

# ВЕСТА

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Январь

№ 1 (308) 2021



## Уважаемые читатели!

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

## Сегодня в номере:

### Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации

по печати. Рег. № 014813

от 15. 05. 1996 года.

### Главный редактор

**КОСТЫНА**

**Марина Ивановна**

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: [info@vesta-m.vrn.ru](mailto:info@vesta-m.vrn.ru)

Наш сайт: [vesta-m.info](http://vesta-m.info)

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

11 ноября 2020 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 26 декабря 2020 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

Заказ № 3095.

Тираж 105075 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

**П2181.**

На первой странице — Анастасия  
г. Тюмень

### КОСМЕТИКА

- Доступная красота.

### САЛОН КРАСОТЫ

- Всего лишь коса.
- Когда шевелюра вьется.
- Мальвина из трех кос.
- Когда с бананами перебор.
- Прическа, подходящая к волосам и возрасту.
- Глина — лучшая основа.
- Когда водопроводная вода не подходит.

### УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Три упражнения для женщин с фитболом.
- Учитесь спать на левом боку.
- Протеиновые мышцы.
- Для потери веса.
- Чистая или минеральная?
- Зимой — скраб только для лица.
- Коктейль для увлажнения.

### ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении головной боли, болезней печени, язвы желудка, отека ног, остеохондроза, геморроя, сахарного диабета, для очищения сосудов.
- Зеленая аптека: розмарин лекарственный.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

### У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

### ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

### СВОИМИ РУКАМИ

- Свитер с рюшами, палантин с карманами, кардиган с широкими косами, свитер с жаккардом, жакет с высокой «резинкой» по талии, связанные на спицах, полосатая туника, связанная крючком.
- Новый аксессуар.
- Шарф не только от холода.
- Необычные украшения из обычных булавок.
- Свечи в скорлупках.
- Эко-посуда.

### ВАШ СТИЛЬ

- Мех в деталях и не только.
- Офисный костюм.

### К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 20 замечательных рецептов.

### ХОЗЯЮШКЕ

- Освежитель с любимым ароматом.
- Алкогольчер поможет.
- Не надо менять палас.
- Чтобы не поранить руки.
- Гости на пороге.
- Пена для бритья и... варочной панели.
- Чтобы ноги не промокли.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Бабе дорога — от печи до порога.
- Доброе имя лучше богатства.

### МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Предупрежден — значит вооружен.
- Такой мужчина вам не нужен.

### ИНТЕРЬЕР

- Книжки делают интерьер.

### ВАШ САД

- Три поучительных случая из жизни садоводов.
- Если ваш участок мал.

### КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- Чем заняться цветоводу в январе?

### МОЛОДОЙ МАМЕ

- Лучше молоко, чем мясо.
- Такой разный ребенок.
- Вот это лексикон!
- Пришло время ходить?

### ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 января по 15 февраля.
- Что принесет верушкам белый металлический Бык в 2021 году.
- Лунный посевной календарь на 2021 год.
- Тест. Крепкая ли у вас семья?

### ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на февраль.

### АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ

- На удачу! • Ян Цапник и Юрий Чурсин.

### ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Светлана Корина. Настоящая женщина.

### БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИИ

- Что такое капрофагия?
- Угроза от собственной матери.

### НА ДОСУГЕ

- Сканворд. • Анекдоты.

## Читайте в следующем номере:

- Помада против... кризиса.
- О женском счастье.
- Спартанский обычай.
- Признавайтесь в любви.
- Плач с акцентом.
- Миришь, миришь...
- Календарь цветовода.
- Потерять голову от любви.
- Танцуйте вместе.
- Несовместимость...
- Забавные человечки.
- И многое другое.



# ЧТО ПРИНЕСЕТ ЗВЕРУШКАМ БЕЛЫЙ МЕТАЛЛИЧЕКИЙ БЫК В 2021 ГОДУ

**КРЫСА (Мышь).** Крысе в год Быка придется проявить максимум изобретательности, чтобы добиться приличных результатов. Придется кое-что изменить в своих делах и планах, сократить количество начинаний. Неожиданного счастья или удачи с деньгами ждать не придется. Особым подспорьем будет хорошее здоровье и неуязвимый задор.

**БЫК (Буйвол).** Бык может смело начинать любые новые дела и проекты. В течение года Бык сможет наслаждаться счастьем на работе и дома. Многие мечты сбудутся. В середине года возможна покупка крупной недвижимости. Это год счастливых событий в семье: свадьбы, появления детей, внуков.

**ТИГР.** В год Быка Тигр будет переживать многочисленные ссоры, конфликты. Его упрямство и дурной характер может привести к большому количеству неразрешенных конфликтов. Тигру следует перестать размениваться по мелочам, умерить свои амбиции и лучше разобраться в себе. Терпение должно стать девизом этого года.

**КРОЛИК (Кот).** В наступающем году Кролику следует быть чрезвычайно осторожным. Планам будет сопутствовать успех, но только если он пустит в ход дипломатию, хитрость и лукавство. В личных делах возможны проблемы. Будет беспокоить здоровье. Год неподходящий для домашних изменений, ремонта и крупных покупок.

**ДРАКОН.** В год Быка временами Дракон может чувствовать себя плохо, но только от слишком больших полномочий и власти. Дракону следует избегать любых конфликтов и ссор, больших физических и умственных перегрузок, следить за своим здоровьем и чаще устраивать себе полноценный отдых.

**ЗМЕЯ.** В начале года Змея будет страдать от приступов лени. Работа и бизнес будут вызывать раздражение. Весной и летом она обратит внимание на свою личную жизнь, в которой возможны перемены. Умеренная удача будет сопутствовать Змее осенью. К концу года Змея получит удовлетворение от всех своих дел и будет счастлива.

**ЛОШАДЬ.** В год Быка трудностей у Лошади все еще будет много, но некоторые денежные прибыли и маленькие успехи будут смягчать

затруднения этого года. Чтобы избежать излишних тревог и неприятностей, Лошади должны стать хоть чуточку практичнее. В течение года Лошади нужно больше внимания уделять своему здоровью, всех дел не переделаешь, всех денег не заработаешь.

**КОЗА (Овца).** Этот год Коза должна быть осторожной, избегать ссор и конфликтов. Возможны большие финансовые трудности, смена работы. Не исключены судебные процессы, появление на горизонте врагов из-за неумного желания Козы забраться в чужой огород. Козе лучше сидеть тихо, никуда не лезть, победить в себе вечную привычку все критиковать и всем быть недовольной.

**ОБЕЗЬЯНА.** Свободолюбивой и непоседливой Обезьяне в этом году придется засучить рукава, интенсивно и методично работать, соблюдать распорядок и быть дисциплинированной, тогда удача не покинет ее. Более пристального внимания может потребовать здоровье. В этот год ей рекомендуется особенно соблюдать режим работы и отдыха, придерживаться диеты.

**ПЕТУХ.** Петух в этот год будет просто счастлив. Одинокие романтически настроенные Петухи сумеют найти свою курочку, а то и обзавестись курятником. У семейных Петухов возможно рождение потомства. Работа будет приносить радость, финансовые дела улучшаться. В течение года возможно некоторое ухудшение здоровья, но в целом год пройдет хорошо.

**СОБАКА.** В год Быка Собака должна быть готова принять трудные решения. Во взаимоотношениях с друзьями, коллегами возможно недопонимание. Хорошие намерения не будут оценены по достоинству. Чтобы укрепить свои тылы и добиться удачи в делах, ей нужно максимально использовать свой природный потенциал организатора, руководителя и борца.

**КАБАН (Свинья).** Кабан в этот год должен быть готов ко всяким неожиданностям. Но лучше и предпочтительнее не выводить его из себя. В делах ему будет сопутствовать большая удача в течение всего года. Он может доверять своим расчетам и интуиции. Удача в деньгах будет радовать. Однако в сердечных делах, возможно, придется терпеть досадные задержки, разочарование.

Астролог-консультант Николь Буря







## МАЛЬВИНА ИЗ ТРЕХ КОС

Эта прическа больше подходит девочкам и молодым девушкам с длинными прямыми волосами.

- Отделите с каждой стороны лба до ушей по три одинаковых прядки.
- Каждую пару заплетите в косы и соедините резинкой на затылке одну под одной.
- Оставшиеся распущенными волосы тщательно расчешите. Они должны быть прямыми и гладкими, тогда прическа смотрится особенно красиво.



# ВСЕГО ЛИШЬ КОСА

Немного фантазии и обычная коса превратится в необычную красивую прическу.

- Отделите переднюю часть волос по ширине лба и начните плести французскую косу, отделяя широкие пряди и не затягивая переплетения.
- Доплетите косу до границы волос, перейдите на обычную косу. Конец косы закрепите резинкой.
- Завитки волос в косе с одной стороны немного вытащите, чтобы увеличить их объем. Старайтесь, чтобы «шишечки» получились одного размера.
- Кончик косы спрячьте под волосы и закрепите шпильками.



