обратит внимание, вдруг автор захочет написать для тебя песню, да что говорить, шанс во всех отношениях великолепный. Главное – не растерять себя на этом пути. Если даже исполнитель не прошел в финал, это ничего не значит.

Надо работать дальше, развиваться, верить в себя до конца. И тогда все получится.

в кулак и не дать эмоциям захлестнуть тебя. Если же эмоции тебе неподвластны, ты не сможешь проявить себя в полной мере. В лучшем случае выдашь результат наполовину. Поэтому советую исполнителям перед тем, как выйти на сцену, полностью сконцентрироваться, глубоко вдохнуть-выдохнуть, и сказать себе, что ты самый лучший, самый достойный, что ты можешь все! Потом уже тебя догонят все волнения, но здесь и сейчас ты должен взять себя в руки, показать, на что способен. Жюри нужно удивить, а это непросто, потому что все эксперты – люди профессиональные.

## Воспоминания о конкурсах

– Признаться, себя вспоминаете, глядя на нынешних исполнителей?

– Я вспоминаю свои конкурсы, свои сложности, которые сопровождали мое вхождение в профессию. Помню, как вставляли палки в колеса, как вдруг во время выступления переставала звучать музыка... Но я всегда находила во всем позитив, начинала общаться с залом, понимая, что нужно выдерживать время.

– Если бы можно было повернуть время вспять, что изменили бы в себе, а быть может, и в жизни?

– Наглее бы не стала, разве что посмелее. Может, больше бы верила в себя. Я часто рефлексировала – правильно ли

делаю, все ли хорошо с моей стороны? Это мешало больше сконцентрироваться на своем творчестве. Поэтому, мой совет, не нужно думать о том, что кому-то что-то может в тебе не понравиться. Ты не можешь всем нравиться. Это важно понять и принять, уверенно делать свое дело, идти вперед, никого не слушая. Сколько людей – столько мнений.

## «Знаки» для поклонников

– Чем сегодня готова порадовать поклонников Катя Лель?

– У меня недавно вышел новый трек под названием «Знаки», который мы сделали с талантливыми диджеями Black Circle. Я рада, что сегодня он звучит на всех площадках, и совсем скоро в зале «Золотое кольцо» у меня состоится сольный концерт.

– Стало быть, в условиях самоизоляции вы работали?

– Как ни странно, вообще не останавливалась – вела прямые благотворительные эфиры, дыхательные практики, интересные беседы на актуальные темы... В общем, делала то, что было интересно, нужно людям, что их поддерживало в трудные дни ограниченного общения и передвижения. Без общения выдерживать многомесячную изоляцию было невыносимо.

**Наталья АНОХИНА**



НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

## Как на Масленой неделе в потолок блины летели



В этом году Масленица празднуется с 8 по 14 марта. Давайте вспомним основные моменты праздничной недели.

1. Традиции празднования Масленицы складывались веками, в каждом регионе были свои особенности. Как праздновали Масленицу в конце XIX века в России, рассказал в своём фильме режиссёр Никита Михалков. Как называется фильм?
  - а) «Масленица пришла».
  - б) «Сибирский цирюльник».
  - в) «Проводы зимы».
2. У каждого дня Сырной седмицы есть своё название. На Лакомку тёща

- пригласила зятя и всю его родню на блины. Какой это был день недели?
- а) Понедельник.
  - б) Среда.
  - в) Суббота.
3. Один день недели, вторник, посвящался смотринам невест. Молодёжь собиралась вместе, чтобы пообщаться, посмотреть друг к другу, а уж на Красную горку

и свадебку сыграть. Как назывался этот день недели?

- а) Заигрыши.
  - б) Встреча.
  - в) Широкий четверг.
4. Масленица была обжорной, широкой и... разорительной, не зря сложились пословицы и поговорки: «Масле-



ница объедаха, деньгам приберуха», «Как на Масляной неделе в потолок блины летели», «Гуляй, душа, Масленица пришла». Продолжите эту: «Блины и поцелуи...

- а) ...Масленицу любят».
  - б) ...счета не любят».
  - в) ...девицы не считают».
5. Завершалась Масленая неделя Прощеным воскресеньем. Принято было собираться в храме и просить друг у друга прощения. В этот день посещали кладбища и поминали усопших, оставшуюся с праздника еду раздавали нищим, а вечером все собирались на площади именно за этим...
- а) Жечь чучело Масленицы.
  - б) Взять снежный городок.
  - в) Провести кулачный бой.

## ОТВЕТЫ

1-б. В фильме «Сибирский цирюльник» показана Масленица в 1881 году. Считается, что в этот день янички ели стюльцо, есть стюльцо, «забыли» и янички. «Сибирский цирюльник» режиссёр Никита Михалков. Как называется фильм? а) «Масленица пришла». б) «Сибирский цирюльник». в) «Проводы зимы».

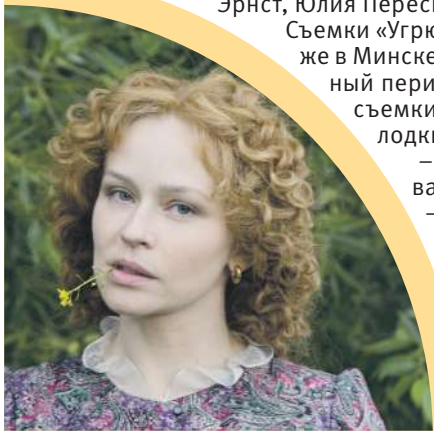
Автор фото: Владимир Сергеев / www.fasphoto.com. Фото предоставлено телеканалом «Россия»

## «Угрюм-реку» снимали по современным технологиям

На Первом канале вышел сериал «Угрюм-река», который обещает стать самой грандиозной премьерой телесезона. Это новая, расширенная экранизация романа Вячеслава Шишкова, действие которого разворачивается в конце XIX – начале XX века в Сибири. Режиссером сериала стал Юрий Мороз, актерский состав впечатляет: Александр Балуев, Роман Мадянов, Александр Горбатов, Александр Яценко, Софья Эрнст, Юлия Пересильд, Дарья Мороз, Наталья Суркова и многие другие известные артисты. Съемки «Угрюм-реки» поражают своей масштабностью. Фильм снимали на Урале, а также в Минске, Суздале, Кинешме, Москве и Подмосковье. Подготовительный и съемочный период занял больше года. Особенно сложной была сибирская часть, так как съемки там связаны с труднодоступными местами, куда нужно было доставлять лодки и технику, а до ближайшего жилья было 100-150 километров.

– Но главное, что зритель увидит на экране реальную природу – для нас была важна достоверность происходящего, – рассказал нам режиссер Юрий Мороз. – Заораживающие по красоте кадры пролетов над рекой и тайгой, которые зрители будут видеть в начале каждой серии, были сняты на реке Мана под Красноярском. В нашей ситуации съемки с дрона были единственной возможностью. Нужен был простор, и его можно было увидеть только с высоты. Раньше мы бы этого не сняли – не нашли бы такого количества вертолетов. Для меня очень важно, чтобы это было неподдельно: чтобы была бурлящая вода, скалы, тайга, и на лодке плыли актеры, а не дублеры...

Фото пресс-службы Первого канала (автор Анна Митрохина)



## «Марлен» и Юрий Стоянов порадуют зрителей шутками

На канале НТВ – премьера ироничного детективного сериала «Марлен». Это история про довольно необычного следователя Марлена Георгиевича Симонова, который занимается весьма неординарной работой: расследует преступления в сфере шоу-бизнеса. Главный «конек» Симонова – с помощью нестандартных приемов вывести на чистую воду тех, кто возвращается в высшем свете, людей со связями и деньгами. Роль следователя блестяще исполнил Юрий Стоянов, а его партнерами стали Руслан Ягудин, Маруся Фомина, Ольга Тумайкина, Владимир Большов и другие.

– Моего героя зовут Марлен – производное от фамилий Маркс и Ленин, – рассказывает Юрий Стоянов. – Его так назвал отец. В какой-нибудь закрытой служебной характеристике про моего героя написали бы: «следователь старой формации». С моей точки зрения, в нем много хорошего, а юмор высекается вследствие того, что внутри него сталкиваются разные времена: то, в котором он сформирован, и то, в котором он работает сейчас.

Фото HR НТВ

## Александр Робак заговорит о душе

На телеканале «Россия» – премьера многосерийного фильма «Небеса подождут», главные роли в котором исполняют Александра Урсуляк, Александр Робак, Павел Трубинер, Анатолий Кот и Вадим Андреев.

Сериал поднимает важные темы: где грань между добром и злом и когда благие намерения превращают человека в чудовище? Волнует героев и тема смерти, переселения души. Но прежде всего этот фильм – история об обычных лю-

дях, о дружбе и предательстве, о любви, которая побеждает все невзгоды.

– История путешествия души – сама по себе заманчивая тема, – рассказал нам о фильме режиссер Рамиль Сабитов. – В этом проекте мы исследуем момент клинической смерти, когда душа отделяется от тела и наблюдает за всем происходящим со стороны: как врачи бьются, как плачут родственники, и как эта душа ищет выход из сложившейся ситуации...



Фото пресс-службы телеканала «Россия»

# 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!**

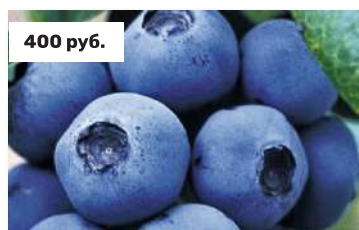
### СМОРОДИНА **РОВАДА**



300 руб.

Такого урожая красной смородины у Вас ещё не было! 2 кустика этой смородины обеспечат смородиной большую семью. Спокойно переносит сильные морозы, устойчива к засушливой погоде и не подвергается заражению болезнями. Это великолепный десертный сорт, ягоды крупные, с едва заметной кислинкой. Длинные кисти, увешанные рубиновыми ягодами, удобно собирать. Вскоре после посадки даст рекордные урожаи до 7 кг с куста!

### ГОЛУБИКА **СПАРТАН**



400 руб.

Насыщенный, изумительный вкус ягод, высокая урожайность! Цветёт поздно, что уменьшает риск попадания цвета под возвратные заморозки. Куст высотой 1,5-2 м, прямостоячий, сильно-рослый. Сорт устойчив к монилиозу, отмиранию

ветвей и мумификации ягод. Ягоды большие, светло-голубые, плотные, приятного, кисло-сладкого вкуса с ароматом.

### ЕЖЕВИКА **ЧЕСТЕР**



300 руб.

Подарит Вам виртуозную игру вкусов и оттенков. Это особенный сорт американской селекции, один из лучших коммерческих сортов. Длина побегов 2-3 м. Прищипывать не надо. Шипы отсутствуют, собирать урожай удобно. Плоды крупные, сочные, насыщенные. Один из самых морозостойчивых на данный момент сортов. Ягоды идеальны для украшения изысканных десертов.

### ВИНОГРАД **КАБЕРНЕ СОВИньОН**



250 руб.

Выносливый виноград, который отлично выдерживает экстремальные погодные условия, будь то мороз или высокие температуры. Из-за ярко-

сти и силы вкуса Каберне можно смело назвать самым театральным вином. Еще одна особенность – способность к самоопылению. На кустах появляются цветы и мужского, и женского пола. Эта особенность значительно упрощает разведение. Ягоды имеют правильную округлую форму и темно-синюю окраску. Кожица довольно плотная, покрыта значительным слоем воскового налёта. Созревшие плоды имеют сладковатый смородиновый запах и приятный гармоничный вкус.

### ЧЕРЕШНЯ **САММИТ**



400 руб.

Урожай стабильно высокие, дерево не боится заморозков. Ягоды крупные, кожура плодов красная и блестящая, но становится темнее по мере созревания, мякоть красная, сладкая, косточка мелкая, легко отделяется от мякоти. Морозостойчивость отменная, а устойчивость к различным заболеваниям отличная. Дерево пригодно для выращивания по всей территории России. Ягоды имеют универсальное назначение, из них получаются превосходные, очень вкусные соки, различные варенья, джемы и компоты. Также они часто используются при длительной заморозке.

### ПЕРСИК **КОЛИНЗ**

Поистине выдающийся сорт! Потрясающие «внешние данные» персика Колинз никого не оставят равнодушным! Персики круглые, шаровидные



400 руб.

по форме. Кожица на плодах с выраженной бархатистостью, но легко снимается со спелого плода. Цвет персиков ярко-оранжевый с красивым розоватым румянцем малиново-красного оттенка. Достоинствами сорта является морозостойчивость, урожайность, хорошая транспортабельность плодов.

### СЛИВА **ВОЛОШКА**



400 руб.

Любителей слив точно порадует этот стойкий к заболеваниям сорт! Привлекает садоводов своей регулярной, обильной урожайностью и отменным вкусом. Отличается хорошей зимостойкостью и засухоустойчивостью. Неприхотлив к условиям произрастания. Плоды высоких вкусовых и товарных качеств. Основное назначение – употребление в свежем виде, а также для приготовления высококачественных продуктов переработки: варенья, джемов, пастил, компотов и чернослива.



### 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](http://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](http://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. РЕК ЛАМА

## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Ошибки в соцсетях, мешающие карьере

Согласно данным социологов, более половины кадровиков просматривают активность соискателя в соцсетях. А это значит, что активничать в сети нужно очень осмотрительно, потому что ошибки иногда могут стоить карьеры.



**ПРОТИВОРЕЧИВАЯ ИНФОРМАЦИЯ.** Вы не обязаны предоставлять о себе все 100% информации на собеседовании, ведь ваша цель – представить себя в выгодном свете. Но если факты в вашем профиле отличаются от сказанного вами при встрече, вас легко можно будет поймать на лжи, а этого никто не любит.

