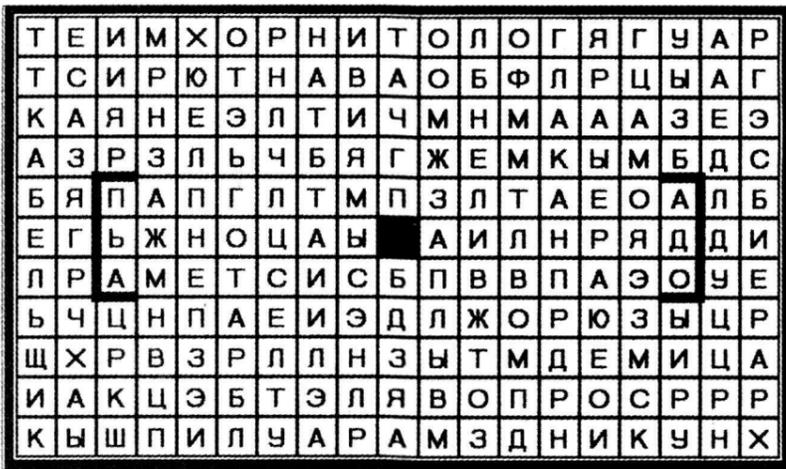


# Хоккейный матч

Матч проходит в три периода. Начинают их с одной из букв вокруг центра поля. Отыскивают ответ на вопрос и зачеркивают карандашом в любом направлении (даже задом наперед). Главное условие: никакое слово не должно «ломаться» внутри себя (т. е. внезапно менять направление). Последняя буква для одного слова служит

первой для следующего. И всякий раз, после очередного гола, возвращаются на середину площадки. Гол засчитывают, когда шайба оказалась прямо в воротах. Нужно узнать, с каким счетом закончилась встреча. Желаем успехов!!!

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



**Первый период:** «Кепка Жириновского» – Игрок в литербол – Шляпка светильника – Демонтаж подчиненных начальством – Коллега по разговору – Дружеское прозвище сельхозхозяй-

ственного самолетика – «Ни одно средство не омолаживает так, как большое ... денег» – «Внучок» бездетного «дедушки Ленина» из советских времен.

**Второй период:** Победитель в борь-

бе со здравым смыслом – Что нужно для ремонта лица? – Глава почтового департамента, при котором в России ввели почтовые марки – Повод для награждения розой у древних римлян – «Камень за пазухой», спасающий от напастей – Крымский курорт, чьи лунные ночи запечатлены на ранних картинах русского художника Ивана Айвазовского – Братья, построившие в Париже здание, на фронтоне которого впервые появилось слово «цирк» – Какое химическое соединение можно погасить водой?

**Третий период:** Потребитель самого популярного напитка в мире – Кожа для солдатских сапог – Французский поэт с польской фамилией, родившийся в Риме в 1880 году и пытавшийся определить «Цвет времени» – Финал подписи – «Крепость» горожанина – Стоило этой девочке только заснуть, как она оказалась в Стране чудес – «Пряное» яблоко – Конторский служащий.

**Ответы на кроссворд, опубликованный 12 февраля:**

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Хлопководство. 7. Каданс. 10. Боксер. 13. Тавот. 15. Лобня. 17. Филантроп. 18. «Нива». 20. Роза. 22. Пике. 23. Ананьев. 25. Няня. 26. «Тошиба». 27. «Ролекс». 28. Гея. 30. Семантика. 31. Масленица. 32. Зга. 34. Астров. 36. Алитус. 38. Лавр. 39. Саванна. 40. Азот. 41. Анна. 43. Корт. 44. Гидроплан. 45. Арбат. 47. Тракт. 48. Тритий. 50. Натура. 52. Водохранилище.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ухват. 2. Шпон. 3. Осло. 4. Котел. 6. Воронение. 7. Корнет. 8. Арфа. 9. Селена. 10. Бартер. 11. Кипр. 12. Романс. 14. Администратор. 16. Нижневартовск. 19. Вашингтон. 21. Отечество. 23. Абрикос. 24. Ворскла. 28. Газ. 29. Яма. 33. Глаголица. 34. Арарат. 35. Валдай. 36. Англин. 37. Сатира. 42. Агат. 43. Кнут. 46. Трава. 47. Триер. 49. Идол. 51. «Алла».