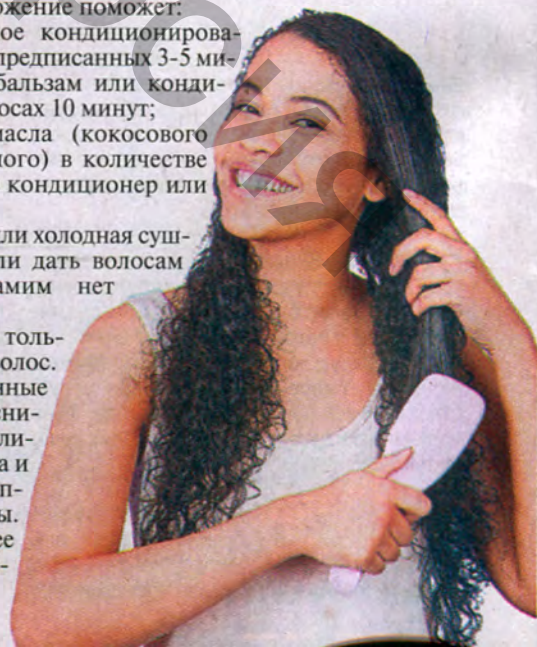
## КОГДА ШЕВЕЛЮРА ВЬЕТСЯ

Обладательницы вьющихся волос знают, как трудно бывает их высушить и расчесать. Особенно трудно с такими волосами летом и зимой, когда в воздухе недостаточно влаги. Слишком сухие вьющиеся волосы — это сущее наказание, они постоянно путаются, а при расчесывании на расческе остается пучок волос.

Исправить положение поможет:

- дополнительное кондиционирование — вместо предписанных 3-5 минут держите бальзам или кондиционер на волосах 10 минут;
- добавление масла (кокосового или миндального) в количестве 0,5 ч. ложки в кондиционер или бальзам;
- естественная или холодная сушка феном, если дать волосам высохнуть самим нет возможности;
- расчесывание только высохших волос.

Все перечисленные меры позволят снизить негативное влияние мороза, ветра и центрального отопления на волосы. Они будут менее обезвожены и более послушны.





## КОГДА С БАНАНАМИ ПЕРЕБОР

**М**ногие покупают бананы гроздьями, и не всегда успевают их съесть. Если у вас часть бананов переспела, используйте их для масок. Бананы прекрасно ухаживают за волосами, добавляя им мягкости и питания. А с остальным справятся добавки. Обычно маску с бананом держат на волосах около 30 минут, можно чуть дольше, а затем смывают теплой водой. Поскольку чисто банановая маска разглаживает, питает и смягчает волосы, дополнительный эффект будет зависеть от того, что кроме мякоти одного банана вы добавите в маску.

**ДЛЯ ЗДОРОВОГО ВИДА И БЛЕСКА** добавьте по 1 ст. ложке меда и миндального масла.

**ДЛЯ УВЛАЖНЕНИЯ И ПИТАНИЯ** — желток и 1 ст. ложку сметаны.

**ПОСЛЕ ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИВКИ** — 2 ст. ложки сока алоэ.

**ДЛЯ ОБЕЗЖИРИВАНИЯ** — 1 ст. ложку лимонного сока.

**ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ** — по 1 ст. ложке мякоти авокадо и растительного масла, желток.

**ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ РОСТА** — 1 ст. ложку морской соли.

**ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС** — 1 ч. ложку меда и 0,5 стакана темного пива.



чичи даже жирных волос обычно бывают более сухими, поэтому маски с глиной на них наносить нельзя. Желательно смазать кончики волос любым маслом, а затем нанести глиняную маску на остальную длину волос.

## КОГДА ВОДОПРОВОДНАЯ ВОДА НЕ ПОДХОДИТ

**Н**а самом деле, она почти никогда не подходит для мытья волос. Если вы спокойно пьете воду из крана, значит, и для мытья она пригодна. Но, к сожалению, такое встречается крайне редко, поэтому для мытья головы желательно использовать фильтрованную или бутилированную воду. Особенно важно мыть такой водой сухие, тонкие и поврежденные волосы, для которых химические примеси водопроводной воды могут оказаться слишком агрессивными.

Если у вас к крану в ванной комнате не подключен фильтр, старайтесь мыть голову отдельно, не в душе, а в тазике фильтрованной водой. Конечно, это связано с дополнительными усилиями и требует больше времени, но оно того стоит.



## ПРИЧЕСКА, ПОДХОДЯЩАЯ К ВОЛОСАМ И ВОЗРАСТУ

Тем, кто молод, кажется, что с волосами можно делать все, что угодно, они такими и останутся на всю жизнь. Но те женщины, кто подошел к рубежу в 40 лет и более, на себе видят, что от пышной шевелюры остаются лишь воспоминания. Понятно, что некоторым везет, и их волосы действительно претерпевают с возрастом незначительные изменения, но речь пойдет не об этих счастливицах. Мы хотим рассказать о том, что с возрастом вряд ли удастся сохранить привычную прическу, ведь при изменившемся состоянии волос, она может уже не подойти. Тогда что выбрать?

**В возрасте ДО 30 ЛЕТ**, когда волосы здоровые, подойдут любые прически. Если вы хотите прибавить себе пару лет возраста — делайте строгие — волосок к волоску, если хотите выглядеть по-девичьи — делайте озорные прически.

**ВНИМАНИЕ!** Желательно не злоупотреблять укладочными средствами и обесцвечиванием. Именно в этом возрасте закладывается будущее состояние волос, и если над ними не издеваться без нужды, есть шанс сохранить их красоту до старости.

**ОТ 30 ДО 40 ЛЕТ** волосы становятся суше, поэтому на них отлично смотрятся прически с длиной до плеч. В уходе следует отказаться от средств «2 в 1» и отдать предпочтение увлажняющим.

**ВНИМАНИЕ!** Для сохранения красоты волос желательно дважды в год принимать витаминные препараты для волос.

**ОТ 40 ДО 50 ЛЕТ**, когда на лице становится заметен возраст, носить распушенными можно только волосы чуть длиннее ушей. Если вы выглядите чуть моложе своих лет, длинные волосы собирайте в пучки любого вида, главное, чтобы прическа оставляла лицо открытым, как бы вытягивая черты лица вверх. Для тех, кто выглядит чуть старше своих лет, лучше перейти на короткие стрижки, которые заставляют выглядеть моложе.

**ВНИМАНИЕ!** Пришло время обязательных масок для волос. Они не вредны в любом возрасте, но сейчас маски необходимы, если вы хотите сохранить густоту и толщину волос. Делайте маски не реже 2 раз в месяц.

**После 50 ЛЕТ** лучшая прическа — это короткая стрижка, она поможет выглядеть моложе.

**ВНИМАНИЕ!** Поскольку в этом возрасте волосы начинают истончаться прямо на глазах, от масок желательно перейти к профессиональным ампульным препаратам.

Подготовила Софья ОЛЕЙНИКОВА





## Лицом к лицу

Иногда, чтобы быть красивой, не обязательно тратить огромные деньги, достаточно самых простых, доступных и дешевых средств. Одними из таких средств являются тальк и детская присыпка, которые можно купить в любой аптеке. Вам кажется, что они подходят только для профилактики детских опрелостей? Вы глубоко заблуждаетесь. У них гораздо больше способов применения.

Для тех, кто думает, что тальк и детская присыпка — это одно и то же, сообщаем, что тальк — это природное минеральное вещество. Оно составляет основу присыпки, в которую кроме талька добавляют оксид цинка и крахмал, чаще рисовый.

### МАСКИ С ДЕТСКОЙ ПРИСЫПКОЙ

**Т**акие маски отлично подходят для жирной и проблемной кожи, причем для них нужна именно присыпка, потому что в ее состав входит цинк, который обладает отличным подсушивающим эффектом. А основной компонент присыпки — тальк — абсорбирует лишнее кожное сало, лишая бактерии питательной среды.

пошиплет кожу, это быстро пройдет. Дайте маски высохнуть на коже, стряхните излишки ваткой, саму маску можно не смывать 1 час. При желании ее можно оставить на ночь и смыть только утром.

**Маска обеззараживает, обезжиривает и отбеливает кожу. Делайте такую маску для проблемной кожи 1 раз в неделю.**

### С ПЕРЕКИСЬЮ ВОДОРОДА

**Н**асыпьте в мисочку или блюдо 0,5 ч. ложки присыпки, тонкой струйкой влейте 1-1,5 ч. ложки 3%-ной перекиси водорода, размешайте, чтобы получилась кашица и нанесите ее ватным тампоном на кожу лица. Не бойтесь, если состав немного пошипит и слегка

### С НАСТОЙКОЙ КАЛЕНДУЛЫ

**Р**азведите 1 ч. ложку присыпки настоем календулы (для жирной кожи) или настоем ромашки (для комбинированной кожи), чтобы получилась кашица. Нанесите маску толстым слоем на кожу лица, оставьте на 20 минут, затем смойте теплой водой.