**ВАС НЕТ В СОЦСЕТЯХ.** Как ни странно, но работодатели не хотят принимать на работу «темную лошадку». И человек, не имеющий профиля в какой-либо соцсети, рискует получить отказ от места «по неизвестным причинам».

**СЛИШКОМ ОТКРОВЕННЫЕ ФОТО.** Если вы претендуете на руководящую должность, то даже одно фривольное фото может поставить крест на карьере. Да и репутации рядового сотрудника это не на пользу.

**АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.** Споры на политические темы, непримиримая позиция по любому вопросу, агрессия в ответ на неприятные комментарии могут заставить работодателя отказаться от рассмотрения кандидатуры «сложного» работника.

**АКТИВНОСТЬ В РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ.** Потенциальный, да и нынешний работодатель может насторожиться, если вы активно общаетесь в соцсетях в рабочее время.

Чем старше мы становимся, тем чаще окружающие замечают, что мы похожи на родителей и внешне, и в плане поведения.

**П**роблема в том, что не все модели поведения, которые мы подсознательно повторяем за матерью и отцом, нам нравятся. Почему мы становимся похожими на родителей? Можно ли это изменить?

## Почему мы ведём себя, как родители?

● Так заложено генетически. Часть особенностей нервной системы, определяющей наши реакции и черты личности, передается по наследству. То есть в сходных обстоятельствах дети и родители часто реагируют сходным способом.

● Соотношение врожденных особенностей и приобретенных в ходе социального опыта – примерно 50:50. Очень важны ранние годы жизни, когда мозг активно созревает и развивается. В раннем детстве ребенок общается в основном с родителями, поэтому именно родительские модели поведения становятся эталонными, отпечатываются в подсознании как приемлемый способ вести себя в схожей ситуации. Это касается всего: от привычки именно так мыть посуду до способа преодоления трудностей.

Одно из самых серьезных детских заблуждений – считать, что если человек взрослый, то он умный.

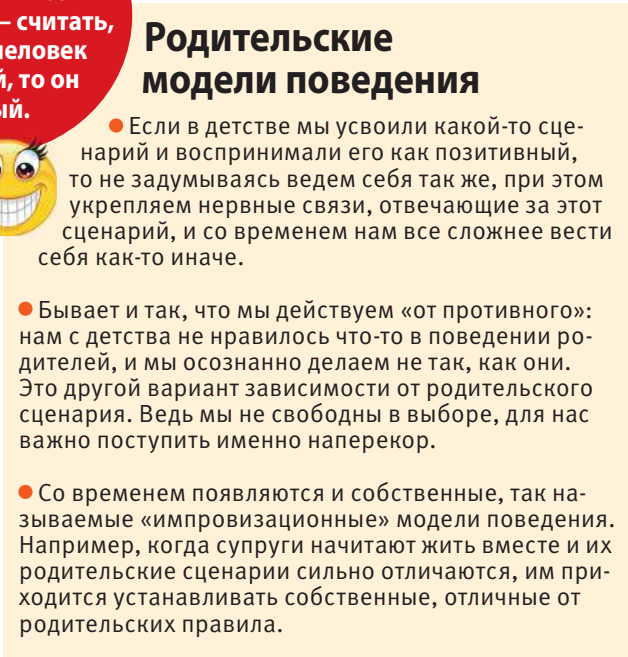


## Родительские модели поведения

● Если в детстве мы усвоили какой-то сценарий и воспринимали его как позитивный, то не задумываясь ведем себя так же, при этом укрепляем нервные связи, отвечающие за этот сценарий, и со временем нам все сложнее вести себя как-то иначе.

● Бывает и так, что мы действуем «от противного»: нам с детства не нравилось что-то в поведении родителей, и мы осознанно делаем не так, как они. Это другой вариант зависимости от родительского сценария. Ведь мы не свободны в выборе, для нас важно поступить именно наперекор.

● Со временем появляются и собственные, так называемые «импровизационные» модели поведения. Например, когда супруги начинают жить вместе и их родительские сценарии сильно отличаются, им приходится устанавливать собственные, отличные от родительских правила.



Ольга БЕЛЬСКАЯ

Как перестать винить во всем родителей?

КСТАТИ

## Перестаём копировать родителей

● Нам легко судить о других, но сложно быть откровенными с собой, не прятать от себя причины поступков и настоящие переживания. Начните с анализа своего поведения и поведения членов семьи, чтобы найти те самые «родительские сценарии». Например, вы кричите на ребенка, как мама кричала на вас.

● Обнаружив негативный родительский сценарий, который вы подсознательно повторяете, вспомните свои мысли и чувства в конкретной ситуации, когда сценарий включается. В этом случае вы сможете распознать наступление момента и изменить свое поведение. Например, не накричать на ребенка, а сдерживать эмоции.

● Важно знать, что для закрепления нового сценария нужно, чтобы такое поведение стало привычным. А это потребует большого труда и достаточно количества времени. Но если для вас важно быть хозяином своей судьбы, то игра стоит свеч!

**Л**юди старшего поколения считали абсолютно недопустимым предъявлять претензии матери и отцу. Сегодня благодаря обилию информации и слому привычных стереотипов на родителей жалуются и в блогах, и в интервью, и в кабинете психотерапевта. То, что люди проговаривают обиду, наверное, хорошо, но самый лучший выход – отпустить обиду и наладить отношения. Как это сделать?

**Признайте свое право на гнев и обиду** за поступки родителей, которые до сих пор вас ранят. Ваши чувства объяснимы и естественны.

**Дайте выход своим переживаниям:** запишите все чувства в дневник, пообщайтесь с психологом, поделитесь с лучшей подругой или другом, которые не будут распространять информацию.

**Установите новые границы в отношениях с родителями.** Научитесь говорить им «нет», когда их поведение вызывает болезненную реакцию. По сути, нужно научиться дистанцироваться от родителей, ограничивать их влияние и взять ответственность за свою судьбу на себя. Дело трудное, но здоровые отношения и душевный покой того стоят.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Алмазные осадки

**Дождь из алмазов – это самая настоящая реальность.** Правда, случаются такие осадки на Сатурне и Юпитере, а не на Земле. Драгоценный дождь на этих планетах начинается в верхних слоях атмосферы. Молнии превращают метан в сажу или углерод. Чем ближе к поверхности планеты, тем больше давление, и сажа в полете превращается в графит. После падения еще на 6500 км давление возрастает настолько, что графит превращается в алмаз. Затем кристаллы диаметром около 1 см продолжают лететь еще около 32 000 км.



## Коровы умеют дружить?

Ученые из британского Университета Нортгемптона провели интересное исследование и выяснили, что коровы могут заводить «лучших друзей». Животные чувствовали себя намного спокойнее и комфортнее рядом с коровами, которых знали хотя бы немного дольше, чем с теми, которых до эксперимента ни разу не встречали. Рядом с «друзьями» частота их сердцебиения была намного ниже, и они испытывали меньше стресса и переживаний.



## Возвращаясь в будущее

Во все времена люди мечтали о волшебной машине, которая могла бы перенести человека в прошлое или в будущее. Если бы машина времени существовала, с ее помощью можно было бы покинуть свое время, но нельзя было бы вернуться. Для возвращения понадобится машина времени и пространства: ведь когда путешественник захочет назад, Земля будет находиться уже в другой точке относительно Солнца, и, вернувшись в ту же точку, он окажется в пустом космическом пространстве и мгновенно задохнется.



## Как стать человеком-амфибией?

В середине прошлого века ученые нашли теоретический ответ на этот вопрос: нужно дышать не воздухом, а специальной жидкостью. Точнее – растворенным в перфторуглероде кислородом. Опыты на мышах были, в принципе, удачными, но использовать метод для человека пока не представляется возможным. Дело в том, что наша мускулатура не в состоянии закачивать и выкачивать жидкость в легкие и из легких. А жаль... Если соответствующее оборудование будет изобретено, это поможет в спасении подводников и в выживании недоношенных малышей.

Светлана СИДОРЧУК

«Честный развод» – это комедия с Агатой Муцениеце и Александром Робак в главных ролях. Съёмки интересной и, мы бы сказали, жизненной истории идут в Москве. Также работа над некоторыми сценами проходила в Краснодарском крае.

**Р**ежиссером комедии стал Иван Кульнев, продюсеры – Георгий Малков и Константин Трофимов. В фильме, кроме Агаты Муцениеце и Александра Робака, задействованы Андрей Борисов, Андрей Федорцов, Анна Невская, Ирина Безряднова и многие другие артисты. Нам удалось побывать на съёмочной площадке «Честного развода» и из первых уст узнать все самое интересное.

## Осуществить мечту

Главный герой фильма по имени Гена всю жизнь старался быть опорой семье. Ради этого держал себя постоянно в ежовых рукавицах и даже отказался от мечты... Но когда спуска



Александр Робак и Агата Муцениеце на съёмках.

годы он потерял вдруг бизнес, семью, жену и друга, Гена понял: самое время – дать себе волю, наполнить жизнь безумными приключениями, и осуществить давнюю мечту. Счастливый случай сводит его с новой знакомой – прекрасной девушкой, которая и поможет Гене совершить задуманное.

– Когда был написан сценарий, мы сразу поняли, что эта роль – для Александра Робака, – говорит нам продюсер Георгий Малков. – Его персонаж – это такой человек из провинции, который, отступив когда-то от своей юношеской мечты и прожив жизнь, вдруг понял, что упустил что-то важное, и пытается сейчас наверстать упущенное. Александру Робаку персонаж понравился, он включился в работу, и его актерский и продюсерский опыт нам пригодился. Мы немно-

# «Честный развод» – комедия о любви

## Кстати Героиня Агаты

Для съёмок в «Честном разводе» Агате Муцениеце пришлось немного изменить свой стиль. Ей нарастили волосы, ее героиня носит яркие наряды с глубоким декольте и ведет себя немного провокационно.

– Мою героиню зовут Милана, ее можно назвать аферисткой и авантюристкой, которая мечтает о хорошей жизни, – рассказывает Агата. – Она разводит мужчин на

деньги, надеясь, что когда-нибудь откроет свой салон и ее жизнь наладится. И вот однажды Милана встречается Гену, у которого неприятности в семье, в бизнесе, он весь потерянный, но пока еще с деньгами. Милана решает развести его на крупную сумму – но через некоторое время понимает, что у нее начинают зарождаться к нему чувства... «Честный развод» – это такая романтическая комедия о людях, которые сначала совершенно не подходят друг другу, а потом неожиданно начинают подходить. Уверена, что этот фильма будет как пиллюля хорошего настроения и веры в счастье и в любовь...

Александр Робак и Агата Муцениеце на съёмках в Красной Поляне.



го подправили сценарий, скорректировав характер его героя. Можно сказать, что после внесенных изменений Гена стал мудрее, взрослее и жизненнее.

А вот на главную женскую роль был долгий кастинг. И в итоге была выбрана Агата Муцениеце.

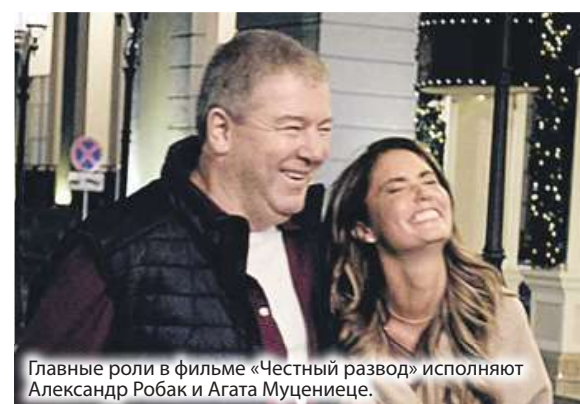
## Интересный персонаж

Нас пригласили на съёмки сцены знакомства глав-

ных героев. Они проходили в одном из столичных ресторанов. Мы приехали довольно удачно: на съёмочной площадке был небольшой перерыв – переставляли камеры, а у нас появилась возможность пообщаться с актерами.

– Мой герой родом из Челябинска – и я сам из Челябинской области, так что кое-что общее у нас с ним есть, – рассказывает Александр Робак. – После прочтения сценария фильма я предложил про-

В кадре Агата Муцениеце и Андрей Борисов.



Главные роли в фильме «Честный развод» исполняют Александр Робак и Агата Муцениеце.

дюсерам внести несколько поправок в характер моего героя. Рад, что Георгий Малков и Константин Трофимов их приняли. Проблема, с которой столкнулся мой герой, – это, во-первых, пресловутый кризис среднего возраста, а во-вторых, он в одночасье потерял все: работу, семью, жену, лучшего друга... Теперь ему предстоит начать жизнь с чистого листа...

## Курортные съёмки

Как мы уже сказали, съёмки некоторых эпизодов фильма проходили в Краснодарском крае – в Сочи на Красной Поляне, в казино и на горнолыжном курорте «Роза Хутор». Съёмочная группа работала и в горах, и на побережье.

В горах, как можно догадаться, герои катались на лыжах. Александр Робак очень любит этот вид спор-



Для съёмок в фильме «Честный развод» актрисе Ирине Безрядновой пришлось немного изменить имидж.

та и катается на лыжах мастерски. Так что эти сцены были сняты с минимальным количеством дублей.

– Я, конечно, катаюсь не профессионально – но для любителя у меня хороший уровень, – рассказала Агата Муцениеце. – Какое-то время я даже жила недалеко от горнолыжного курорта и всю зиму там прокаталась...

– Во время съёмок на горнолыжном курорте нам повезло с погодой, – рассказывает Георгий Малков. – Точнее, сначала

нам казалось, что все пропало, потому что шла большая темная туча, и мы думали, что съёмки придется переносить. Но пока переходили с одной точки на другую, погода прояснилась... На побережье несколько эпизодов у нас было в гостинице «Жемчужина». Снимали на 12-м этаже, с балкона открывался чудесный вид, летали чайки... В общем, кадры получились весьма живописные. Также в Краснодарском крае мы снимали сцену в казино (напомним, что на территории России казино разрешены только там. – Прим. авт.). Там были определенные сложности, но нам оказывали полное содействие, и все прошло в рабочем режиме...