## Пока дышу – надеюсь!

ТЕСТ ДЛЯ ВАС

**1. Вы легко выполняете физические упражнения по утрам в течение:**

- а) 5 минут – 1 балл;
- б) 10 минут – 2;
- в) 15 минут – 3;
- г) более 20 минут – 4.

**2. Вы можете подняться по лестнице без остановок:**

- а) на 2-й этаж – 1;
- б) на 3-й этаж – 2;
- в) на 4-й этаж – 3;
- г) на 5-6-й этажи – 4.

**3. Можете ли вы разговаривать во время езды на велосипеде?**

- а) да – 2;
- б) нет – 0.

**4. Вы начинаете тяжело дышать после:**

- а) 5 приседаний – 0;
- б) 10 приседаний – 1;
- в) 20 приседаний – 2;
- г) более 30 приседаний – 3.

**5. Какое примерно расстояние вы можете преодолеть за 12 минут ходьбы или бега?**

- а) менее 1 км – 1;
- б) менее 1,5 км – 2;
- в) 2–2,5 км – 3;
- г) более 2,5 км – 4.

**6. У вас возникает затрудненное дыхание после:**

- а) 5 отжиманий от пола – 1;
- б) 10 отжиманий – 2;
- в) 20 отжиманий – 3;
- г) более 35 отжиманий – 4;

**7. Вы можете разговаривать, когда быстро идете или бежите трусцой?**

- а) да – 2;
- б) нет – 0.

**8. Сколько времени вы можете задерживать дыхание под водой:**

- а) до 30 сек. – 1;
- б) до 45 сек. – 2;
- в) более 1 минуты – 3.

А теперь: подсчитайте сумму набранных вами баллов и оцените полученный результат.

**ОЦЕНКА:**

**От 5 до 9 баллов.** Вы явно не способны владеть своим дыханием, быть может, потому, что не умеете правильно дышать, или же потому, что ваши «физические кондиции» оставляют желать много лучшего. Поэтому начните больше ходить пешком, по утрам делайте дыхательную гимнастику (хотя бы в положении лежа глубоко вдыхайте и полностью выдыхайте воздух, напрягая при этом пресс). Ну и, конечно же, если вы курите, то постарайтесь как можно быстрее отказаться от этой пагубной привычки.

**От 10 до 19 баллов.** Имеющиеся у вас некоторые проблемы с дыханием можно достаточно быстро ликвидировать, если вы будете ежедневно тренировать и развивать его, хотя бы прыгая со скакалкой по 10 минут утром или днем. Учитесь правильно дышать, делая полные вдох и выдох. Не забывайте о пользе умеренных физических нагрузок.

**От 20 до 26 баллов.** По-видимому, вы способны владеть своим дыханием. Однако «не почитывайте на лаврах» – ведите активный образ жизни, занимайтесь не только физкультурой, но и (в пределах разумного!) спортом. И тогда ваша дыхательная система еще немалое количество лет не будет давать никаких сбоев.

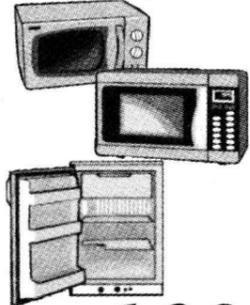
Евгений ТАРАСОВ, психолог.