**Маска отлично разглаживает**

### ТАЛЬК — КАК ОСНОВНОЕ КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО

**Е**сли вы считаете, что у вас проблемная кожа, используйте тальк постоянно. Достаточно каждый день припудривать кожу тальком и очень скоро вы заметите, что:

- воспаленные места подсохли, посветлели и затем пропали;
- кожа стала матовой, она перестала блестеть и потеть;
- постепенно пропали прыщи, а потом и рубцы от них посветлели и сгладились;
- кожа стала гладкой и светлой.

### ПОЧТИ СУХОЙ ШАМПУНЬ

**Б**ывают ситуации, когда нет времени или возможности вымыть голову. Хорошо, если дома есть баллончик с сухим шампунем, а если нет? Его заменит смесь из присыпки и пищевой соды. Смешайте 1 ст. ложку присыпки и 1 ч. ложку соды, нанесите ватным тампоном на кожу головы и корни волос, слегка пальцами помассируйте кожу, чтобы присыпка впитала излишки жира, затем расчешите волосы, чтобы удалить остатки. Сода в этой смеси нужна, чтобы обеззаразить кожу.

**ВНИМАНИЕ!** Если у вас очень темные волосы, добавьте к присыпке немного порошка какао, ведь некоторые частички могут после вычесывания остаться на волосах и будут там очень заметны.

**Помните, после использования присыпки вместо сухого шампуня, вечером надо будет обязательно вымыть голову.**



### ХОТИТЕ ОБЪЕМНЫЕ РЕСНИЦЫ?

**Н**анесите на первый слой туши, немного талька ватным тампоном, а затем еще один слой туши. Ваши ресницы будут выглядеть не только объемнее, но и длиннее.

### ЕСЛИ НЕТ ВРЕМЕНИ

**М**ногие женщины с сухой кожей вынуждены наносить на все тело крем или масло после каждого приема душа. Обычно на впитывание этих достаточно жирных средств полностью в кожу уходит много времени. Надеть на себя белье и вещи, пока крем или масло не впитались, значит, испортить одежду. Но время впитывания можно сократить. Через 3 минуты после нанесения крема или масла, когда часть его уже впитается, нанесите на тело немного талька. Он уберет остатки средства, и вы сможете одеться.





кожу, обладает бактерицидным эффектом.

Если на коже лица или тела есть прыщи, разведите присыпку кипяченой водой, чтобы получилась паста, и замажьте их толстым слоем. Через 20 минут умойтесь прохладной водой.

Маска подсушивает прыщи, и они быстрее рассасываются. Для ускорения избавления от прыщей, можете припудрить присыпкой лицо перед сном после того, как тщательно очистите его.

### С ГЛИНОЙ

Смешайте по 1 ч. ложке присыпки и белой глины, разведите теплой кипяченой водой до состояния кашицы, нанесите

на кожу лица на 5-10 минут, затем смойте теплой водой.

Маска при регулярном применении 2 раза в неделю снизит активность сальных желез, отбелит кожу и очистит ее от мелких воспалений.



### БЫСТРАЯ ЛИКВИДАЦИЯ ОГРЕХОВ

При нанесении на глаза теней и туши крошечные частички могут упасть с кисти или спонжа. Убрать их, не испортив макияж, можно только в одном случае, если вы воспользуетесь трюком профессиональных визажистов. Перед тем, как начать красить глаза, нанесите под глаза и выступающие части щек немного присыпки. Когда макияж будет закончен, стряхните ее кисточкой.



### ВМЕСТО МАТИРУЮЩЕЙ ПУДРЫ

Обладательницы жирной кожи не могут обойтись без специальной матирующей пудры или салфеток — лицо начинает блестеть. Недешевые пудру или салфетки легко заменяет присыпка. Она отлично подойдет для любого цвета кожи.

Высыпьте немного присыпки на тыльную сторону запястья, берите ее кистью и наносите на кожу лица после крема, но перед тональным средством. Не забудьте смахнуть остатки присыпки чистой кистью.



### ЕСЛИ У ВАС АЛЛЕРГИЯ НА АЛЮМИНИЙ

Дезодоранты, без которых мы уже не мыслим свою жизнь, обязательно имеют в составе соли алюминия. У некоторых людей на них аллергия. Конечно, можно купить дезодорант без алюминия, продают и такие, вот только стоят они гораздо дороже обычных. Но лучше вообще отказаться от дезодоранта, заменив его детской присыпкой. Если она спасает малышей от опрелостей, с потом тоже справится.

Кстати, ее можно использовать не только для дезодорирования подмышек. Запах потеющих ног она уберет без труда.

### ПРОДЛИТЕ ЖИЗНЬ ПОМАДЕ

Стойкая помада очень сушит губы, а обычная живет на них не долго, быстро растворяется при разговоре и особенно во время еды. Если хотите, чтобы помада держалась дольше, промокните уже накрашенные губы салфеткой, а затем нанесите тонкий слой талька с помощью кисти для румян.



### ЧТОБЫ ОБЛЕГЧИТЬ ДЕПИЛЯЦИЮ

Нужно, пользуетесь вы для удаления лишних волос бритвой, воском или сахарной пастой. Используйте до начала процедуры, в процессе и после нее присыпку. Прежде всего, она сделает процедуру менее болезненной, поможет успокоить кожу, облегчить неприятные ощущения, снять раздражения и воспаления.

Если во время бритья вы порезались, сразу используйте присыпку. Она остановит кровотечение и герметизирует рану.



### ВМЕСТО ПРАЙМЕРА

Детская присыпка очень хороша в качестве основы под макияж. Перед тем, как наносить тональный крем и тени для век, покройте кожу лица присыпкой. Содержащийся в ней цинк поможет удерживать на лице косметику в безупречном виде гораздо дольше. На веках присыпка действует как грунтовка, не позволяя теням осыпаться и скатываться.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА





Как говорят эксперты по фитнесу: «Лучшее упражнение — это то, что вы не выполняете». Чтобы достичь наилучших результатов, нужно регулярно бросать вызов своему телу, заставляя его двигаться по-новому: менять привычные упражнения или делать привычные по-новому. Например, на фитболе. Через 4 недели вы сможете вернуться к прежним упражнениям, и ваш организм будет воспринимать их как новые, а потом через месяц вы вернетесь к фитболу, и все будет восприниматься иначе. Английский тренер Адам Кэмпбел советует именно так работать над своим телом: либо менять упражнения, либо способ их выполнения после каждых 4 недель, чтобы мышцы не успели привыкнуть.

## УПРАЖНЕНИЕ 1. УБИРАЕМ ЖИВОТ

**ПОЛЬЗА:** это один из самых простых, но наиболее эффективных способов подтянуть живот при условии, что придется едва двигать мышцами.

**СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ:** примите положение, как для отжимания, с выпрямленными руками, но обопритесь не о пол, а о фитбол. Ваше тело должно образовывать прямую линию от головы до лодыжек. Держите мышцы ягодиц в напряжении все время, пока вы выполняете упражнение. Как только вы поймете, что легко можете удерживать равновесие, оторвите одну ногу от пола и медленно поднимите, прижимая колено как можно ближе к груди. Спина должна оставаться ровной. Затем повторите с другой ногой.

Выполняйте упражнение, чередуя ноги в течение 30 секунд.

## УПРАЖНЕНИЕ 2. КАЧАЕМ ПРЕСС

**ПОЛЬЗА:** поскольку в такой позе лежать на фитболе сложно, для удержания равновесия вам придется сильно напрягать мышцы ягодиц, что позволит вам одновременно тренировать мышцы пресса и спины.

**СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ:** возьмите в руки гантели и лягте на фитбол так, чтобы шея и верхняя часть спины до лопаток были на мяче. Поднимите бедра, чтобы ваше тело образовало прямую линию от колен до плеч. Держите гантели надо лбом, руки выпрямлены, ладони обращены друг к другу. Не двигая руками, согните их в локтях и опускайте гантели до тех пор, пока предплечья не будут параллельны полу. Возможно, первое время вам будет трудно удерживать руки в таком положении, тогда опустите их так, чтобы руки на пару секунд лежали на голове, это даст им отдых. Но старайтесь, правильно выполнять упражнение, тогда от него больше пользы. Зафиксируйте положение на 2 секунды, затем поднимите руки вверх.

Выполняйте упражнение в течение 30 секунд.

## УПРАЖНЕНИЕ 3. УЛУЧШАЕМ ОСАНКУ

**ПОЛЬЗА:** в этом упражнении задействованы мышцы плечевого пояса и рук, что позволяет улучшить осанку, придать плечам красивую форму, чтобы отлично выглядеть в платье с открытой спиной.

**СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ:** лягте на фитбол лицом вниз на живот, грудь должна находиться на весу, спина и ноги выпрямлены. Дайте рукам свободно свисать, ладони сожмите в кулаки так, чтобы большие пальцы рук смотрели друг на друга. Не напрягая локти, поднимите плечи, разведите руки в стороны, сведите и сожмите лопатки вместе. Ваши плечи должны быть перпендикулярны туловищу, а предплечья смотреть вниз. Не меняя положение локтя, поверните предплечья вверх и назад как можно дальше. Зафиксируйте положение, затем вернитесь в исходное положение.