Уже в ближайшее время съёмки должны завершиться, а зрители смогут узнать, чем же закончится история главных героев, уже в конце этого года.

**Валерия ХВАЦЕВСКАЯ**

Ведущая утренней программы «Настроение» на канале ТВЦ Ирина Сашина абсолютно на своём месте.

Она, словно солнечный зайчик в окне, излучает такой позитив, что даже те зрители, что проснулись в плохом настроении, отвлекаются от мрачных мыслей. Поднимать настроение другим – задача Ирины не только на работе, но и дома. Она не просто жена, но и мама троих сыновей и лапочки-дочки. От нее во многом зависит атмосфера в доме. А поскольку настроение создается разными способами, Ирина старается учитывать все. Один из них – гастрономическое удовольствие.

## Ставка на «Утопленницу»

– Ирина, как вам это удаётся? Любовь к кулинарии передалась по наследству или вы сами себе режиссёр?

– В нашей семье все женщины хорошо готовили. Больше всего любила в детстве первое. До сих пор вспоминаю, как зимой, в морозы, возвращалась из школы, забирала с балкона кастрюлю с замерзшими щами, прорубала в них маленькую дырочку и половником доставала содержимое. Мама, с одной стороны, приучала меня так к самостоятельности, с другой – к тому, что лучшее среди еды – первые блюда. Я настолько с этим свыклась, что без первого не могу. До сих пор для меня это лучшая еда.

– Помните, когда сами впервые встали к плите?

– Когда приезжала в гости к бабушкам. Они учили меня готовить фаршированную рыбу, форшмак, котлеты и прочее. Все мои лучшие рецепты – от них. Я и сейчас многими пользуюсь, делаю разные тортики. Для меня это удовольствие,

Ирина САШИНА:

# Обожжаю принимать гостей

## Больше овощей и белка

– Глядя на вашу стройную фигуру, смею предположить, что диетами «балуетесь»...

– Я категорически против диет. Уверена, что нужно просто правильно питаться, можно даже много есть, но не все подряд и не огромными порциями. Можно попробовать одно-второе-третье, но не наедаться так, чтобы потом ослаблять пояс. Важно, чтобы в рационе было больше овощей и белка. Если углеводы, то в твердых сортах пшеницы.

– А как же тортики, которые печёте?

– Тортиками люблю угощать, сама же к ним равнодушна. Мне нравится, когда гости их пробуют и восхищаются моими кулинарными способностями, просят рецепт. Если же его не взяли, переживаю – значит, что-то не так.

особенно если затеваю что-то сложное. В моем меню есть торты «Наполеон», «Медовик», «Красный бархат»... Обожаю делать всякую выпечку. Пирог «Утопленница» по бабушкиному рецепту всегда идет «на ура». В его приготовлении есть особая технология: в определенный момент пирог надо погрузить в воду, чтобы он принял правильную форму. Единственное, с чем не очень дружу, это с дрожжами, поэтому дрожжевые пирожки практически не делаю.

## Кулинарные фантазии

– На готовку уходит много времени, особенно если семья большая. Как выходите из положения с учётом того, что много работаете?

– Отношусь к приготовлению блюд не как к рутине, а как к искусству. Очень люблю фантазировать, когда есть время, что-то придумывать, желательное оригинальное.

– А если нет времени? Если каждое утро нужно готовить одно и то же, например, кашу?

– Я понимаю, что без этого никуда, и потому приспособилась. Вечером ставлю в микроволновку кашу из натурального овса, чтобы каша была настоящая, густая, разваренная. Яйца в пароварку тоже закладываю с вечера. Утром добавляю к ним творожок либо йогурт, могу еще дать мальчишкам котлеты, поскольку они спортсмены. Мы с мужем

считаем, что завтрак должен быть плотным.

– Есть люди, которые готовят потому, что нужно, а есть те, кто любит готовить. Вы относитесь ко вторым?

– Да, готовлю потому, что обожаю это делать. Могу быстро собрать шикарный стол, если вдруг неожиданно соберутся гости. Очень люблю придумывать разные салаты, могу делать несколько блюд сразу. У меня одновременно что-то жарится, парится, печется, замешивается... Мне в кайф вся эта суета, обожаю принимать гостей.

## Еда на костре – занятие

### для мужчин

– У каждой хозяйки есть фирменное блюдо...

– У меня это салат «Извержение вулкана». Наши родные и друзья знают, что на все праздники, детские в том числе, он обязательно будет. И все его ждут.

– Муж помогает на кухне?

– Муж участвует в приготовлении, когда гости приезжают на дачу. Тогда он с сыновьями жарит шашлыки, делает копченую рыбу, другие блюда. А я с костром не дружу, готовлю в основном на плите.

– Какие продукты обязательно присутствуют в вашем рационе и на какие в вашем доме табу?

– Обязательно молочные продукты. Всегда есть котлеты, фаршированный перец, голубцы. Обязательно есть первое блюдо, к мясу гарнир и какие-нибудь соленья от мамы. Очень редко – колбаса, фастфуд. Майонез только на Новый год, и то лишь в том случае, когда не успеваю сделать свой. Мы за здоровое питание. У нас практически не бывает кока-колы, газированных напитков или пакетированных соков. Можем иногда заказать пиццу, хотя и сама ее делаю, но дети любят ресторанный.



## Рецепт от звезды

### Салат «Извержение вулкана»

– Отварить два яйца и полстакана риса, ошпарить и мелко порезать небольшую луковицу, добавить туда же 150 г порезанной семги, все перемешать, посолить и заправить майонезом. Сверху в углубление выложить красную икру и сделать из нее небольшие подтеки по бокам, как будто из жерла вулкана вытекает лава. Не блюдо, а истинное наслаждение.



## ПОДРОБНОСТИ

# Рецепты от бабушек

– В кулинарные книги заглядываете?

– Конечно. Люблю рецепты Юли Высоцкой. Я ее поклонница. Еще у меня есть записная книжка, где хранятся рецепты от моих бабушек и свекрови. Их я использую довольно часто.

– Если намечается семейный праздник, предпочитаете отмечать его дома или в ресторане?

– Конечно, дома. Мы семья хлебосольная, любим за-

стоять, долгие разговоры за полночь. Дома другая энергетика, другие ощущения. Мне нравится, когда мы вместе сидим за столом, общаемся, меняем посуду, после еды накрываем стол для чая. Бесценное время посиделок.

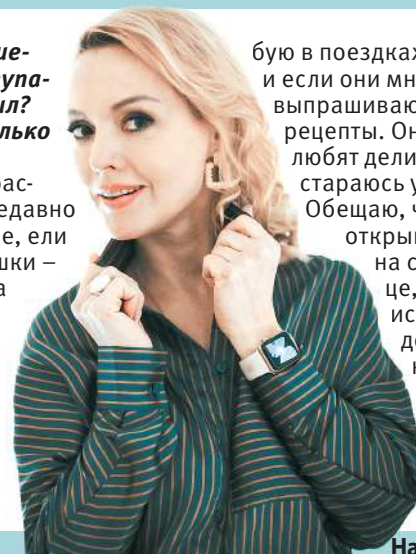
– Кроме того, что работаете телеведущей, вы ещё преподаёте, то есть много времени проводите вне дома. Как в таких случаях питаетесь?

– Считаю, что лучше не есть ничего, чем что попало. Поэтому всегда вожу с собой орехи и сухофрукты. Если проголодалась, достаточно съесть несколько орехов, и чувство голода притупляется. Я не перехватываю ненужные бутерброды с колбасой или другими полуфабрикатами. Но если рядом есть столовая, стараюсь съесть хотя бы суп. Главное, чтобы еда была полезная.

– А в путешествиях отступаете от правил? В дороге столько соблазнов...

– Да, тут я расслабляюсь. Недавно были в Домбае, ели сырные лепешки – хычины. Пицца не очень здоровая, тяжелая, жирная. Но поскольку это случается не часто, главное, чтобы еда была можно. Про-

бую в поездках десерты, и если они мне нравятся, выпрашиваю у поваров рецепты. Они не очень любят делиться, но я стараюсь уговорить. Обещаю, что не буду открывать ресторан на соседней улице, а готовить исключительно дома. С Кавказа, например, недавно привезла рецепт тандырных лепешек...



Наталья АНОХИНА

На канале «Домашний» 15 марта весенняя премьера – мелодрама «Механика любви», где главные роли исполнили Константин Соловьёв и Наталья Терехова.

**Н**аш корреспондент пообщался с Натальей накануне премьеры.

## «Не люблю надолго уезжать»

– Наталья, картина, которую скоро увидит зритель, не просто о любви – она о семье, о том, как сберечь то, что имеем. Нередко мы сами разрушаем своё счастье, как это случилось с главным героем, который играет вашего мужа. Можно сказать, что эта история поучительна для супружеских пар?

– Возможно, поскольку люди часто не понимают, что в погоне за мнимым счастьем упускают настоящее. Вернуть потом то, что было, не всегда получается. Удастся ли нашему герою, изменившему жене, вернуть её расположение, вы увидите, когда

## Наталья ТЕРЕХОВА:

# Профессию люблю, но семью больше



посмотрите картину. Если начну сейчас рассказывать – пропадет интрига (смеется).

– Наверное, непросто было играть женщину,

которой изменяет муж. Лично для вас семья в приоритете?

– Да, для меня семья важнее профессии. И я делаю все для того, чтобы

мои родные и близкие были здоровы и счастливы. В этом мне помогает муж, с которым смотрим в одном направлении. Мы – счастливая семья. Меня радует, что сегодня кино снимают быстро, поскольку не люблю надолго уезжать из дома. Это не значит, что мало люблю свою профессию. Очень люблю, но семью больше.

## Равнение на спорт

– Ваша семья спортивная – ежедневная зарядка, летом велосипеды, зимой лыжи и санки. Кто у вас главный застрельщик в этом деле?

– Заводила в семье – папа Толя (актер Анатолий Ильченко – Прим. ред.). А мы на него ориентируемся. Он убежден, что мальчики должны заниматься спортом. И они занимают-

ся. Один из сыновей футболист, другой – каратист.

– А сами чему отдаёте предпочтение?

– Ко всем нашим семейным спортивным нагрузкам я занялась еще фитнесом и утренними пробежками, после чего сразу похудела, хотя полной никогда не была. Но дело в том, что я раньше занималась хореографией и стараюсь до сих пор поддерживать форму. Так что шпагат и колесо и сейчас могу сделать.

## О чувстве меры и искусстве любить

– Судя по всему, в питании тоже себя контролируете?

– Скажем так – не перепадаю. По утрам ем с детьми кашу, иногда себе позволяю блинчики. Потом

Мелодрама «Механика любви» продолжает линейку премьер «Лав сторис» на Домашнем.

идут легкие перекусы из кефира и яблок. В обед – супы и рыба. Но вечером стараюсь не есть ничего, кроме витаминного салата. Если придерживаться такого распорядка, фигура вам гарантирована.

– Наталья, вы такая позитивная, что вопрос вертится на языке: как всегда удаётся сохранять хорошее настроение при плотном графике работы и рутинных семейных обязанностях?

– Мне настолько в удовольствие заниматься семьей, делить радость от общения с самыми родными людьми, мне так нравится все, что я делаю, что это смело можно назвать рецептом хорошего настроения.

Наталья АНОХИНА

## РЕЦЕПТЫ СО ВСЕГО СВЕТА

Создать сказочное настроение просто: достаточно порадовать близких чем-нибудь вкусненьким и посмотреть всей семьей любимые мультфильмы.

И с тем и с другим вам помогут Принцессы Disney! Приготовьте вместе с детьми оригинальные лакомства, вдохновленные очаровательными героинями, и устраивайте перед телевизором. Весь март на Канале Disney в рубрике «Большая анимация» вас ждут удивительные приключения Золушки, Моаны и других Принцесс. Приятного аппетита и просмотра!

# Принцессы Disney приглашают к столу!

## Тыквенные вафли от Золушки

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 чашка пшеничной муки, 1 чашка цельнозерновой муки, 1,75 стакана тыквенного пюре, 2 ст. л. растительного масла, 1,3 стакана тростникового сахара, 0,5 ч. л. мускатного ореха, 0,25 ч. л. соли, 2 ст. л. тыквенных семечек, 1,75 стакана нежирного кокосового молока, 2 яйца, 1,5 ч. л. корицы, 1,25 ч. л. разрыхлителя, масло в спрее для жарки.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Разогреть вафельницу. **2** В миске смешать: муку, разрыхлитель, корицу, мускатный орех и соль. **3** Сделать небольшое углубление в центре смеси и добавить коричневый сахар, растительное масло, кокосовое молоко, тыквенное пюре и яйца. Осторожно соединить ингредиенты ложкой. **4** Опрыскать предварительно разогретую вафельницу кулинарным спреем и выложить на нее полстакана жидкого теста. Запекать вафли в течение 5-8 минут до золотистого цвета. **5** Украсить вафли тыквенными семечками.

Мультфильмы о Золушке – 17, 18 и 19 марта на Канале Disney.



## Смузи-боул с манго от Моаны

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 0,5 стакана греческого йогурта, 0,25 стакана кусочков манго, 3 мандарина, 1 банан, 0,25 стакана кокосовой стружки, миндаль, зеленый виноград, черника.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** В блендере смешать греческий йогурт, два мандарина, банан и кусочки манго. **2** Вылить полученную смесь в пиалу. **3** Украсить смузи фруктами и ягодами.

Мультфильм «Моана» – 27 марта на Канале Disney.