РЕКЛАМА



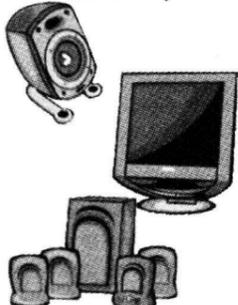
### Купон на скидку с 11 по 20 февраля

Скидка на бытовую технику



10%

Скидка на аудио- и видеотехнику



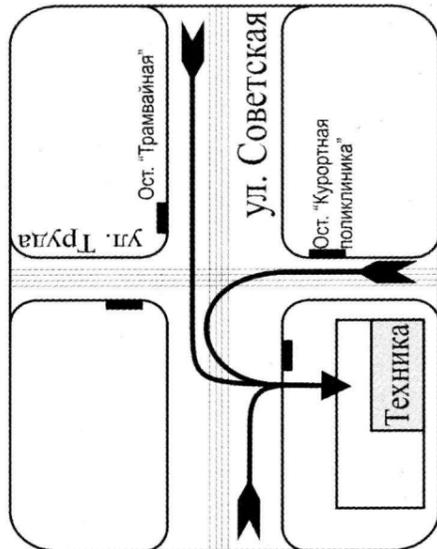
10%

Скидка на компьютеры и комплектующие



7%

Только в магазине «Техника» по ул. Советской 199!



### РЕМОНТ КВАРТИР:

- \*отделка гипсокартоном (арки, откосы);
- \*установка стеновых панелей;
- \*слом стен, полов, кладовок;
- \*электромонтаж;
- \*отделка балконов евровагонкой.

Телефон 28-95-79.

Телефон отдела рекламы «ММ» 35-95-66.

ДКМ им. С. Орджоникидзе ОАО «ММК»  
**Семейный клуб «КОЛОБОША»**  
«Колобоша» – это радость общения со своими домочадцами, друзьями и приятелями.  
«Колобоша» – огромный эмоциональный заряд.  
«Колобоша» – эксклюзивность и неповторимость программ.  
«Колобоша» – три часа разнообразного семейного отдыха.

В «Колобоше» – День защитника Отечества!

20 февраля с 12 до 15 часов

Развлекательная программа «Равняйся! Смирно!». Городок аттракционов «Бэби-променад». Концертно-игровая программа «Праздничный призыв». Специальная программа для взрослых «Армейская мудрость».

Цена билета на все развлечения клуба – 50 рублей. Детям до 5 лет – вход бесплатный.

Папы и дедушки – БЕСПЛАТНО.

Какой бы сложной ни была ваша проблема, с этим можно что-то сделать! Купите, изучите и примените книгу Л. Р. Хаббарда

**«ДИАНЕТИКА – современная наука душевного здоровья»**

Стоимость 100 руб. Спрашивайте в магазине «Книги» по пр. К. Маркса, 165 (ост. «Энгельса») или заказывайте по т. 23-77-58. Доставка по городу бесплатно. Закажите сегодня!

### ТИР

Приглашаем пострелять всех в классный тир. Мы откроем вам глаза на новый мир. Арбалеты, пистолеты и винтовки Вам помогут в важной подготовке. Чтобы не было проблем у вас с мишенью. Опытный инструктор в награждение.

Ждем вас каждый день с 12.00 до 19.00 (принимаем коллективные заявки). Ул. Набережная, 5, т. 27-92-36.

### АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК»

Поликлиника № 2, ул. Набережная, 18.

Ведет прием врач-уролог **МИШИН Вадим Юрьевич:**

диагностика и лечение различных форм мужского бесплодия; весь спектр урологической и андрологической помощи; индивидуальный подход; конфиденциальность.

Контактный телефон 29-28-57.



26 февраля 19.00

ДКМ им. С. Орджоникидзе Справки по тел. 23-52-01



### Фабрика звезд 5 Аллы ПУГАЧЕВОЙ

Виктория ДАЙНЕКО  
Наталья ПОДОЛЬСКАЯ  
МИГЕЛЬ  
Елена КАУФМАН  
Аксинья ВЕРЖАК  
Лерика ГОЛУБЕВА  
Юлианна КАРАУЛОВА  
Дарья КЛЮШНИКОВА

Руслан МАСЮКОВ  
Михаил ВЕСЕЛОВ  
Ирээн КУДИКОВА  
Константин ЛЕГОСТАЕВ  
Елена КУКАРСКАЯ  
Майк МИРОНЕНКО  
Александра БАЛАКИРЕВА

Финальный тур финальной фабрики