Выполняйте упражнение в течение 30 секунд. Когда вы сможете легко сделать за это время более 12 повторов, возьмите в руки гантели.

**ВНИМАНИЕ!** Если вы регулярно занимаетесь спортом и эти упражнения через пару дней будете выполнять с легкостью, продолжайте делать это, сначала увеличивая количество повторов за данное время, затем делайте упражнения дольше по времени.

ТРИ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН С ФИТБОЛОМ





## ЗИМОЙ — СКРАБ ТОЛЬКО ДЛЯ ЛИЦА

**В**се знают, что в холодное время года особенно важно сохранить на коже естественный защитный слой, без него на холоде и в сухости кожа становится слишком уязвимой. Поэтому все косметологи советуют зимой отказаться от скрабов, предназначенных для тела, их частички слишком грубы и могут нарушить липидный покров, защищающий кожу. Но поскольку от слоя отмерших клеток коже тоже будет мало пользы, раз в неделю все-таки желательна делать пилинг, но используя для этого скраб для лица или тот, что вы сделали сами и знаете, что в нем нет частиц, способных причинить вред чувствительной коже.

Если используете скраб домашнего приготовления — соляной, сахарный, кофейный, медовый, обязательно добавляйте в него 5-7 капель витамина Е. Этот витамин отлично восстанавливает защитные функции кожи, которые будут частично нарушены даже после самого щадящего пилинга.

## ПРОТЕИНОВЫЕ МЫШЦЫ

**Ж**енщины, которые занимаются спортом, часто употребляют протеиновые коктейли в надежде снизить вес и быстрее нарастить красивые мышцы. Действительно, тем кто занимается спортом требуется в два раза больше белка, чем тем, кто ведет обычный образ жизни — не 1 г на 1 кг веса, а 2-2,5 г на 1 кг веса. Не всегда такое количество можно получить из пищи, особенно если в целях похудения сидеть на диете. Вот только ни одну из этих задач чистый протеин не решает.

Во-первых, он никак не способствует похудению. Во-вторых, для восстановления мышц после тренировки он нужен только в том случае, если вы работаете с большим весом. В остальных случаях достаточно белка, поступающего в организм из пищи. Зато дополнительный протеин, если в нем нет нужды, активно способствует наращиванию мышечной массы. Если вы не хотите выглядеть как бодибилдерша, от протеина лучше отказаться.



## КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ УВЛАЖНЕНИЯ

**Н**икто уже не сомневается в словах косметологов, которые считают увлажнение главной зимней процедурой ухода за кожей. Но только наружного увлажнения всегда мало, нужно, чтобы увлажнение также шло изнутри организма. Многие женщины предпочитают зимой много пить воды и зеленого чая, но дерматологи нашли рецепт самого увлажняющего напитка.

Это коктейль из равных частей черешков сельдерея, свежих огурцов и листьев салата латук (в переводе на сок по 50 мл каждого), в который добавлено по 1 ч. ложке лимонного и свекольного сока и 0,5 ч. ложки сока свежего имбиря.

Если вы станете баловать себя таким коктейлем хотя бы дважды в неделю, ваша кожа переживет зиму без обезвоживания.

## ДЛЯ ПОТЕРИ ВЕСА

**Р**ано или поздно наступает момент, когда женщина, которая хочет похудеть, все-таки понимает, что одной диеты для потери веса мало, нужны еще и физические нагрузки. И вот тут перед ней встает вопрос, абонемент на какие занятия купить, и чем заняться в фитнес-центре, если на персонального тренера денег нет. От центра обычно предоставляют тренера только для групповых занятий, а они могут не давать нужной вам нагрузки.

Прежде всего вы должны знать, что для похудения обязательно нужно два вида нагрузки: кардио упражнения, которые помогают в сжигании жира, и силовые упражнения, которые помогают ускорить метаболизм.

Очень важно сочетание обоих видов активности, иначе вы никогда не достигнете нужных вам результатов.



## УЧИТЕСЬ СПАТЬ НА ЛЕВОМ БОКУ

**Многие врачи советуют спать на левом боку. Почему?**

● С левой стороны тела доминирует лимфатическая система, поэтому во сне тело получает больше времени для фильтрации токсинов, жидкости и отходов через лимфатические узлы. Сон на правой стороне замедляет работу лимфатической системы и, соответственно, выводит токсинов.

● Люди, страдающие хронической болью в спине, могут заметить облегчение, когда спят на левой стороне, потому что снижается давление на позвоночник.

● Сон на левой стороне улучшает кровообращение и помогает снять давление с сердца.

● Он отлично подходит беременным, потому что облегчает давление на спину и увеличивает приток крови к матке, плоду и почкам.

● Гастроэнтерологи советуют спать на левой стороне страдающим изжогой, в этом положении уменьшаются симптомы кислотного рефлюкса.

Но как быть тем, кто привык спать в другой позе? Как приучить себя?

● Засыпая на левом боку, положите за спиной подушку, она остановит вас, когда вы во сне попытаетесь перевернуться на правый бок.

● Оставляйте справа от себя включенный ночник. Свет будет мешать вам засыпать, и вы вынуждены будете повернуться к нему спиной.

Обычно на выработку привычки уходит около трех недель, если вы проявите настойчивость, то научитесь спать на левом боку.

## ЧИСТАЯ ИЛИ МИНЕРАЛЬНАЯ?

**П**оскольку наш организм на 80 % состоит из воды, для его нормального функционирования и сохранения здоровья нужно потреблять не менее 2,5 литров воды. Но какую выбрать: просто чистую или минеральную? С потом наш организм покидают электролиты, поэтому летом в жару и во время тренировки надо отдавать предпочтение минералке, а в обычное время лучше выбрать просто чистую воду. Слишком много электролитов, поступающих с минеральной водой, когда организм их не теряет, могут привести к проблемам со здоровьем. Именно поэтому злоупотреблять минералкой нельзя.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА





У меня первая беременность. Предположительно в те дни, когда был день рождения мужа, произошло зачатие. Праздник мы отмечали, и я очень волнуюсь за будущего ребенка. После этого я не употребляла алкогольные напитки.

**Д**ля беспокойства повода нет. Эпизодический прием алкоголя, даже в эти дни, не должен повлиять на плод. Ведь в организме тоже есть защита от нежелательных воздействий.

Я инвалид II группы по кардиологическому заболеванию. Некоторые женщины имеют худшее здоровье, и рожают. Врачи не советуют рожать, но я хочу испытать счастье материнства.

**Е**сли Вы забеременеете, то будете подвергать опасности две жизни — свою и ребенка. И, скорее всего, Вас все-таки уговорят сделать аборт. Если у Вас полноценная семья, возьмите ребенка из детского дома. Поверьте, Вы испытаете не меньшее материнское счастье.



**ЛУЧШЕ  
МОЛОКО,  
ЧЕМ МЯСО**

Моему сыну 1,5 года, я прекратила грудное вскармливание 2 месяца назад, но сын уже отлично ел на этот момент каши, овощи и супчики. Теперь свекровь настаивает, чтобы мы давали ему больше мяса, потому что он растет и ему нужен животный белок. Но я заметила, что сын не очень охотно ест мясо, у него после него болит живот. Что нам делать? Отказаться от мяса?

**О**тказываться нет необходимости, достаточно разумно организовать его потребление. Есть мясо каждый день вредно даже для взрослых, и уж тем более для ребенка. Его пищеварение еще не настроено переваривать такую тяжелую пищу, от этого, действительно, может быть дискомфорт в желудке и кишечнике, который Вы принимаете за боли. Приучайте сына к мясу постепенно, давайте его один раз в день не чаще 5 дней в неделю, и помните, что это должно быть постное диетическое мясо в очень небольшом количестве и измельченное. Считается, что главная проблема при добавлении мяса в детский рацион даже не в расстройстве пищеварения, а в том, что оно может вызывать развитие аллергии, причем не на мясо, а на другие продукты. Именно поэтому педиатры и диетологи советуют осторожно включать мясо в детский рацион и чем позднее, тем лучше. А необходимый для роста и развития животный белок малышу лучше и удобнее получать из молочных продуктов.

# ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат  
медицинских наук

**Ольга ДЕМЬЯНОВА**

**М**оей внучке 16 лет. У нее обнаружили демодекоз. Назначенное лечение почти не помогает. Как избавиться от этой болезни?

**М**икроскопический клещик демодекс обнаруживается практически у всех людей и считается нормальным обитателем сальных желез. Поэтому диагноз «демодекоз» вообще признается далеко не всеми специалистами. Скорее всего, эта «зверушка» просто осложняет течение ряда заболеваний кожи, и, в довольно редких случаях, сама служит причиной воспаления. Вы не описали, как проявляется поражение кожи у девочки, поэтому советовать что-то конкретное сложно. Если на коже лица нет крупных узлов и больших гнойников, то можно использовать гель «Скинорен» 2 раза в день в течение 6-8 месяцев.

**М**не 20 лет. Примерно с 16 лет появилась проблема: я постоянно краснею. Даже просто сижу, смотрю телевизор, и вдруг появляется краснота на щеках. Чем я ее ни замазывала, все равно заметно портит внешность. Как избавиться от этой проблемы?