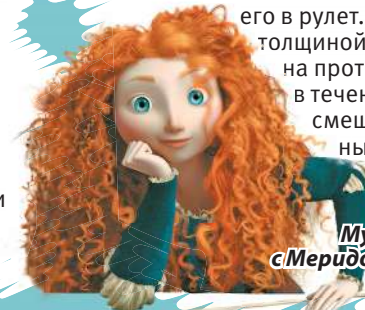
## Сконы (традиционные шотландские булочки) от Мерида

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 600 г муки, 150 г тростникового сахара, 200 г сливочного масла, 3 ч. л. разрыхлителя, 100 г сливочного сыра, 100 мл молока, 100 г сахарной пудры, 30 г измельченных грецких орехов, 50 г сушеных ягод, 1 ч. л. корицы, 1 ч. л. соли.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Разогреть духовку до 220 °С. **2** С помощью миксера в большой миске смешать муку, разрыхлитель, соль, молоко и 50 г сливочного масла. Поместить тесто в холодильник на 30 минут. Раскатать тесто в пласт толщиной 3-4 мм. **3** В миске смешать с помощью миксера 100 г сливочного масла, тростниковый сахар, корицу и измельченные грецкие орехи. **4** Равномерным слоем выложить начинку на тесто и свернуть его в рулет. Разрезать рулет на кусочки толщиной 2-3 см. **5** Выложить булочки на противень и выпекать в духовке в течение 20-25 минут. Для глазури смешать сахарную пудру, сливочный сыр и 50 г сливочного масла. Украсить булочки глазурью и сушеными ягодами.

Мультфильм «Храбрая Сердцем» с Меридой – 20 марта на Канале Disney.



Подготовила Светлана СИДОРЧУК

## Что такое «эффект губной помады»?

**?** Говорят, такой термин существует в экономике. Это правда? Анна Симонова, г. Старая Купавна

**П**равда. Немного предыстории. В 1999-2000 годах, когда в Соединенных Штатах случился период рецессии (спад экономики), ученые-экономисты обратили внимание, что на 4% выросли продажи помады, в то время как одежду, обувь и мебель покупатели практически обходили стороной. Экономисты объясняют это явление тем, что женщины стремятся порадовать себя приятной мелочью, когда денег на глобальные покупки нет, а настроение из-за нестабильной ситуации в стране совсем уж неважное. Это вот и есть «эффект губной помады» – экономика идет на спад, а продажи помады растут. К слову, еще Уинстон Черчилль считал, что «помада повышает моральный дух», и распорядился наладить ее выпуск в Великобритании во время Второй мировой. Кстати, это была единственная косметика, которая тогда выпускалась в Англии.

## Как ухаживают животные?

**?** Интереснее даже, какие подарки дарят друг другу представители животного мира? Подарки к 8 Марта заставили меня на эту тему задуматься. Чем одаривают «мужчины» своих избранниц в природе? Валентина Олеговна Гирина, Тульская обл.

**С**реди представителей животного мира встречаются настоящие креативчики и изобретатели. Так, щедрый дар в пору ухаживаний преподносят своим «дамам сердца» светлячки – комочки, содержащие более 200 белков и других полезных веществ, потенциально увеличивающих количество откладываемых



самкой яиц. Подарок несет в себе и защитную функцию, так как содержит в себе особый токсин, делающий эти красивые создания ядовитыми для хищников. Подобный подарок преподносят своим самочкам и ухажеры бабочек-пестрянок – цианид для защиты самой дамы сердца и потомства.

Неисправимыми романтиками являются попугаи лориколы – в период ухаживаний они преподносят друг другу в дар цветы и кусочки ароматных фруктов. А попугаи-неразлучники, чтобы поразить самочку, могут, ухаживая, выдернуть из хвоста самое красивое перышко и подарить своей возлюбленной. Нежными романтиками являются и дельфины.

Так, режиссеру Пабу Пиллеу удалось заснять, как самец преподносил своей избраннице самые яркие водоросли, а когда та приняла подношение, завертелся в воде волчком от радости.

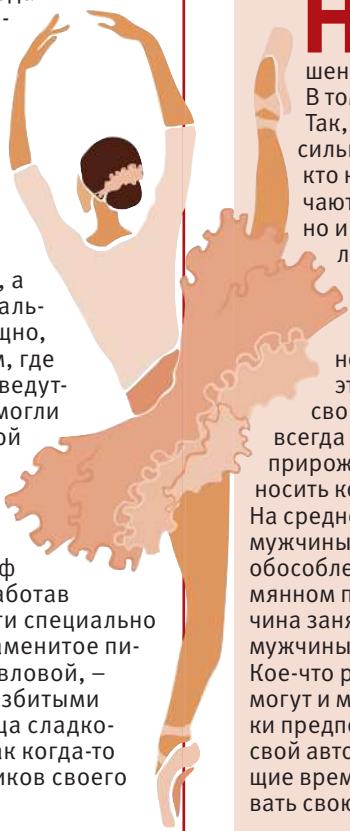
# Между нами, женщинами



## Где придумали «Павлову»?

**?** Узнала, что десерт «Анна Павлова» был придуман в Новой Зеландии. Всегда была уверена, что это русское изобретение. Как же так? Балерина наша, а десерт новозеландский? Анна Игоревна А., Московская обл.

**Б**алерина Анна Павлова в 20-х годах прошлого столетия гастролировала по Австралии и Новой Зеландии, покоря подмостки театров. Балет был на пике культурной моды, и именами балерин нередко называли десерты, духи и одежду. Анна Матвеевна же была танцовщицей непревзойденной, и ее имени был удостоен не только ныне всемирно известный десерт, но и группа гаптофитовых водорослей Pavlovophyceae, а еще один из самолетов MD-11 национальной авиакомпании Нидерландов. Мощно, правда? Но вернемся к десерту. О том, где именно он был придуман, до сих пор ведутся споры. Так, биографы балерины смогли установить две версии: согласно одной из них рецепт придумал шеф-повар ресторана при гостинице в Веллингтоне в 1926 году, желая удивить своим мастерством знаменитую танцовщицу. По другой – десерт изобрел шеф Берт Саше в 1935-м в Австралии, доработав популярное сладкое блюдо из меренги специально для балерины. Как бы то ни было, знаменитое пирожное и торт, носящие имя Анны Павловой, – меренга, чуть сыроватая внутри, со взбитыми сливками и ягодами – покоряет сердца сладкоежек всего мира до сих пор, так же как когда-то сама Анна покоряла сердца поклонников своего таланта.



## Когда кольца выдают характер?

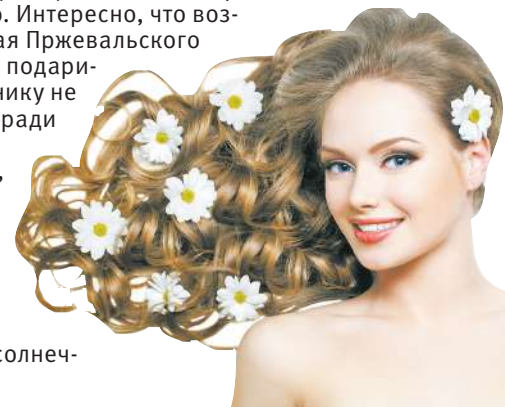
**?** А правда ли, что о характере мужчины можно узнать по тому, какие кольца и как он носит? Очень интересно. Анастасия Якушева, г. Новая Москва

**Н**у, некоторые эксперты уверяют, что да. По тому, как и какие человек носит украшения, о нем можно многое узнать. В том числе «прочитать» мужчину. Так, к примеру, те представители сильной половины человечества, кто носит кольцо на мизинце, отличаются ярко выраженной харизмой, но и переменчивостью натуры – это люди азартные, склонные к приключениям и авантюрам. Кольцо на большом пальце буквально кричит о темпераментности своего обладателя, причем эти мужчины стараются держать свой темперамент в узде, что не всегда получается. Люди властные, природные лидеры предпочитают носить кольцо на указательном пальце. На среднем пальце кольца нередко носят мужчины эгоцентричные, стремящиеся к обособленности. Ну а кольцо на безымянном пальце буквально кричит: «мужчина занят, женат, не трогать!» Такие мужчины не ищут интрижек на стороне. Кое-что рассказать о своем обладателе могут и модели колец. Например, печатки предпочитают лидеры, считающие свой авторитет непререкаемым, любящие время от времени продемонстрировать свою мужественность.

## Зачем дарили волосы возлюбленным?

**?** Раньше было принято дарить любимому человеку локон своих волос. Существовали даже специальные медалионы, в которых это подношение можно было хранить. Но зачем это делали? Любовь Окопникова, г. Рязань

**С** давних времен волосы женщин наделялись чуть ли не мистической силой. Считалось даже, что они хранят в себе силу человека и связаны с его душой и здоровьем. Стричься без особой нужды было не принято, а у заплетенных в косу волос и вовсе была особая «миссия» – она струилась вдоль позвоночника, оберегая скрытую в нем энергию. Полагали, что чем длиннее коса женщины, тем выше духовная сила ее обладательницы. Выйдя замуж, женщина плела уже не одну, а две косы, и в этом тоже был скрыт глубокий смысл – таким образом она разделяла влияние на нее Бога и мужа. Считалось к тому же, что женские волосы обладают силой, способной уберечь от беды семью. Но локоны все же стригли и дарили возлюбленному. Зачем? Все дело в том, что и локоны эти наделялись силой, энергией человека. Сделать такое подношение любимому – значит, признать ему в глубоких чувствах, подарить частичку себя. А юноша, попросивший у девушки этот подарок, как бы намекал на скорое сватовство. Интересно, что возлюбленная Николая Пржевальского Таисия Нуромская подарила своему избраннику не локон, а отрезала ради него целую косу. Ей очень хотелось, чтобы любимый путешествовал с ее частичкой до самой свадьбы. Но пожениться им было не суждено. Таисия умерла от солнечного удара.





Здоровье пищеварительной системы зависит от многих факторов. Малоактивный образ жизни, вредные привычки, постоянные стрессы влияют на пищеварение не самым лучшим образом и даже способны довести до серьёзных заболеваний в этой области.

Но один из определяющих факторов, непосредственно влияющий на работу пищеварения, – это то, что мы едим. Именно неправильное, несбалансированное питание чаще всего является причиной плохой работы нашего кишечника. Поэтому первое, на что следует обратить внимание в случае проблем с кишечником, – это ежедневное меню. Мы расскажем о 9 продуктах, которые специалисты рекомендуют вводить в ежедневный рацион для стабильно хорошей работы ЖКТ.

### Цельнозерновой хлеб

**1** Хлеб из муки грубого помола содержит необходимую для нормального пищеварения клетчатку, а также витамины и микроэлементы. Кроме того, цельнозерновой хлеб низкокалориен, поэтому подходит даже для диетического питания. Для нормального функционирования кишечника достаточно съедать 2-3 кусочка цельнозернового хлеба в день.



### Злаки и отруби

**2** Как и цельнозерновой хлеб, злаки и отруби являются отличным поставщиком клетчатки, витаминов и минералов. Кроме того, эти продукты медленно перевариваются и надолго создают ощущение сытости, поэтому практически идеально подходят для завтрака. Тарелка любой каши из злаков или мюсли с отрубями и сухофруктами даст заряд бодрости на целый день и обеспечит организм необходимыми питательными веществами.



### Бобовые

**3** Все бобовые содержат клетчатку: чашка чечевицы – 16 г, фасоли – 13 г, бобов – 15 г. Кроме того, в бобовых много ценного растительного белка, который успешно заменяет животный, а также железа и цинка. Включать бобовые в рацион следует постепенно, небольшими порциями, во избежание повышенного газообразования.



### Важно!

#### Вода

Без достаточного количества жидкости нормальная перистальтика невозможна. Чистая негазированная вода – это первое, что необходимо для хорошей работы кишечника. Специалисты рекомендуют выпивать стакан воды утром на тощак, сразу после пробуждения. В течение дня желательно употреблять в районе двух литров жидкости (включая жидкую пищу – например, первые блюда). Конечно, каждый организм индивидуален. Главное правило: пейте, сколько желаете, но заставлять себя пить воду не следует.

# 9 продуктов для хорошей работы ЖКТ

или Как сберечь здоровье кишечника

### Кисломолочные продукты

**4** Все кисломолочные продукты благотворно влияют на микрофлору кишечника, поэтому необходимы в ежедневном рационе. Кроме того, эти продукты обогащают наш организм калием и кальцием. Жидкие кисломолочные продукты – кефир, питьевой йогурт, ряженка и т.п. – предпочтительнее для пищеварения, чем любые другие.



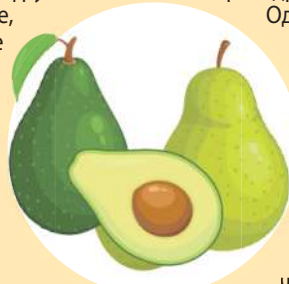
### Зелёные овощи

**5** Овощи зеленого цвета (кольраби, брокколи, брюссельская, савойская и цветная капуста, сельдерей, зеленый болгарский перец, огурцы, цукини, кабачки, спаржа) и листовые салаты – прекрасный источник клетчатки, железа и других полезных для пищеварения веществ. Включая в ежедневный рацион зеленые овощи и листовые салаты, вы встаете на путь правильного питания.



### Фрукты

**6** Свежие фрукты способствуют хорошему пищеварению за счет высокого содержания клетчатки и фруктозы. Например, груша содержит фруктозы намного больше, чем глюкозы, а также обладает закрепляющими свойствами. Другой пример: авокадо способствует улучшению кишечной микрофлоры и отлично профилактирует запоры.



### Сухофрукты

**7** Сухофрукты, особенно чернослив и изюм, благотворно влияют на работу кишечника за счет высокого содержания клетчатки. Также сухофрукты содержат природные сахара и другие полезные вещества.