**Д**умаю, что с этой проблемой нужно обращаться к неврологу и эндокринологу. Дело в том, что периодическое покраснение связано с расширением капилляров кожи и, соответственно, их большим кровенаполнением. Что служит причиной изменения сосудистого тонуса: нервные или гормональные воздействия — с этим надо разбираться.

**Ч**то такое кондиломатоз шейки матки и влагалища? Чем лечить это заболевание? Можно ли лечить, если кормишь грудью?

**К**ондиломатоз — это поражение слизистой оболочке шейки матки и влагалища в виде кондилом (бородавок). Может быть вызвано папилломавирусом. Лечение состоит в удалении кондилом различными способами (хирургический, химический, лазерокоагуляция, криодеструкция). Лечение можно проводить и во время кормления грудью.





# ОТВЕТЫ мамам



У моего сына при рождении на попе обнаружили темное пятно. Врач сказал, что это «монгольский пигмент». Расскажите подробнее об этом.

**С**иние «монгольские» пигментированные пятна, как правило, локализуются в области поясницы и крестца, реже — лопаток и ягодиц. Размер таких пятен может достигать 10 см. Такие пятна встречаются у 90% детей некоторых восточных народов (монголоидной расы). Никакого лечения не требуется, пятна исчезают самопроизвольно к 4-7 годам. И хотя у некоторых детей их следы остаются на всю жизнь, для беспокойства по этому поводу причин нет — они не причиняют дискомфорта и расположены, как правило, на закрытых местах тела.

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук **Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

На вопросы отвечает врач-дерматовенеролог, кандидат медицинских наук **Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Мне 35 лет. Полгода назад у меня обнаружили ключевые клетки. Пролечились вместе с мужем. После лечения ничего не обнаруживалось. А сейчас опять нашли ключевые клетки. Кроме мужа, половых партнеров у меня не было. Подруга говорит, что эти клетки могут появиться, если человек, например, простыл. Но я не согласна и считаю, что это венерическое заболевание. Расскажите, пожалуйста, о ключевых клетках: откуда они появляются, как передаются, и может ли повториться это заболевание.

**В**аша подруга во многом права. На самом деле, ключевые клетки не передаются, а именно появляются. Это не что иное, как клетки влажной эпителии, который слишком легко слущивается под воздействием изменений среды. Нахождение ключевых клеток, в совокупности с другими симптомами, может служить важным признаком дисбактериоза влагалища. Однако и при нормальной вагинальной микрофлоре в определенные дни менструального цикла ключевые клетки могут присутствовать в мазках, это не является патологией.

## ТАКОЙ РАЗНЫЙ РЕБЕНОК

Два месяца назад наш сын пошел в детский сад, мы очень волновались, как он там будет себя вести, ведь дома он достаточно активен, ему трудно усидеть на одном месте. Но оказалось, что в группе он ведет себя тише воды, ниже травы. Зато дома стал еще активнее, с ним сладу не стало. В чем причина такой разницы в поведении?



**П**ричина может быть только одна — стресс. Ребенок попал в новую ситуацию и очень плохо, что за два месяца он к ней так и не приспособился. Он продолжает чувствовать себя в саду не комфортно. Не довольствуйтесь тем, что сын хорошо ведет себя, поговорите подробно с обеими воспитательницами, с нянечкой. Постарайтесь выяснить, что является причиной стресса: непривычный режим дня, питание, которое очень отличается от того, что едят дома, взаимоотношения с детьми в группе. Попросите их понаблюдать, возможно, его кто-то из ребят обижает, иногда такое происходит исподтишка, воспитатели не всегда сразу это замечают, а Ваш сын стесняется жаловаться. Ребенку нельзя так долго находиться в состоянии стресса, потом могут возникнуть серьезные проблемы с психикой. Кстати, его буйство дома — это попытка организма выплеснуть накопившуюся за день энергию стресса. Взрослые ругаются, кричат и бьют посуду, а малыш может только буйствовать. Обязательно разберитесь с этой ситуацией и как можно быстрее. Если не удастся решить эту проблему самостоятельно, воспользуйтесь услугами детского психолога.

## ВОТ ЭТО ЛЕКСИКОН!

Нам повезло с детьми в группе детского сада, все они из приличных семей, но недавно пришел новенький мальчик, который разговаривает матом. У нашего сына вдруг стали в речи проскакивать бранные слова, ребенок испортился. Не переводить же его в другую группу?



**А** как Вы собираетесь жить дальше? После каждого эксцесса будете переводить его в другой класс, потом на другую работу? Все это глупости. Ваш ребенок вовсе не испортился. Он дома не слышал этих слов, и теперь их произносит, не потому что ругается, а потому, что хочет уснуть для себе, что они значат, можно ли их говорить. Если вы с мужем и другими родственниками поведете себя правильно, он перестанет

их произносить. Спросите, откуда он знает эти слова, объясните, что это бранные слова, грубые, некрасивые, и говорят их только грубые люди. Спросите, слышал ли он такие слова когда-нибудь дома, от родителей, объясните — почему не слышал и т. д. Не надо ругать мальчика, надо объяснить ему, почему говорить такие слова не надо, и проблема будет решена. Это не значит, что в подростковом возрасте Ваш сын не начнет ругаться, но, скорее всего, лично Вы этих слов от него не услышите.

## ПРИШЛО ВРЕМЯ ХОДИТЬ?

Дочери исполнился год, она отлично ползает, встает и долго стоит, но вместо того, чтобы идти, опускается на колени и ползет. Подруга, у которой дочь пошла в 9 месяцев, заставляет меня идти к врачу, потому что в год не ходят только больные дети. А мне кажется, что все нормально. Надо ли идти к врачу?



**П**о всем педиатрическим нормам малыш имеет полное право до 16 месяцев не ходить, и это не считается патологией. Причем, чаще всего позже ходить начинают те дети, кто отлично и быстро ползает. Это умение они освоили, а тратить силы на другое им не хочется. Если Вас так сильно волнует вопрос о посещении врача, то при желании можете сходить к детскому ортопеду, чтобы удостовериться, что у Вашей малышки все нормально с тазобедренными суставами. Иногда при патологии малышам бывает не комфортно ходить, в этом случае доктор назначит вам лечение.

Подготовила **Галина КРУПЕНИНА**



# ЛЬГОТЫ ДЛЯ

**Я мама ребенка-инвалида. Мой ребенок нуждается в постоянном уходе, поэтому пару месяц назад я уволилась с работы, чтобы постоянно быть с ним. Узнала, что мне положено пособие. Как его получить?**

Пособие вам действительно положено — согласно Указу Президента РФ от 26 февраля 2013 года № 175 (ред. от 07.03.2019) «О ежемесячных выплатах лицам, осуществляющим уход за детьми-инвалидами и инвалидами с детства I группы» данная выплата для неработающих трудоспособных родителей (усыновителей) или опекунов (попечителей), осуществляющих уход за ребенком-инвалидом в возрасте до 18 лет или инвалидом с детства I-й группы, составляет 10 000 рублей ежемесячно.

Для того, чтобы ее получить, нужно подать заявление в Пенсионный фонд РФ — лично, посетив региональное отделение или онлайн через сайт ПФР.

**К заявлению необходимо будет приложить следующие документы:**

- заявление лица, осуществляющего уход, с указанием даты начала ухода и своего места жительства;
- документ, удостоверяющий его личность;
- справка органа, осуществляющего назначение и выплату пенсий по месту жительства либо месту пребывания лица, осуществляющего уход, о том, что пенсия этому лицу не назначалась;
- выписка из акта освидетельствования гражданина, признанного ребенком-инвалидом в возрасте до 18 лет или инвалидом с детства I группы, направляемая федеральным государственным учреждением медико-социальной экспертизы в орган, осуществляющий выплату пенсии, или медицинское заключение о признании ребенка в возрасте до 18 лет инвалидом;
- документы, подтверждающие факт прекращения работы;
- свидетельство о рождении для подтверждения факта родительства.

Срок рассмотрения заявления составляет 10 дней. Выплату назначают с месяца, когда было принято заявление. Если документов окажется недостаточно, то ведомство обязано сообщить об этом. Принести недостающие документы нужно будет в течение 3 месяцев, чтобы дату начала выплаты не переносили.

Выплачивают компенсацию вместе с пенсией, назначенной ребенку по инвалидности. Кроме того, семье с ребенком с ограниченными возможностями предоставлена льгота на оплату коммунальных платежей в размере 50%. При этом расчет производится не из доли собственности ребенка в квартире — скидка распространяется на общий семейный расход коммунальных ресурсов.

Льгота также затрагивает услуги по содержанию жилья и капитальному ремонту. Но, разумеется, речь идет только об официально принятой в регионе ставке. Если жители дома самостоятельно приняли решение о повышении взноса на капремонт, все, что выше минимальной ставки, ложится на плечи льготника.