Однако следует помнить, что за счет высокого содержания сахаров сухофрукты являются высококалорийной пищей, поэтому употреблять их следует в умеренных количествах.



### Льняное семя

**8** Семена льна содержат два вида клетчатки: растворимую и нерастворимую. Кроме того, льняное семя при попадании в желудочно-кишечный тракт помогает его защите от раздражения и всасывания токсинов.



### Ягоды

**9** Черника, малина, клубника, крыжовник практически не содержат вредных сахаров, но имеют высокое содержание клетчатки. При этом ягоды низкокалорийны. Лесные и садовые ягоды не теряют своих полезных свойств при заморозке.



– Разговор профессора и молодого лаборанта.

– Профессор, вы как человек опытный, ответьте мне, когда начинается старость? – Старость, юноша, начинается тогда, когда на сохранение здоровья вы начинаете тратить больше, чем на его разрушение.



Светлана ИВАНОВА

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий  
**Настоящая красавица!**

Такой всё по плечу: хочешь – танцы до упаду, хочешь – разговор для сладу, хочешь – пирогов из печи, хочешь – воды от души.

Ответы: Путь забора слева, ручка кув- шин на заборе там же, дверь в домике, труба там же, еночка слева у колодца, ве- режка автомобиля, бахрома латка у жезла и край шубки слева.













# Постные рецепты

Великий пост – это время, когда православные постящиеся идут навстречу Богу. Это время строгого воздержания, подготавливающее христиан к радостной встрече праздника Пасхи.

## Основы, о которых нельзя забывать во время поста

- Главное – это духовная сторона. Даже если съедите что-нибудь «неположенное», ничего страшного не случится. Лучше следите за своим душевным состоянием.
- Постарайтесь побороть вредные привычки – курение, пристрастие к кофе и т.п.
- Ограничьте зависимости – телевизор, компьютер, телефон.
- Удерживайте себя от гнева, злобы, осуждения, не превозносите из-за того, что вы соблюдаете пост.
- Все дела начинайте с молитвой.



## На заметку

### Кому разрешено не поститься:

- беременным женщинам и кормящим мамам,
- детям до 7 лет,
- путешествующим.

При наличии некоторых заболеваний нельзя соблюдать пост по медицинским показаниям. В таком случае у священника надо взять благословение на ослабление поста.

## ПОСТНЫЕ РЕЦЕПТЫ. ЗАВТРАКИ

### Добрые советы

#### Правила питания в пост

Мы все уже привыкли к стремительному современному ритму, и в обычной повседневной жизни на приготовление еды выделяем совсем немного времени. В пост задача питания усложняется, так как многие продукты исключаются из рациона. К такой ситуации можно подготовиться заранее.

**Во-первых**, стоит готовить на два-три приема пищи отварную крупу (рис, гречку либо любую другую по вашему вкусу), овощи (отварные или запеченные – свеклу, морковь, картофель, бобы). Отлично дополняют рацион домашние заготовки, консервированные фрукты и грибы, морепродукты и консервы из них. Разнообразят питание орехи и сухофрукты.

**Во-вторых**, нужно иметь в запасе несколько проверенных рецептов, которые можно взять со страниц нашего спецвыпуска о постной пище.

### Рисовая каша с яблоками

На 4 персоны. Время: 25 минут

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 стакан риса, 4 крупных яблока, 2 ст. л. меда, горсть изюма, щепотка корицы, 3 ст. л. растительного масла.

**Калорийность (на 100 г):** 145 ккал.

#### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яблоки очистить от кожицы и семечек, нарезать дольками.
- 2 Изюм промыть.
- 3 Рис залить 2 стаканами кипятка, варить 10 минут под крышкой на слабом огне.
- 4 Добавить к рису изюм, яблоки, щепотку корицы, снова накрыть крышкой и готовить еще 10-12 минут.
- 5 Подавать с медом.



### Оладьи из кабачков

На 4 персоны. Время: 30 минут

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 молодых кабачка или цукини, 5 ст. л. муки, небольшой пучок зелени (петрушка, укроп), растительное масло, молотый черный перец, соль.

**Калорийность (на 100 г):** 89 ккал.

#### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кабачки почистить (цукини чистить не нужно) и натереть на крупной терке, переложить в глубокую миску, посолить и оставить на 15-20 минут.
- 2 Зелень мелко нарубить.
- 3 Когда кабачки дадут сок, тщательно отжать его.
- 4 Добавить к кабачкам зелень и муку, поперчить, перемешать. Жарить оладьи на растительном масле.



## ПОСТНЫЕ РЕЦЕПТЫ. САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

### Пряная запеченная морковь

На 4 персоны. Время: 1 час

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 500 г мелкой моркови, пучок зелени, 1 ч. л. зиры, щепотка корицы, растительное масло, крупная соль.

**Калорийность (на 100 г):** 75 ккал.

#### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь почистить, обсушить и выложить на смазанный растительным маслом противень.
- 2 Посыпать морковь зирой, корицей и солью.
- 3 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 20 минут, после чего перевернуть и запекать еще 15-20 минут.
- 4 Зелень порубить.
- 5 При подаче посыпать морковь зеленью.



### Паштет из баклажанов

На 4 персоны. Время: 30 минут

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 500 г свежих баклажанов, 50 г семени кунжута, 2 ст. л. кунжутного масла.

**Калорийность (на 100 г):** 117 ккал.

#### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Баклажаны помыть, целиком запечь в духовке при 180 градусах до мягкости.
- 2 Баклажаны остудить, пропустить через мясорубку или измельчить в блендере.
- 3 Добавить к массе кунжут и масло. Подавать с постным хлебом.



### Салат из спаржи и грибов

На 4 персоны. Время: 30 минут

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 300 г любых свежих грибов (вешенки, шампиньоны), 300 г спаржи, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, пучок любой зелени, соль, перец по вкусу.

**Калорийность (на 100 г):** 75 ккал.

#### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Спаржу промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать произвольно.
- 2 Грибы потушить с солью и перцем в собственном соку.
- 3 Все ингредиенты смешать, добавить рубленую зелень, заправить маслом и лимонным соком, чуть присолить, аккуратно перемешать.



## ПОСТНЫЕ РЕЦЕПТЫ. ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### Овощной супчик с тофу

На 4 персоны. Время: 30 минут

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 700 мл воды, 1 морковь, 1 головка лука, 3 картофелины, 100 г сыра тофу, пучок зелени, 6-7 соцветий цветной капусты, соль по вкусу.

**Калорийность (на 100 г):** 35 ккал.

#### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь натереть на терке, лук нарезать полукольцами. Обжарить на разогретом масле.
- 2 Картофель нарезать мелкими кубиками, опустить в кипящую воду.
- 3 К сваренному до полуготовности картофелю добавить кубики тофу, пассерованные овощи, капусту и довести до кипения. Огонь убавить, варить 5 минут.



### Рассольник с гречкой

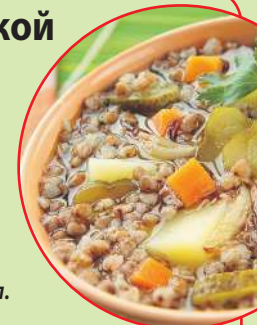
На 8 персон. Время: 55 минут

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 7-8 соленых огурцов, 7-8 картофелин, 200 мл огуречного рассола, 1 большая морковь, 1 головка лука, 0,5 стакана гречки, 1 ст. л. растительного масла, 2,5 литра воды, пучок петрушки, соль, перец.

**Калорийность (на 100 г):** 29 ккал.

#### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы нарезать кубиками. Лук и морковь нарезать тонкой соломкой. Овощи соединить, потушить 20 минут на масле, влить горячую воду. Картофель нарезать соломкой. Гречневую крупу промыть.
- 2 Добавить картофель и гречку к остальным ингредиентам, положить специи. Варить 20-25 минут. Огуречный рассол влить в рассольник перед подачей.



### Суп из сухеных грибов

На 4 персоны. Время: 40 минут

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 65 г сухеных грибов, 4 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 100 г вермишели, черный перец, 2 лавровых листа, растительное масло, соль.

**Калорийность (на 100 г):** 39 ккал.

#### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Грибы залить горячей водой на 20-30 минут. Морковь нарезать тонкой соломкой.
- 2 Картофель и лук нарезать кубиками. Обжарить лук и морковь на масле. Грибы нарубить, залить 1 л кипящей воды, добавить картофель, посолить и варить 10 минут. Добавить овощи, вермишель, перец и лавровый лист, варить еще 5 минут.





## ПОСТНЫЕ РЕЦЕПТЫ. ВТОРЫЕ БЛЮДА

### Картошка-гармошка

На 3 персоны.  
Время: 1 час 30 минут

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 6 карто-  
фелин, 6 шампиньонов,  
растительное масло, чер-  
ный перец, соль.

**Калорийность**  
(на 100 г): 88 ккал.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- 1 Сделать в картошке глубокие надрезы, не прорезая насквозь.
- 2 Грибы нарезать пластинами и вложить в надрезы картофеля.
- 3 Переложить картофель в форму для запекания. Запечатать ее фольгой, сделать несколько проколов тонким ножом.
- 4 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 1 час, после чего снять фольгу и подрумянить картошку под грилем.



### Карри из нута

На 4 персоны. Время: 1 час

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 340 г нута, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. порошка карри.

**Калорийность** (на 100 г): 65 ккал.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- 1 Нут замочить на ночь.
- 2 На следующий день воду слить, залить новую и варить нут до готовности (30-35 минут).
- 3 Лук мелко на рубить и обжарить лук на растительном масле.
- 4 Добавить в сковороду к луку нут, перемешать.
- 5 Добавить карри, влить воду, в которой варился нут, перемешать и тушить до загустения (15-20 минут).



### Котлетки свекольные

На 4 персоны. Время: 1 час 30 минут

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 ст. л. манки, 400 г свеклы, 2 ст. л. подсолнечного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль по вкусу.

**Калорийность** (на 100 г): 408 ккал.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- 1 Свеклу отварить, пропустить через мясорубку или натереть на мелкой терке.
- 2 Влить в кастрюлю масло, выложить свекольный фарш, всыпать манку, перемешать.
- 3 Тушить на медленном огне до загустения, помешивая.
- 4 Остудить, сформировать котлетки, обвалить в сухарях, поджарить на растительном масле до готовности.



## ПОСТНЫЕ РЕЦЕПТЫ. ВТОРЫЕ БЛЮДА

### Спагетти с овощами

На 4 персоны.  
Время: 25 минут

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 300 г спагетти, 150 г шампиньонов, 200 г капусты, 1 лук-порей, 1 болгарский перец, чеснок, 3 ст. л. соевого соуса, зелень.

**Калорийность** (на 100 г): 130 ккал.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- 1 Лук порезать перьями, чеснок мелко порубить, обжарить на растительном масле 5-7 минут.
- 2 Добавить порезанные перец и грибы, жарить около 5 минут.
- 3 Добавить мелко порезанную капусту, жарить 5-7 минут.
- 4 В конце жарки добавить соевый соус.
- 5 Добавить к овощам отваренные спагетти. Приправить зеленью.



### Рататуй

На 8 персон. Время: 1 час

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 500 г баклажанов, 500 г кабачков, 500 г помидоров.

**Для соуса:**

3 крупных помидора, 2 больших болгарских перца, 2 луковицы, 2 веточки базилика, 1 ч. л. чабреца, 1 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу.

**Для заправки:**

5 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, пучок укропа, соль, перец по вкусу.

**Калорийность** (на 100 г): 66 ккал.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- 1 Перец для соуса целиком запечь в духовке при температуре 180 градусов до потемнения кожицы (около 30 минут).
- 2 Горячий перец сложить в полиэтиленовый пакет и дать остыть. Затем очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками.
- 3 Лук и чеснок мелко покрошить. Помидоры помыть, ошпарить кипятком, очистить от кожицы и нарезать кубиками.
- 4 На растительном масле обжарить лук. Добавить перец, жарить еще 2-3 минуты. Добавить помидоры, посолить, поперчить, жарить до загустения (около 5-7 минут). Переложить в блендер, пюрировать. Добавить листики базилика, специи, перемешать. Выложить соус в форму для запекания, разровнять.
- 5 Кабачки, баклажаны и помидоры нарезать тонкими кружочками. Выложить в форму на соус, чередуя.
- 6 Зелень для заправки мелко порубить, смешать с чесноком и маслом. Посолить, поперчить, вылить сверху на овощи.
- 7 Форму с рататуйем закрыть фольгой, поместить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов 1 час.



## ПОСТНЫЕ РЕЦЕПТЫ. ВЫПЕЧКА И СЛАДОСТИ

### Постный бисквит

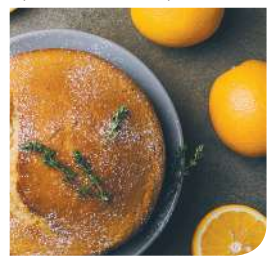
На 4-6 персон.  
Время: 30 минут

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 380 г муки, 200 г сахара, 1-2 апельсина, 150 мл растительного масла, 1 ч. л. соды, 2 ст. л. воды, 30 мл винного уксуса, 0,5 ч. л. соли.

**Калорийность** (на 100 г): 245 ккал.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- 1 С апельсина снять цедру – 2 ч. л., выжать сок – 150 мл. Смешать цедру, сок, масло, сахар, взбивать миксером. Добавить уксус. Продолжая взбивать, всыпать муку с солью. Добавить соду, разведенную водой.
- 2 Форму застелить бумагой, смазать маслом. Вылить тесто. Выпекать в духовке при 180-200 градусах 30-35 минут.



### Постные конфеты

На 8 персон. Время: 20 минут

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 100 г изюма, 100 г кураги, 100 г чернослива, 100 г грецких орехов, 150 г меда.

**Калорийность** (на 100 г): 353 ккал.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- 1 Обдать кипятком сухофрукты.
- 2 Изюм, курагу, чернослив прокрутить через мясорубку.
- 3 Добавить к смеси мед и скатать шарики.
- 4 Натереть орехи. Обсыпать подготовленные шарики. В качестве посыпки можно использовать кокосовую стружку.



### Печенье на рассоле

На 15 персон. Время: 30 минут

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 стакан рассола (огуречного или капустного), 1 стакан сахара, 0,5 стакана растительного масла, 3 стакана муки, 0,5 ч. л. соды.

**Калорийность** (на 100 г): 205 ккал.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- 1 Смешать рассол, масло, сахар. Добавить муку, смешанную с содой, замесить тесто.
- 2 Раскатать тесто, вырезать печенье формочками или стаканом.
- 3 Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 10-12 минут. Печенье будет еще вкуснее, если во время замешивания теста вы добавите семена подсолнечника, льна, цукаты или кунжут.



## ПОСТНЫЕ РЕЦЕПТЫ. ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛЮДА

### Добрые советы

#### Благовещение и Вербное воскресенье

В церковной традиции праздник Вербное воскресенье посвящен Входу Господнему в Иерусалим. Как и положено, в такой день церковь делает послабления к соблюдению поста. Но меню для праздничного ужина должно оставаться постным, так как до Пасхи остается целая неделя.

Ради праздника разрешено добавить к столу блюда из рыбы. Жареную рыбу лучше исключить, чтобы не навредить желудку, привыкшему к легкой постной пище. С древних времен сохранилась традиция готовить также разнообразные каши в качестве гарнира, а заедать рыбные лакомства постным хлебом и гречневыми лепешками.

### Кальмары в горшочке

На 6 персон. Время: 20 минут + 1 час 30 минут

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 800 г кальмаров, 4 луковицы, 4 моркови, соль, перец, специи, 4-5 ст. л. растительного масла.

**Калорийность** (на 100 г): 120 ккал.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- 1 Кальмаров очистить, порезать крупными кольцами.
- 2 Лук порезать кольцами, морковь потереть на крупной терке.
- 3 Смешать овощи с кальмарами. Добавить соль, перец, специи, залить маслом. Оставить на 20-30 минут.
- 4 Сложить в горшочек, поставить в холодную духовку. Выпекать при температуре 200-220 градусов 1,5 часа.



### Карп с чесноком

На 6 персон. Время: 1 час 30 минут

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 карп (1,2-1,6 кг), 4-5 головок чеснока, 1 ч. л. молотого черного перца, 1-2 ст. л. растительного масла, соль.

**Калорийность** (на 100 г): 120 ккал.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- 1 Почистить карпа.
- 2 Измельчить 3-4 зубчика чеснока, смешать с солью и перцем, натереть рыбу изнутри и снаружи.
- 3 Оставшийся чеснок выложить в брюшко, завернуть карпа в пленку и поставить в холодильник на 5-6 часов.
- 4 Выложить карпа в смазанную маслом форму и выпекать в духовке при 190-200 градусах. Выпекать 35-45 минут, чтобы на карпе образовалась румяная корочка.



Grid of TV channels and programs including PERVYY, ROSSIA 1, ROSSIA, НТВ, СТС, ТНТ ГУБЕРНИЯ, and РЕН. Lists show program titles, times, and age ratings.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table of programs for 'ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ' on channels ПЯТНИЦА, ЧЕ!, ОТР, Ю, and МИР. Includes titles like 'Орел и решка' and 'Светлый путь'.

ДЕТСКИЕ

Table of children's programs on channels КАНАЛ DISNEY and КАРУСЕЛЬ. Includes titles like 'Музыка на Канале Disney' and 'С добрым утром, малыши!'.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Table of educational programs on channels DISCOVERY CHANNEL, VIASAT HISTORY, and NATIONAL GEOGRAPHIC. Includes titles like 'Стальные парни' and 'Родовые проклятия'.

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серiales фильмы (0+) рекомендуется детям любого возраста. (6+) не рекомендуется детям до 6 лет. (12+) не рекомендуется детям до 12 лет. (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет. (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет.











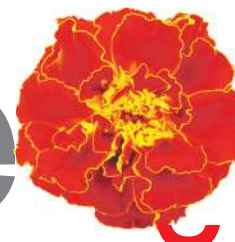






Я направила лейку душа на бортик ванны, и прилипший к нему длинный волос змейей сполз в сторону сливного отверстия.

# Счастье быть свободной



**И**спытав злорадное удовольствие от мысли, что мужу снова придется возиться с забившейся канализацией, я выключила воду. Если бы так же просто можно было выключить наш брак... Р-р-раз – и нет. Смылись в водосток времени годы слез и бессилия, скандалов и равнодушия. И все можно начать с чистого листа.

## Чуточку счастлива

Наши с Михаилом отцы были деловыми партнерами и предопределили судьбу своих отпрысков задолго до нашего с Мишей совершеннолетия. С младых ногтей мне внушали, что Миша – мой будущий муж. Родители сами выбрали нам квартиру, ЗАГС, купили машины.

Подруги в институте завидовали. «Везучая ты, Юлька, – не раз говорили они. – Тут из кожи вон лезешь, чтобы место под солнцем выбить – работу найти, мужика стоящего, а ты с золотой ложкой во рту родилась. Местечко нагретое в папиной фирме готово, квартирка новая, с иголки, муж будущий тоже упакован что надо».

Да я и сама довольна была, чего греха таить. Родители меня любили, холили и лелеяли, жила, горя не знала. Думала, и муж тоже на руках носить будет, любой каприз, как папа, выполняя. Мишка казался обходительным, внимательным, веселым. Мы много времени проводили вместе, но, когда случилось куда-то выехать вдвоем, я чувствовала себя комфортно, даже чуточку счастливой.

**“ Быть недостижимым означает, что ты касаешься мира вокруг себя с осторожностью. Ты не съедаешь пять куропаток, ты ешь одну... Ты не используешь людей и не давишь на них, пока они не сморщиваются в ничто, особенно те люди, которых ты любишь.**

Карлос Кастанеда



Пышная свадьба, на которую были большей частью приглашены «нужные люди», свадебное путешествие к океану, квартира в элитном районе Москвы. Будущая семейная жизнь виделась мне сказкой.

## Надо было бежать

Но сказка разбилась о быт. Мишка оказался совершенно не приспособлен к семейной жизни без горничных и поварих. Да и я тоже, чего уж там. Пока родители были на подхвате, страховали своих чад неразумных, все шло еще более или менее. А потом... Потом в автокатастрофе погибли мои мама и папа. Я чуть с ума не сошла, а тут еще мужа как подменили.

– Макароны переварила, как это месиво есть можно? – все чаще я слышала от него упреки и недовольство. – Грязь развела, ступить некуда.

А вскоре я узнала, что Миша встречается с бывшей сокурсницей. Да и не скрываются они особо. Наши общие друзья о романе их давно знают. Друзья... Друзья как-то резко вдруг оказались только Мишкиными. Общей компанией они зависали в клубах, ез-

дили отдыхать, а я оказалась не у дел. Мне были не рады, меня игнорировали. А тут еще свекор надумал с женой разводиться. Я встала на ее защиту, узнав, что у свекра женщина, уже давно, а он меня с фирмы погнал. Как-то так вышло, что теперь все принадлежало ему.

Тут уж Мишка совсем как с цепи сорвался. Рuku на меня поднимать начал. Мне бы, дуре, сбегать, на развод подать. Но я все на лучшее надеялась, все ждала пере-

мен и обещанной сказки. А тут еще оказалось, что я беременна.

## Якоря брака

– Почему ты у свекрови помощи не попросишь?

Я пришла на маникюр к хорошей приятельнице, и мы делились наболевшим.

– Она же вроде к тебе неплохо относится.

– Не могу, не до меня ей. Она после инфаркта, – вздохнула я. – К тому же с тех пор, как я ребенка потеряла, она ко мне охладе-

ла, не опекает больше, как раньше.

– Ты ребенка потеряла, потому что тебя ее сын избил, – возмутилась Наташа, – а теперь она, видите ли, охладела к тебе.

– Ай, Наташ, да что об этом говорить... – отмахнулась я. – Не у кого мне защиты просить. Сама как-нибудь.

– Глупая ты, – веско отрезала приятельница. – Давно бы уже развелась, квартиру пополам поделили бы. Что тебя там держит, не пойму.

Я снова вздохнула. Что меня там держит? Страх остаться одной. Никого у меня, кроме родителей, не было. Квартира, которую я, поддавшись на уговоры тогда еще притворно заботливого мужа, на него и переписала. Неприспособленность к жизни. Глупая вера в так и не сбывшуюся пока сказку. Да все меня там держит... и ничего.

## Сказки не будет...

– Явилась? – Мишка был уже дома, когда я вернулась из салона. – Нравится тебе бабки тратить, да? А зарабатывать не очень-то получается. Ну вот что, моя милая, с этого дня я снимаю тебя с довольствия. Узнаю, что тратишь деньги на всякую ерунду, пеняй на себя. И давай-ка вызови

завтра сантехника, опять забился сток в ванной. Все из-за твоей безалаберности и нерадивости.

Я не ответила, тихо прошла в спальню, разделась, легла. Мишка, видимо, забыл, что с так называемого довольствия снял меня уже очень давно. С тех пор, как погибли мои родители, я крутилась сама, как умела, как получалось. Получалось плохо, но на маникюр хватало. Единственную маленькую женскую радость, оставшуюся мне от прошлой сытой жизни.

– Миш, а ведь сказки не будет, да? – прошптала я, когда ночью муж лег рядом со мной в постель.

– Блаженная, – фыркнул Мишка, отвернулся и тут же захрапел.

– Не будет, – прошптала я и заплакала.

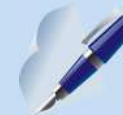
## Написала свою историю

...Развод дался мне очень непросто. Несколько раз я готова была сдаться, вернуться, просить прощения у мужа, лишь бы все осталось так, как было. Злорадствовали институтские подруги. Писали в соцсетях гадости.

Поддержала Наташа и коллеги по работе. Работала я много, это помогло не сломаться, выплыть, поверить в себя. Полгода спустя, в старенькой, самой первой квартире родителей – единственное имущество, которое не досталось моему мужу, – я делала ремонт. Сама, своими силами, и мне это нравилось. А еще я научилась печь пироги и варить борщ. И я чувствовала себя... счастливой. Свободной и счастливой. Я писала свою сказку, и она обещала стать самой самой волшебной.

ЮЛИЯ

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



## Судoku

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3х3 цифры не повторялись. Для примера приводим одно задание и его решение.

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

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



Ампельные растения прекрасно прижились в наших квартирах. И понятное дело – их есть за что любить.

**Б**ольшинство ампельных растений можно расположить хоть на подоконнике, хоть на полке или подвесных кашпо – они везде будут к месту. По этой же причине они с легкостью озеленят любой уголок квартиры. К тому же многие из них неприхотливы, их под силу вырастить даже новичкам.

## Эписция

Еще этот цветок называют светящимся растением. Ее листья имеют такую поверхность, от которой по-особому отражается свет, так что создается впечатление, что они светятся. А еще эписцию любят за пышное длительное цветение. Цветовая гамма – самая разнообразная: цветы белые, желтые, оранжевые, розовые, красные, голубые, сиреневые... Вы только представьте, если хотя бы 2-3 растения с разными цветами разместить рядом, насколько эффектно это будет смотреться! А еще и сами листья у эписции могут быть зелеными, бордовыми, серебристыми... Эписция дает усы, на которых вырастают мини-детки. Их можно прикопать в емкость с землей для укоренения или оставить на материнском растении для большей пышности.

В уходе эписция очень неприхотлива. Но что ей особенно нужно – это хорошее освещение. При недостатке света эписция значительно теряет свою декоративность, даже может отказаться цвести. Прекрасно себя чувствует в обычных комнатных условиях с температурой от 18 до 25 градусов, повышенной влажности воздуха не требует. Рекомендуется регулярный полив с просыханием верхнего слоя.



# Ампельные растения – для дома украшение

## Кстати

Некоторые цветы имеют непривычный для нас вид, и мы активно употребляем их в пищу и даже не задумываемся об этом. Это соцветия брокколи, артишока и цветной капусты.

## Кампанула

В народе это комнатное растение больше известно под названием «жених и невеста». Такое имя оно получило за колокольчики белого и голубого окраса. Во время цветения колокольчики буквально огромной шапкой закрывают весь цветок. Разрастается кампанула очень быстро. А для хорошего цветения растению нужно лишь много рассеянного света, не следует допускать пересыхания и переувлажнения почвы. Температуру цветку любит умеренную, не выше 23 градусов, которую зимой желательнее понизить, даже до 15 градусов. К влажности воздуха кампанула нетребовательна.



## Дихондра

Появилась в наших квартирах сравнительно недавно, но активно набирает очки у любителей комнатного цветоводства. В домашних условиях выращивают два вида дихондры: с серебристой и зеленой листвой. Она с легкостью украсит любую стену. Если цветку, что называется, дать волю – может активно разрастись и заполнить собой большое пространство. Самое главное, что нужно дихондре для активного роста, – это много света (не менее 12 часов в сутки) и большой объем горшка для развития корневой системы. Подходящий температурный режим для цветка – от 18 до 25 градусов. Так как дихондра – дитя тропиков, она любит повышенную влажность. Так что время от времени постарайтесь ее опрыскивать. Земляной ком не должен пересыхать или быть переувлажненным. Дихондре также нужна регулярная обрезка и прищипывание, особенно перед зимним отдыхом, так она будет больше куститься. Кстати, без обрезки дихондра может вырасти до двух метров.