**Я мама ребенка-инвалида. Слышала, что наша семья может бесплатно в первоочередном порядке получить земельный участок. Мы хотим построить дом. Правда ли это? Куда следует обращаться?**

Федеральным законом о социальной защите инвалидов право на первоочередное получение земельных участков установлено, но по факту порядок предоставления таких участков в большинстве регионов не утвержден. Поэтому семьям иногда отказывают на основании того, что в регионе нет свободной земли для предоставления участка.

В целом для того, чтобы бесплатно получить земельный участок, семье нужно состоять на учете как нуждающейся в улучшении жилищных условий. Тогда это право на получение жилья можно будет использовать путем получения земли. Но, получив земельный участок, семья снимается с учета на предоставление жилья.

**Мой ребенок инвалид с детства, сейчас ему 15 лет. Недавно ему предложили путевку в санаторий. Могу ли я как сопровождающее лицо поехать вместе с ним? За чей счет предоставляется дополнительная путевка сопровождающему лицу?**

Право на получение путевки на санаторно-курортное лечение имеют лица, сопровождающие граждан с ограничениями к трудовой деятельности III-й степени и детей-инвалидов. Получить ее можно, обратившись в органы социальной защиты.

Одновременно с получением в исполнительных органах Фонда или органах социальной защиты населения санаторно-курортной путевки инвалиды и сопровождающие их лица обеспечиваются специальными талонами на право бесплатного получения проездных документов в поезде дальнего следования или направлениями на приобретение проездных документов на авиационном, автомобильном и водном транспорте.

В случае следования до места лечения и обратно авиатранспортом, инвалид (или сопровождающее лицо) должен заранее (в соответствии с требованиями авиакомпании-перевозчика) проинформировать авиа-



# ДЕТЕМ-ИНВАЛИДАМ

компанию о том, что он является маломобильным пассажиром. Если инвалиду рекомендованы особые условия перевозки, инвалид или сопровождающее лицо должны заранее (в соответствии с требованиями авиакомпании-перевозчика) сообщить авиакомпании и сотрудникам Фонда социального страхования о наличии таких рекомендаций, а также о предоставлении необходимых дополнительных услуг в аэропорту и воздушном судне с целью обеспечения ему соответствующих условий воздушной перевозки и оснащения воздушного судна соответствующим оборудованием (пункт 14 параграф 2 приказа Минтранса России от 28 июня 2007 года № 82 (ред. от 05.10.2017) «Об утверждении Федеральных авиационных правил «Общие правила воздушных перевозок пассажиров, багажа, грузов и требования к обслуживанию пассажиров, грузоотправителей, грузополучателей»).

**Моя дочь-инвалид детства. Сейчас она учится в 10 классе, а летом следующего года собирается поступать в ВУЗ. Положены ли ей какие-то льготы, как ребенку-инвалиду, при поступлении?**

Право на особые условия при поступлении, сдаче ЕГЭ и вступительных экзаменов, имеют следующие категории лиц:

- инвалиды I и II группы;
- инвалиды с детства;
- лица, получившие инвалидность во время военных действий или прохождения воинской службы.

Для лиц с разными типами инвалидности предусмотрены особенности проведения ЕГЭ и вступительных испытаний.

**Для незрячих:** экзаменационные материалы должны быть выполнены рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа на компьютере либо зачитаны ассистентом.

Письменная экзаменационная работа выполняется абитуриентом также рельефно-точечным шрифтом Брайля или с помощью специальной программы на компьютере. В некоторых случаях ее можно надиктовать ассистенту.

Предоставляются все необходимые письменные принадлежности, бумага для письма шрифтом Брайля, компьютер со специализированной программой.

**Для слабовидящих:** обеспечивается равномерное индивидуальное освещение не менее 300 люкс. Предоставляется увеличивающее устройство. Можно пользоваться своим.

Все задания должны быть напечатаны крупным шрифтом.

**Для глухих и слабослышащих:** обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного или индивидуального пользования. Предоставляются услуги сур-

допереводчика.

**Для слепоглухих** предоставляются услуги тифлосурдопереводчика.

**Лица с тяжелыми нарушениями и дефектами речи** могут сдавать устные экзамены в письменной форме.

**Люди с проблемами опорно-двигательного аппарата или отсутствием конечностей** могут сдавать письменные экзамены на компьютере со специальными программами или надиктовывать ответы ассистенту. Также они имеют право сдавать эти экзамены устно.

**При поступлении установлены следующие виды льгот:**

- Право на зачисление без вступительных испытаний или прохождение другого экзамена.
- Поступление на бюджет по квоте при условии успешной сдачи вступительных испытаний.
- Преимущество на зачисление при одинаковых баллах с другими абитуриентами.

Наиболее полная и точная информация о предоставляемых вузом категориях льгот размещается на сайте вуза в разделах «Особые права и преимущества на зачисление» и «Квота».

**У меня ребенок-инвалид (10 лет), который обучается на дому. Недавно знакомые рассказали, что родителям детей-инвалидов выплачивается компенсация на питание в случае, если дети обучаются на дому. Правда ли это?**

Согласно пункту 7 статьи 79 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» и требованиям СанПиН обучающиеся дети-инвалиды обеспечиваются государством завтраком и обедом.

Если ребенок-инвалид не посещает образовательное учреждение, за ним сохраняется право на получение бесплатного двухразового питания, но предоставляется оно путем компенсации в виде продуктовых наборов либо в денежном эквиваленте (Письмо министерства образования и науки РФ от 14 января 2016 года № 07-81).

Порядок обеспечения питанием детей-инвалидов определяется законодательством субъектов Российской Федерации. Денежные средства на это могут выделяться как из средств регионального бюджета, так и муниципального. В различных регионах РФ отличается и способ компенсации за питание, и размер денежного эквивалента. Размер денежной компенсации также устанавливается региональными властями. В одних регионах ее размер составляет 50-60 рублей в день, в других – 200 и более рублей в день (учебный день).

Отвечала юрист В.А. Стрижакова





# РОЗМАРИН

## лекарственный

*Rosmarinus officinalis L.*

**Р**озмарин лекарственный — вечнозеленый кустарник из семейства губоцветных, высотой до 2 м. Ствол и крупные ветви покрыты серо-бурой растрескивающейся корой. Молодые побеги густо опушены белыми волосками. Листья продолговато-линейной формы, похожи на еловые иголки. Сверху — темно-зеленые, голые, блестящие, снизу — серебристо-беловатые. Край листьев очень сильно завернуты, так что нижняя беловолочная поверхность с многочисленными эфирными железками почти не видна. Цветки бледно-голубые, расположены в пазухах верхних листьев, образуя кистевидное соцветие. Розмарин обладает сладковатым, слегка камфорным ароматом, напоминающим запах сосны, и пряным горьковато-острым вкусом. Цветет растение с февраля до мая (нередко зацветает вторично осенью в сентябре-октябре).

Розмарин растет в Средиземноморье, Крыму, Закавказье, реже в Средней Азии. Культивируется в субтропических и тропических районах, где зимует в открытом грунте. В более северных районах при морозах ниже  $-10^{\circ}$  надземная часть растения вымерзает.

Розмарин использовался в народной медицине в течение многих веков. Римляне верили, что розмарин оказывает стимулирующее действие на мозг, поэтому растение стало символом памяти и верности влюбленных. Студенты во время занятий носили венки из веток розмарина для улучшения памяти. Для защиты от заразных болезней растение жгли, чтобы очистить воздух, а также носили с собой в виде маленького букетика. Гиппократ прописывал розмарин от болезней печени. В средние века розмарин входил в состав многих аптечных лекарств.

Лекарственным сырьем служат молодые побеги и листья розмарина. Во время цветения собирают олиственные веточки, а затем снимают листья. Сушат при температуре не выше  $+35^{\circ}$ , чтобы сохранить главное действующее вещество розмарина — эфирное масло. Листья розмарина содержат до 2% эфирного масла, состоящего из пинена, камфена, борнеола, сложных эфиров и сесквитерпенов. Кроме того, в них обнаружены дубильные вещества, три-терпеновые кислоты (олеаноловая и розмариновая), алкалоиды. Розмарин обладает спазмолитическим, желчегонным, тонизирующим, обезболивающим и антимикробным действием. Препара-

ты розмарина полезны при упадке сил, головномозговом кровообращении, головных болях, ослаблении памяти. Их принимают при задержке менструаций, климактерических неврозах, холециститах, желудочно-кишечных расстройствах, тошноте, отсутствии аппетита, поносе, метеоризме, заболеваниях верхних дыхательных путей. Из листьев розмарина готовят курительные препараты, которые используют при астме.

Клиническими экспериментами доказано, что настой розмарина усиливает сердечные сокращения, кратковременно повышает кровяное давление, обладает тонизирующим действием, в смеси с лавандой положительно влияет на больных, перенесших инсульт, так как улучшает мозговое кровообращение.

В народной медицине настой листьев розмарина применяют наружно для полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта и гортани, для компрессов при фурункулах и трудно заживающих ранах, для спринцевания при белях, для ванн и компрессов при радикулите, ревматизме и простудных заболеваниях.