Ольга БЕЛЬСКАЯ



**Анапа**  
105,9 FM  
**Вышний Волочек**  
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

## ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

### «...отныне будете видеть небо отверстым»

На другой день Иисус восхотел идти в Галилею, и находит Филиппа и говорит ему: иди за Мною. Филипп же был из Вифсаиды, из одного города с Андреем и Петром. Филипп находит Нафанаила и говорит ему: мы нашли Того, о Котором писали Моисей в законе и пророки, Иисуса, сына Иосифова, из Назарета. Но Нафанаил сказал ему: из Назарета может ли быть что доброе? Филипп говорит ему: пойд и посмотри. Иисус, увидев идущего к Нему Нафанаила, говорит о нем: вот подлинно Израильтянин, в котором нет лукавства. Нафанаил говорит Ему: почему Ты знаешь меня? Иисус сказал ему в ответ: прежде нежели позвал тебя Филипп, когда ты был под смоковницею, Я видел тебя. Нафанаил отвечал Ему: Равви! Ты Сын Божий, Ты Царь Израилев. Иисус сказал ему в ответ: ты веришь, потому что Я тебе сказал: Я видел тебя под смоковницею; увидишь больше сего. И говорит ему: истинно, истинно говорю вам: отныне будете видеть небо отверстым и Ангелов Божиих восходящих и нисходящих к Сыну Человеческому.



Этот отрывок из Евангелия от Иоанна будет читаться в православных храмах 21 марта, в воскресенье.



Комментирует священник **Антоний Борисов**

**В** 843 году в Константинополе произошло знаменательное событие. Святой императрицей Феодорой был созван церковный собор, восстановивший почитание икон в Православной церкви. Ересь иконоборчества оказалась побеждена. Изображения Христа, Богородицы и святых вновь заняли свое законное место в храме.

**В** память о Константинопольском соборе 843 года был установлен праздник Торжества Православия. Евангелист Иоанн почему-то рассказывает нам о призвании в общину учеников Христа, братьев Филиппа и Нафанаила. И вот Спаситель сначала зовет идти за Собой Филиппа, а тот радостный

бежит за братом Нафанаилом и призывает того тоже стать учеником Иисуса. Нафанаил на такое предложение реагирует очень скептически. Будущий апостол, узнав, что Христос прибыл из Назарета, восклицает: «Из Назарета может ли быть что доброе?» Надо сказать, у земной родины Спасителя действительно была недобрая слава. Считалось, что в Назарете живут необразованные и грубые люди. Интересно, что скептический настрой Нафанаила понравился Христу. Он видит перед собой человека без двойного дна – прямого и честного. И тут Христос произносит загадочные слова: «Прежде нежели позвал тебя Филипп, когда ты был под смоковницею, Я видел тебя». Большая часть толкователей склоняется к выводу, что Нафанаил перед тем, как пришел Филипп, уединенно молился под смоковницей, обращался к Богу с какой-то сугубо личной просьбой.

**Н**икто не мог его видеть. Слова Христа открывают Нафанаилу глаза – теперь он ясно видит, что перед Ним не человек,

а сошедший с небес Господь. Нафанаил соглашается стать апостолом, Спаситель же и ему, и другим ученикам обещает: «Истинно, истинно говорю вам: отныне будете видеть небо отверстым и Ангелов Божиих восходящих и нисходящих к Сыну Человеческому». Видение, данное апостолам, доступно для каждого из нас. Для того Христос и основал на земле Церковь. Она соединяет два мира – Небесный и земной. Рай Божий вновь открыт для людей. Но прямой путь туда открыт лишь тому, кто действительно знает Бога, верит в Него, подобно Нафанаилу, стремится общаться с Ним.

**Т**акое общение чаще всего имеет форму молитвы, которую мы совершаем перед иконой – окном в мир духовный. Икона позволяет нам говорить с Богом лицом к лицу. О таком удивительном общении и говорят нам молитвословия праздника Торжества Православия вместе с сегодняшним евангельским чтением.

**?** Мы заметили, что практически все молитвы заканчиваются словом «аминь». С чем это связано? Что означает это слово? Семья Каротковых

**С**лово «аминь» в переводе с древнееврейского – «да будет так». Аминь – самое распространенное слово в богослужении Православной церкви. Оно перешло практически неизменным во все переводы Библии и в еврейском языке этимологически связано со словами «постоянный», «надежный», «твердый». В Ветхом Завете слово «аминь» применялось для одобрения зачитанного закона (Втор. 27:15-26). В текстах Нового Завета – это знак подтверждения и согласия в конце славословия (Рим. 1:25; 11:36). «И Ангелу Лаодикийской церкви напиши: так говорит Аминь, свидетель верный и истинный, начало создания Божия» – напишет в Откровениях святой апостол Иоанн Богослов.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ СЛОВО «АМИНЬ»?

29 ноября 2021 года этой замечательной букве исполнится 238 лет. Именно столько лет назад она вошла в русский алфавит. Наша викторина – о букве «ё».

**1.** Предложила ввести в алфавит букву «ё» сподвижница Екатерины II, руководительница Императорской российской академии Екатерина Романовна Дашкова. По рассказам современников, дело происходило на одном из первых заседаний Петербургской академии наук. На заседании присутствовали знаменитые учёные, литераторы и общественные деятели того времени: Денис Фонвизин, Гавриил Державин, Яков Княжнин и многие другие. Княжна спросила, как бы они написали известное слово. Гости удивились, но Екатерина Романовна предложила вместо двух букв «ю» записывать одну. Её предложение было принято, и буква получила официальное признание. В каком слове впервые появилась буква «ё»?

- а) Ёлка.  
б) Всё.  
в) Ёж.

**2.** Литера не раз сыграла с людьми шутки. Несмотря на то что «ё» была удобнее, чем прежние способы написания, печатные станки были не приспособлены для печати этой буквы. Мы до сих пор

уверены, что у Дюма кардинал не Ришельё, а Ришелье, писателя зовут Монтестье, а не Монтестьё, а актёр – Дедардьё, а не Дедардьё. Исчезла эта буква при печати и в произведении Л.Н. Толстого. Как вы думаете, где?

- а) В фамилии дворянина Лёвина в романе «Анна Каренина».  
б) В названии романа Льва Толстого – «Анна Карёнина».  
в) В русском языке насчитывается около 12 500 слов с «ё», около 150 слов на неё начинаются и около 300 заканчиваются. В 2005 году в этом городе букве «ё» установлен памятник. Как задумал автор, художник Александр Зинин, буква в точности повторяет написание на 166-й странице альманаха «Аониды» пера Карамзина. Увеличенная буква повторяет все нюансы первого типографского оттиска в слове «слёзы». В каком городе установлен этот памятник?

- а) В Москве.  
б) В Санкт-Петербурге.  
в) В Ульяновске.  
**4.** Противники буквы «ё» считали, что она вносит в русский язык что-то простонародное, мещанское...

# Седьмая буква русской азбуки



«Ёкающее» произношение считалось недостаточно культурным и интеллигентным. Видимо, поэтому среди культурного бомонда были те, кто первоначально не принял букву «ё». И это...

- а) Анна Ахматова.  
б) Андрей Белый.  
в) Александр Блок.  
**5.** Несмотря на признание, формально буква «ё» (а с ней и «й») вошла в алфавит только в советское время. В 1942

году в РСФСР было введено обязательное употребление буквы «ё» в школьной практике. В ходе Великой Отечественной войны требования к письменному употреблению буквы «ё» значительно возросли. Что было причиной?

- а) Дуализм в написании географических названий.  
б) Букву «ё» не знали немецкие диверсанты и этим часто выдавали себя.  
**6.** У какого русского поэта его немецкая фамилия благодаря отсутствию буквы «ё» превратилась в псевдоним?  
а) Мандельштам.  
б) Пастернак.  
в) Фет.  
**7.** С буквой «ё» существует много поговорок: «Ёрш окуню не товарищ», «Ёж и медведя из берлоги выживет»... Продолжите эту: «Ёршова уха,

- да...  
а) ... ложка суха.  
б) ... еда неплоха.  
в) ... соха неплоха.

**ОТВЕТЫ**

1. б) Всё.  
2. в) Ёж.  
3. б) В названии романа Льва Толстого – «Анна Карёнина».  
4. в) В Ульяновске.  
5. б) Андрей Белый.  
6. в) Фет.  
7. в) ... соха неплоха.

## СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

<b>15 марта</b>	Восход: 6 ч. 36 м. Заход: 18 ч. 27 м. Долгота дня: 11 ч. 51 мин.	
<b>16 марта</b>	Восход: 6 ч. 34 м. Заход: 18 ч. 29 м. Долгота дня: 11 ч. 55 мин.	
<b>17 марта</b>	Восход: 6 ч. 32 м. Заход: 18 ч. 31 м. Долгота дня: 11 ч. 59 мин.	
<b>18 марта</b>	Восход: 6 ч. 29 м. Заход: 18 ч. 32 м. Долгота дня: 12 ч. 03 мин.	
<b>19 марта</b>	Восход: 6 ч. 27 м. Заход: 18 ч. 34 м. Долгота дня: 12 ч. 07 мин.	
<b>20 марта</b>	Восход: 6 ч. 25 м. Заход: 18 ч. 36 м. Долгота дня: 12 ч. 11 мин.	
<b>21 марта</b>	Восход: 6 ч. 22 м. Заход: 18 ч. 37 м. Долгота дня: 12 ч. 15 мин.	

## НАШ КАЛЕНДАРЬ С 15 ПО 21 МАРТА

### ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

**15 МАРТА**  
В 1812 году в Калифорнии основана русская крепость-поселение Росс.  
В 1937 году открылся первый в мире банк донорской крови.  
**16 МАРТА**  
В 1870 году в России пущена первая мартиновская печь.  
**17 МАРТА**  
В 1845 году была запатентована канцелярская резинка.  
В 1861 году был обнародован манифест Александра II об отмене крепостного права.  
**18 МАРТА**  
В 1662 году в Париже начала действовать первая служба общественного транспорта – многоместная карета «Омнибус».

В 1871 году во Франции провозглашена Парижская коммуна.  
В 1965 году Алексей Леонов совершил первый в истории выход человека в открытый космос.  
В 2014 году Крым вернулся в состав России.  
**19 МАРТА**  
В 1899 году в Петербурге была открыта первая станция скорой помощи.  
В 1922 году в Москве на Шаболовке сдана в эксплуатацию радиопередающая башня.  
**20 МАРТА**  
В 1535 году в России проведена первая централизованная денежная реформа.  
В 1833 году было опубликовано первое полное издание романа в стихах А.С. Пушкина «Евгений Онегин».

### ИМЕНИННИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

**15 МАРТА.** Арсений, Николай.  
**16 МАРТА.** Севастьян.  
**17 МАРТА.** Александр, Вячеслав, Григорий, Даниил, Юрий, Юлия, Яков.  
**18 МАРТА.** Георгий, Давид, Иван, Кирилл, Константин, Фёдор.  
**19 МАРТА.** Аркадий, Елена, Константин, Максим, Фёдор.  
**20 МАРТА.** Антонина, Василий, Евгений, Екатерина, Мария, Надежда, Павел.  
**21 МАРТА.** Владимир.

### ПРАЗДНИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

**15 МАРТА** ■ Всемирный день защиты прав потребителей  
**16 МАРТА** ■ Всемирный день социальной работы  
■ День подразделений по борьбе с экономическими преступлениями (ОБЭП) РФ  
**19 МАРТА** ■ День моряка-подводника в России  
**20 МАРТА** ■ День Земли ■ Международный день счастья  
**21 МАРТА** ■ День работников бытового обслуживания населения и жилищно-коммунального хозяйства в России ■ Всемирный день поэзии ■ Международный день лесов

### НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

## Европий пути торопит да снег топит

**15 марта**, в день Федота Ветронаса, часто бывали сильные ветра. По погоде в этот день судили о лете. Если ветер на Федота был теплым, то и лето ожидалось теплое; дождливая погода сулила мокрое лето.  
**16 марта** в народе называли Европиев день и говаривали так: «Европий пути торопит да снег топит». Если вокруг дерева пологими краями, то весна будет затяжная. Если же круги с крутыми краями, то ждали ранней весны. В день Герасима Грачевника, **17 марта**, следили, естественно, и за поведением этих птиц. Если грачи, прилетев, сразу начинали чинить гнезда – весна будет скорой, а если они снова взлетают – хо-

лода будут еще несколько дней.  
Если в день Конона Огородника, **18 марта**, ясно и сухо, то лето будет таким же, не мокрым. Мороз **19 марта**, на Константиновы круги, сулил еще 40 утренних заморозков.  
**20 марта** считалось днем Павла Капельника. Южный ветер и сильная капель в этот день предвещали теплое лето.  
На Вербоносицу, **21 марта**, наши предки следили за природными явлениями: облака быстро идут – к хорошей погоде, туман стелется – быть заморозкам.



В доме, где есть маленькие дети, идеально чистой бывает только ва-зочка для конфет.

## 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

№ 10 (279).  
Дата подписания в печать: 01.00 час. 07.03.2021 г.  
Дата производства: 09.03.2021 г.  
Дата выхода в свет: 10.03.2021 г. Тираж 45 200 экз.  
Отпечатано в АО «Прайм Принт Воронеж» (АО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48л, Тел.: +7. (473) 246-52-70  
Заказ 1948. Выходит в Тамбовской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.  
Тираж этого номера 903 000 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

Прививка в садоводстве – это перенесение части одного растения на другое с целью их срастания.

**В** итоге мы получим новый единый организм, в котором мощная родительская корневая система будет обеспечивать рост и развитие наземной привитой части нового растения. При этом вы самостоятельно можете выбрать нужный вам сорт с желаемыми качествами.

# КОГДА без прививки не обойтись

## ВАЖНО!

У семечковых культур приживаемость обычно выше, чем у косточковых. Она составляет 90-95 % против 60-70 % соответственно.