## ЛЕЧЕНИЕ РОЗМАРИНОМ

2 ч. ложки измельченных листьев розмарина залить 200 мл кипятка, настоять 1-2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды при сердечных неврозах, головном давлении, упадке сил, ослаблении памяти, гипотонии, заболеваниях верхних дыхательных путей, астме, холецистите, климаксе, задержке менструаций.

Наружно настой можно использовать для полосканий при ангине, стоматите, для компрессов при ревматизме, для спринцеваний при белях.

1 ч. ложку с верхом листьев розмарина залить 250 мл кипятка, настоять в течение 10-15 минут, процедить. Пить по 1 чашке утром и в обед при артериальной гипотонии, слабости, особенно после перенесенных инфекционных заболеваний, гриппа.

1 часть листьев розмарина залить 5 частями 70%-ного спирта, настаивать 10 дней, процедить. Принимать по 25 капель на 1/4 стакана воды 3 раза в день за 30 минут до еды при неврозах, головной боли, простудных заболеваниях, вегетососудистой дистонии, быстрой утомляемости.

50 г веток или листьев розмарина залить 3 л кипятка, довести до кипения. Настоять 30 минут, процедить, вылить в теплую ванну. Принимать ванны при ревматизме. Проводить процедуры предпочтительно утром.

2-3 ст. ложки измельченных молодых стеблей с листьями розмарина обварить кипятком, завернуть в марлю. Горячие подушечки применять как обезболивающие припарки при артрите, радикулите, простудных заболеваниях.

## ЭФИРНОЕ МАСЛО

Эфирное масло розмарина — одно из самых ценных масел в ароматерапии. Оно широко используется как обезболивающее и антисептическое средство при простуде, бронхиальной астме. Розмариновое масло расширяет кровеносные сосуды, улучшает коронарное кровообраще-

ние, ослабляет загрудинные боли при стенокардии, повышает артериальное давление. Как обезболивающее средство помогает при головных, мышечных и менструальных болях, заболеваниях суставов и позвоночника. Нормализует работу кишечника: устраняет метеоризм, улучшает пищеварение, способствует повышению выделения желудочного сока. При воспалении желчного пузыря розмариновое масло снимает боль, нормализует желчеотделение и способствует растворению камней в желчном пузыре. Оно оказывает целебное действие при состояниях общего истощения и половой слабости. Может использоваться как эффективное массажное средство при ревматизме, плохой циркуляции крови, переохлаждении.

Камфорно-пряный аромат розмарина оказывает успокаивающее действие, укрепляет нервную систему, поднимает настроение, помогает сосредоточиться, укрепляет память, снимает умственное утомление.

### ПРИМЕНЕНИЕ МАСЛА РОЗМАРИНА

- для ингаляций: 2 капли на 0,5 л воды
- для ванн: 3-5 капель на ванну
- для компрессов: 3 капли на стакан теплой воды
- для растираний: 7 капель масла на 10 мл масла-основы или 1 часть масла на 50 частей спирта
- для аромалампы: 3-5 капель на лампу
- для внутреннего употребления: 2-3 капли 2-3 раза в день (эфирное масло разбавить в 1 кофейной ложке меда и добавить в 1/2 стакана теплой воды).

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Препараты розмарина нельзя применять при беременности и эпилепсии. С осторожностью использовать при гипертонии.



## ЕЩЕ ТАРЕЛОЧКУ?

Почему куриный бульон помогает при простуде? Ученые нашли этому объяснение. Компоненты куриного бульона останавливают движение белых клеток крови, вызывающих воспаление в горле, гортани и бронхах. А всем известные бульонные кубики подобным лечебным эффектом не обладают.

## ШИПОВНИК ШИПОВНИКУ РОЗНЬ

Плоды шиповника — рекордсмены по содержанию витамина С. Отвар и настой его плодов рекомендуется принимать для профилактики простуды, при повышенной утомляемости, авитаминозе. Кроме того, плоды обладают желчегонным и противосклеротическим действием. Болгарские фармакологи изучили более двадцати разновидностей шиповника и определили, какие из них наиболее богаты витаминами, каротином, фолиевой кислотой и другими полезными для здоровья элементами. Оказалось, что шиповник из северных широт значительно превосходит по лекарственным свойствам своих южных сородичей. Особенно полезен шиповник коричный и близкие к нему — даурский, иглистый, роза Беггера.



## ЗАЛИЖЕМ РАНЫ

Теперь научно доказано, что зализывание ран способствует их излечению. Инстинктивное желание человека и животных «послужить» только что пораненное место основано на том, что слюна является естественным антисептиком. В слюне содержится азот, который при контакте с поверхностью кожи превращается в окись азота — соединение, губительное для микробов.



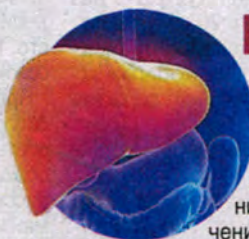
## ИНФАРКТЫ ПО ПОНЕДЕЛЬНИКАМ

Оказывается, большинство инфарктов приходится на начало недели и только потому, что после выходных многим просто не хочется идти на работу. Мысль о том, что пора отправляться на службу, приводит к резкому учащению пульса. Психологи настоятельно рекомендуют людям, страдающим болезнями сердца, готовиться к понедельнику уже с субботы.



## В ПЕЧЕНКАХ СИДЯТ

По мнению медиков США, мужчина может быть донором органов для женщины, а вот обратный обмен проходит, как правило, неудачно. В течение нескольких лет врачи наблюдали за состоянием здоровья пациентов после пересадки печени. У женщин хорошо приживалась и мужская, и женская печень. А вот организм мужчины женскую печень, как правило, отторгал. Исследователи предполагают, что женские гормоны вызывают в мужском организме реакцию отторжения.





## 16 Ваш сад ТРИ ПОУЧИТЕЛЬНЫХ СЛУЧАЯ ИЗ ЖИЗНИ САДОВОДОВ

Мы хотим рассказать о трех печальных случаях, взятых из жизни садоводов, чтобы другие люди учились не на своем, а на горьком опыте других людей.



### ЛУЖАЙКА ПРОТИВ ЯБЛОНЬ

**М**олодая чета купила старый сад, чтобы сделать из него уютное место отдыха для себя и своих детей. Для устройства обширного газона пришлось вырубить почти все деревья и убрать цветники. Оставили только пять молодых яблонек, в тени которых предполагалось устроить площадку отдыха. Народ оказался энергичным, трудолюбивым и заинтересованным. Газон появился на следующий год. Не ленились они и с уходом за ним. Стригли газон через каждые 7-10 дней. После каждой стрижки газон поливали и подкармливали азотными удобрениями. Изумрудный газон искрился под лучами солнца, поглощая летний зной. Приятно было сидеть рядом с ним под сенью густых яблоневых крон.

Но так продолжалось не долго. Через три года хозяйева обнаружили, что кроны деревьев поредели, стали раньше времени опадать листья, а кора потрескалась и облупилась.

Причина происходящего проста — избыточное количество воды. Оно не позволяло деревьям прекратить рост осенью и подготовиться к зимним холодам.

Известно, что поливать яблони рекомендуют 3-5 раз за сезон в засушливое время. А начиная с 20 августа вообще прекратить поливы: в это время деревья прекращают рост, и на всех кончиках однолетних побегов закладываются верхушечные почки, которые должны прорасти только весной.

На гибель деревьев мог повлиять и еще один фактор — подъем грунтовой воды.

За сезон газон поливали 15-20 раз. Если на каждый метр выливали по 10 литров, то всего будет 150-200 литров, что очень много. Такое количество воды могло повысить уровень грунтовой воды, отчего могли заморозиться корни яблонь.



### СЛИШКОМ ЖИВАЯ ИЗГОРОДЬ

Другой пример скорее смешной, чем печальный. Он навсегда поссорил двух хороших соседей.

**Д**ело в том, что одна из них решила вместо сетки или забора отделить свой участок от соседнего живой изгородью. Она решила посадить по границе с ним многолетний цветок — золотарник. Это довольно высокое прямостоячее растение достигающее в высоту 1-1,5 м. Оно ОЧЕНЬ! быстро разрастается и образует плотные куртины. Цветет многочисленными крупными соцветиями, состоящими из мелких золотистых цветков. Это был неправильный выбор, потому что завести золотарник просто, вывести практически невозможно. Причем, он размножается и семенами, которые ветер разносит на большие расстояния, и вегетативно, распуская корни во все стороны, не считаясь с границами участка. К тому же золотарник — растение-аллерген. Так что вы понимаете, почему поссорились соседи.



### НЕПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

А третий случай принес хозяйке не только моральные неприятности, но и крупный финансовый ущерб.

**П**ожилая дама решила на своем участке небольшой японский садик, нашла дизайнера, и работа закипела. При выборе растений решено было брать те, у которых в названии было слово «японский». Отобрали японскую айву, спирею японскую, японский ирис и японскую осоку. Устроили садик, высадили растения. Прошел год, и осока дала о себе знать массой молодых побегов, возникающих в самых неожиданных местах, они торчали в цветнике среди газонной травы и даже на дорожке между плитками. Хозяйка разозлилась, и решила ее убрать. Приговор был приведен в исполнение. Работы, конечно, было много, пришлось взломать дорожки и вытащить корневища, перекопать газон, пересадить все цветы на новое место. Целая куча мощных корневищ была вынесена за пределы участка и сожжена.