## Для чего это нужно?

Благодаря прививке можно решить множество проблем на садовом участке.

- **Сокращение времени ожидания урожая.** Если выращивать дерево из семечка, оно может дать первый урожай не раньше чем через 5-6 лет. Но чаще этот срок составляет 10-15 лет. А если сделать прививку, то благодаря мощной корневой системе, имеющейся у растения, первый урожай можно будет получить уже через 2-3 года.

- **Быстрое получение понравившегося сорта.** Чтобы получить нужный сорт, вам не придется искать саженец в питомниках или на ярмарках. Достаточно будет просто попросить черенок у соседа по даче (как это чаще всего и бывает) или родственника, а затем привить его на дерево, растущее на вашем участке.



- **Быстрая замена сорта.** Если на дереве выросли плоды, которые оказались вам не по вкусу, это не повод избавляться от дерева. Достаточно сделать прививку и получить более подходящий для вас сорт.

- **Экономия места на участке.** Вместо нескольких растений, под которые требуется выделять драгоценное место, можно с одного дерева собирать плоды нескольких сортов, а то и видов растений.

- **Сохранение любимого сорта.** Если дерево вашего любимого сорта было травмировано (например, появились ожоги от солнца или его подпортили грызуны) и ему угрожает гибель, прививка поможет сохранить любимый сорт.



## Совет

**Сначала верх, потом низ**

Если вы планируете делать прививку несколько раз на одном дереве, то начинать нужно с ветвей, которые расположены наиболее высоко, а затем переходить ниже и ниже. Делать это лучше в течение 2-3 лет.

## О терминах

В процессе прививки задействованы привой, подвой и камбий. **ПРИВОЙ** – часть растения, которая приживляется на другое растение. Это фрагмент стебля. Привой отвечает за сортовые признаки новых плодов.

**ВАЖНО!** Привой должен иметь 2-3 почки. Верхний срез его делают прямым, а нижний – косым. Длину косого среза на черенке и прививаемой ветке следует делать 3-4 см. Обрезать их предпочтительно за один прием, чтобы прививаемые части могли плотнее прижиться друг к другу.

**ПОДВОЙ** – растение или его часть, на которое приживляется привой. Это нижняя часть, отвечающая за питание.

**КАМБИЙ** – слой клеток, расположенный между древесиной и лубом, благодаря которому привой и подвой могут срастиваться. При прививке обнаженные слои камбия прижимают друг к другу. Оба растения, залечивая раны, с обеих сторон камбия дают наплывы заживляющей ткани (каллюса). Эти встречные наплывы срастаются и образуют проводящую ткань. Без камбия прививка бы не получилась.

## Когда и как делать прививку?

Прививки делают во второй половине марта – начале апреля, до активного сокодвижения у деревьев. У плодового дерева сначала необходимо обрезать скелетные ветви, оставляя их части длиной примерно в 40 см от ствола. Мы предлагаем вам рассмотреть прививку способом «в расщеп», как наиболее легкую и с хорошим процентом приживаемости. Она подходит и в случаях, когда подвой и привой одинакового диаметра, и особенно когда подвой значительно шире.

**1** Обрезать или спилить подвой, зачистить ножом. Расщепить ствол пополам, направив нож или топорик перпендикулярно росту, на 3-4 диаметра подвоя. Вставить клин.

**2** Подготовить привой (если пенек подвоя широкий, а прививаемые черенки тонкие, можно привить сразу два привоя).

**3** Вставить привой в расщеп так, чтобы совместить камбии. Вытащить клин, место прививки плотно перевязать пищевой пленкой и хорошо промазать открытые части садовым варом для уменьшения испарения и предотвращения усыхания.

**4** Тщательно смазать варом весь черенок. При желании закрыть бумажным конвертиком. Срастание обычно происходит за 3-4 недели. После срастания обвязки и конвертики следует снять. Если срастание произошло хорошо, почки на привитых черенках образуют побеги.

Валерия ПАШЕЧКИНА



## УЖЕ В ПРОДАЖЕ! ЧИТАЙТЕ В 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

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>

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.

**С**егодня у нас кража, – Вера отхлебнула из чашки и глянула на практиканта. – Последнее дело. Через пару дней твоя практика заканчивается.

– Да, – невесело кивнул парнишка. – Мне нравилось с вами работать.

– Ну, после экзаменов ты сможешь вернуться в отделение. Мы поговорили с майором, думаю, получится место для тебя найти.

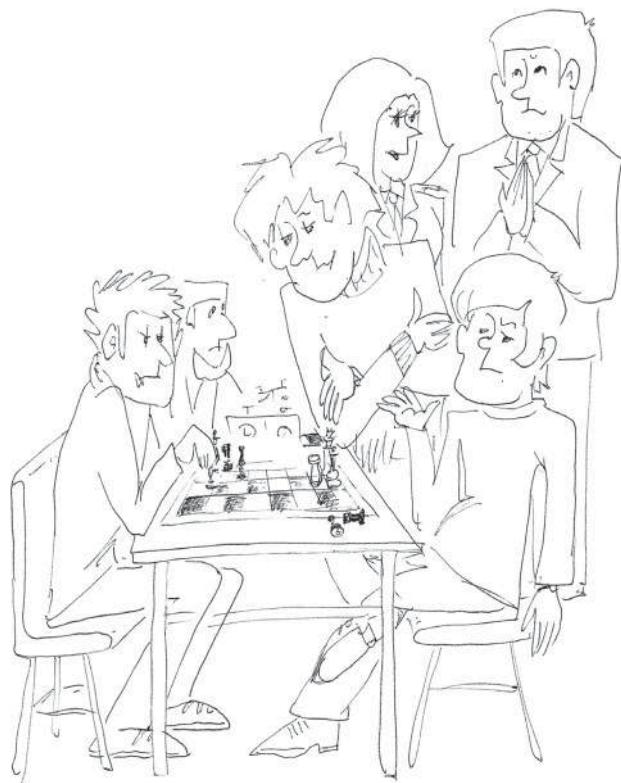
Молодой человек замаялся, смутился, покраснел.

– Вообще-то у моего отца сыскное агентство. После университета я собирался стать детективом.

Вера хмыкнула. А парень-то не промах.

– У нас чемпионат через три дня, участники съезжаются, столько подготовительных мероприятий проведено, мастера международного класса среди игроков, а тут такое, –

# Большой куш «в клеточку»



сокрушался организатор турнира.

– Какое? – поднял бровь Дмитрий.

**К**ак? – мужчина всплеснул руками и удивленно посмо-

трел на следователей. – Вам разве не сообщили?

У нас, простите за жаргон, увели призовой фонд. – Мужчина склонился в сторону Веры и студента и, понизив голос, добавил: –

Цифра с шестью нулями. Это катастрофа, настоящая катастрофа.

– Как это произошло? – это уже Вера проявила интерес.

**А** кто же его знает? – развел руками организатор. – Банк вчера все привез сюда, в клуб, где пройдет чемпионат, деньги убрали в сейф, а с утра обнаружилась пропажа. Я обнаружил. Мне нужно было из сейфа забрать важные документы. Документы были на месте, а деньги фьють, испарились. Пусто в сейфе, зеро.

– Когда вы видели деньги в последний раз? Кто вообще их видел последним? У кого есть доступ к содержимому сейфа?

– Ключ есть только у меня и моего зама. Но вчера и сегодня он здесь не появлялся. У него масса дел вне клуба. Еще много всего нужно решить перед чемпионатом. Деньги в последний раз я видел вчера вечером, когда запер сейф, положив туда документы. Утром я немного припозднился, мне нужно было заехать в банк. А когда появился, здесь уже было несколько участников, которые при-

были заранее. Они играли в шахматы, пили коктейли, общались. Отдыхали, словом. Но у меня нет оснований подозревать кого бы то ни было из них. Все это весьма уважаемые мастера и гроссмейстеры. Да вот, они и сейчас все здесь.

Дмитрий Юрьевич уже и сам обратил внимание на группу людей, задумавшихся над шахматными досками. Он с любопытством наблюдал за игрой пары шахматистов, в которой один из игроков отличался и каждый ход своего соперника сопровождал бур-

ными эмоциями, а второй лишь посмеивался и отпустил веселые шуточки.

**А** зартные ребята, – подмигнула студенту Вера.

– Да, – согласился, кивнув, ее юный напарник, – вот только к чемпионату и настоящим шахматистам они имеют такое же отношение, как я к балету. Надо бы их допросить в купе с организатором. Есть подозрение, что все они действуют в сговоре.

Вера рассмеялась. Нет, ей определенно нравился этот мальчишка.

**Любовь АНИНА**



**Как же Вера и ее помощник определили, что играющие в шахматы мужчины могут быть причастны к краже денег?**

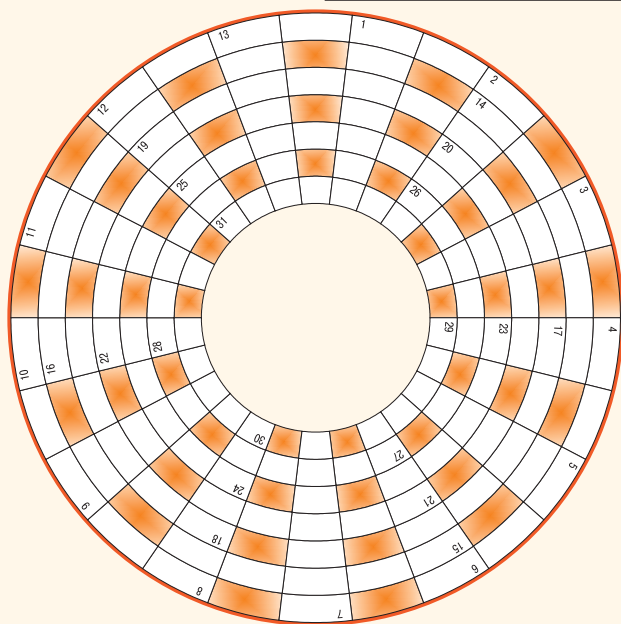
**Ответ читайте в следующем номере «Телека».**

**Ответ на загадку в № 9:**

**НИКА** Буква А тут может соответствовать только цифре 0, а буква И – 9 (с учетом того, что при складывании букв К и Н должна получиться цифра, уводящая единицу «на ум»). Далее методом подбора легко вычислить, что буква Н – это цифра 3, а К – 8. Выходит в итоге выражение  $3980+3930=7910$ . Осталось только записать числа поочередно и позвонить: 3 (980) 39307910.

Рис. Ирины Светловой

## КРОССВОРД «КРУГОВОЙ»



Слова в кроссворде вписываются по дугам (по часовой стрелке) и по радиусам (от внешнего кольца к центру).

**По кольцам:** 4. Кобыла, что молодость давно забыла. 8. Вписывается в клетку сканворда. 12. Представитель коренного северного народа. 14. «Османская» кофейварка. 15. В Европе празднуют Пальмовое воскресенье, а какое дерево заменяет пальму у нас? 16. Вертикально стоящая льдина на замерзшем водоеме. 17. Индонезийская картошка со вкусом кашта-

ланный в банку с огурцами. 25. Паническая скупка продуктов. 26. «Не работать до обеда – мое жизненное ...» – заповедь лентяя. 27. Баран с горной пропиской. 28. Верующий со звездой Давида. 29. Желтенький солист клеточного содержания. 30. Газ – для сварки в самый раз. 31. Круглая беседка с колоннами под куполом.

**От внешнего кольца к внутреннему:** 1. ... Кантария со знаменем над Рейхстагом. 2. Деревянная кудряшка из-под рубанка. 3. Знает всё о родной местности. 4. Заведение «тринадцати стульев», где «привратником» служил актер Державин. 5. Врунгель на регате. 6. Заводская электротележка. 7. Что иногда бывает и на старуху? 8. Украинский народный струнный щипковый музыкальный инструмент. 9. Военское звание Валерия Чкалова. 10. Лекарственное вещество, закапывали для расширения зрачков. 11. Окружающая под охраной «Гринписа». 12. Название оруженосца в Средние века. 13. Спортсмен, гребущий на коленке.

### ОТВЕТЫ

10. Арбуз. 11. Пирожок. 12. Селедка. 13. Канарка. 14. Кофейница. 15. Картофель. 16. Ледяная глыба. 17. Банан. 18. Батат. 19. Каштан. 20. Утка. 21. Острица. 22. Обрыв. 23. Чумак. 24. Укроп. 25. Ажурная. 26. Креветка. 27. Арбуз. 28. Иудей. 29. Кедр. 30. Арго. 31. Ротонда. **По радиусам:** 1. Мелисса. 2. Стружка. 3. Крапива. 4. Кабан. 5. Яблоня. 6. Железняк. 7. Неземляной. 8. Каштан. 9. Кавалер. 10. Лекарство. 11. Охранник. 12. Гринпис. 13. Спортсмен. 14. Турка. 15. Верба. 16. Торос. 17. Батат. 18. Каштан. 19. Утка. 20. Острица. 21. Острица. 22. Обрыв. 23. Чумак. 24. Укроп. 25. Ажурная. 26. Креветка. 27. Арбуз. 28. Иудей. 29. Кедр. 30. Арго. 31. Ротонда.

## ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

### КУПЛЮ

■ 8 (900) 951-13-25 Закупаем лом чёрных металлов. Цена до 23 руб./кг. Демонтаж, резка, вывоз, погрузка БЕСПЛАТНО. Честный вес, высокие цены, моментальная оплата. Работаем без выходных!!! Тел.: 8 (900) 951-13-25. 000 «Воронежвторсплав». Лиц. 36 МЕ 004184

### СООБЩЕНИЯ

■ Утерян студенческий билет Липецкого Государственного Технического Университета, на имя Поповой Софьи Андреевны, прошу считать недействительным.

### РАБОТА

■ 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

**ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»:**

**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](http://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 3010181040000000225, 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**