Прошел год. Осматривая весной свои владения, хозяйка остановилась около бассейна. Бассейн был пленочный с фильтрами и насосами — гордость хозяйки. Со дна бассейна поднимались стройные стебли японской осоки. Они теснились в плотных рядах, проткнув прочную пленку на дне бассейна. Они торжествовали победу. После того, как бассейн был сломан и вывезен на свалку, хозяйка повесила на ворота объявление о продаже дачи.

Так печально кончилась, казалось бы, безобидная затея устройства японского садика.



Если под огород у вас слишком маленький участок, то овощи можно уплотнить. Продумайте пока, как именно вы будете саживать огород предстоящей весной.

**П**одбирая растения для совместного произрастания, необходимо учесть их биологические признаки и требования. Например, не следует сажать вместе овощи с большой зеленой массой, они будут затенять друг друга, или с разными требованиями к влаге. Выгодно высевать скороплодную культуру рядом с позднеспелой. Последняя хорошо разовьется после уборки первой.

Кроме этого, используя растения с разной окраской листвы, формой и фактурой, можно создавать композиции необыкновенной красоты. В этом случае желательно отступить от традиционных прямолинейных рядков и лунок, а высаживать растения кольцами, кругами, волнами, изображая различные узоры.

Так сложилось, что русские люди и раньше совмещали посевы на своих огородах. Например, сажая картофель, бросали в лунку еще и зерно фасоли. На участке с огурцами часто возвышался укроп. Участок с картофелем обсаживали тыквой.

Если ранние овощи высевать отдельно, то на освободившемся участке можно будет посеять скороспелые культуры или посадить рассаду других овощей. Рано убирают листовой салат, редис, лук на перо, горох на «зеленый горошек», кресс-салат, укроп на зелень, ранний картофель.

Принято считать, что крайним сроком посева всех, за редким исключением, овощей является 20 июня. В более поздние сроки можно высевать только черную зимнюю редьку.



## ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ ЦВЕТОВОДУ В ЯНВАРЕ?

Любям далеким от растениеводства, и тем, кто только начинает приобщаться к этому увлекательному хобби, кажется, что зима — глухое время не только для садоводов, но и для любителей комнатных растений. На первый взгляд, так оно и есть. Растения находятся в периоде покоя, некоторые и вовсе в виде клубней и корневищ, а те, что сохраняют листву, не требуют ничего, кроме осторожного полива. На самом же деле, все совсем не так.

Растения находятся в глубокой спячке ровно до того времени, как начинает прирастать световой день. С этого момента наши зеленые друзья постепенно возвращаются к жизни, а значит, наступает пора позаботиться о цветении следующего сезона, посадке семян и прочих мелочах, от которых зависит здоровье растений.

**В** первую очередь стоит вспомнить, что январь, как правило, самый холодный месяц во всех регионах нашей страны, а значит, центральное отопление изо всех сил старается принести тепло в наши дома. Вместе с теплом оно приносит сухость, которая вредна для большинства растений, а для некоторых и вовсе губительна. Именно поэтому в январе так важно следить за влажностью воздуха: поместить растения на поддоны с влажной галькой, поставить в доме увлажнитель воздуха, а особо нежные экземпляры можно переселить в мини-террариумы. Для этого подойдут круглые стеклянные вазы, которые можно купить почти в любом супермаркете. Сухость вредна не только сама по себе, она вызывает бурное размножение паутинного клеща. Нужно регулярно проводить осмотр растений в январе — феврале, и при первых же признаках заражения обрабатывать растения инсектицидом.

С января возобновляются подкормки. Именно сейчас важно своевременно удобрить декоративно цветущие растения, чтобы обеспечить обильное цветение. Чтобы соблюсти принцип: «не навреди», вносить препараты зимой нужно строго в соответствии с указаниями производителя. Декоративно-лиственным тоже не повредит получить порцию микроэлементов в конце января. Все дело в том, что света им уже достаточно, чтобы начать рост, а микроэлементов маловато для формирования красивой кроны. Сочетание света, недостатка питания и тепла приводит к тому, что побеги формируются слабые, удлинённые и не эстетичные. Чтобы избежать этого, кроме внесения подкормки, нужно еще по возможности понизить температуру содержания.

В конце января опытные цветоводы приступают к размножению растений. Причем, не только семенами, но и черенками. В январе семена высевают в теплички и обеспечивают подогрев почвы. Такой ранний посев позволит продлить вегетационный период, а у некоторых цветущих добиться более раннего цветения. Однако стоит помнить, что при быстром прорастании семян, до середины марта им потребуются досветка фототампой. В это же время вполне можно высадить проснувшиеся клубни комнатных растений. Правда им тоже может потребоваться обогрев почвы и дополнительная подсветка, но это меньшее из зол. Пробудившиеся в январе луковицы скорее всего не доживут до начала посадки, а если и доживут, то цветение нового сезона будет скудным, а сами растения малопривлекательными. Так что лучше в январе просмотреть все экземпляры, которые находятся в периоде глубокого покоя, и скорректировать условия содержания, исходя из их состояния. Те, что начали прорастать, следует вынести на свет, а те луковицы, что остаются в состоянии покоя, надо оставить в покое. Главное, в январе надо чаще проводить инспекцию таких растений, чтобы вовремя вынести их из заточения.

Безусловно, зимой у цветоводов намного меньше хлопот, но мы должны помнить, что у мира растений свой жизненный цикл, который совсем не похож на наш. Комнатные растения, в первую очередь, чувствительны к продолжительности светового дня, а не к температуре. Исходя из этого, новый вегетационный период наступает сразу после Нового года, а вместе с ним приходят приятные хлопоты и радость от первых зеленых листочков.

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА



## РЕКОМЕНДУЕТ

## Народная медицина

Уважаемые наши читатели!

Мы получаем от вас много писем, в которых вы просите дать рецепт или совет по лечению того или иного недуга. Мы, конечно, рады помочь вам и стараемся поместить побольше народных рецептов от самых разных болезней. Но предлагаемые нами средства лучше всего применять как дополнение к основному курсу лечения, который вам назначил врач.

Будьте внимательны к своему здоровью!

Даже «безобидные травы» могут вызвать тяжелые последствия, если принимать их бездумно и бессистемно. Не полагайтесь полностью на мудрость народной медицины. Выбирая конкретное средство, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом и проводите лечение под его наблюдением!

## ЧЕСНОК ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

**Г**оловная боль мучает многих людей. Но не многие люди знают, что избавиться от нее поможет простой чеснок.

Надо взять 10 зубчиков чеснока, мелко нарезать и залить молоком в количестве 50 мл. Довести до кипения и держать на медленном огне в течение 5



минут, остудить.

Отвар следует закапывать по 5-7 капель в одно ухо, немного подержать и после наклонить голову на бок, чтобы жидкость вытекла. То же самое повторить и с другим ухом. Делать так надо до тех пор, пока боль не пройдет.

Ольга Антоновна Фетисова, Московская обл.

## ЕСЛИ БОЛИТ ПЛЕЧО

**Н**есколько лет подряд у меня болело правое плечо, боль сковывала шею. Не повернуться, не поспать нормально было невозможно. Намучилась страшно.

Однажды я ехала в поезде и попутчица дала рецепт для растирания: 3 таблетки анальгина измельчить и смешать со 100 г водки, добавить 4-5 капель йода. Настоять не менее суток. После легкого массажа надо ваткой, смоченной в растворе, натирать больное место. У меня облегчение наступило уже после второго раза, а еще через неделю применения боль совсем прошла. Такой рецепт я посоветовала и мужу, когда у него появилась боль в шее, и он ему тоже помог.

Галина Дмитриевна Некрасова, г. Калуга.

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИКОТЫ

**К**аждого человека время от времени мучает икота. Состояние это очень неприятное и избавиться от него не всегда сразу получается. Мне помогает весьма необычный рецепт, который я прочитала в одном журнале.

Надо в чайную ложку горчицы капнуть пару капель уксуса и размешать. Затем этим составом намазать примерно 1/3 поверхности языка. Сначала будет жжение, но через пару минут все проходит. После того, как икота прекратится, надо прополоскать рот теплой водой.

Мария Николаевна Сазонова, г. Белгород.

## РЕДЬКА ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА

**П**оследние несколько лет меня замучил остеохондроз. Чего только я не перепробовал! Когда сосед узнал о моей проблеме, то он посоветовал рецепт, которым пользовались еще его предки, и не поверите — помогло!

Необходимо смешать 0,5 стакана водки, 1 стакан мелко тертой редьки, 1 ч. ложку красного молотого перца и 2 ст. ложки соли. Использовать этот состав нужно для растирки, но я стал принимать его еще и внутрь — 2 раза в день до еды по 1 ч. ложке. Боли стали гораздо меньше и чувствую я себя намного лучше.

Василий Борисович Емельянов, Курская обл.

## ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

**М**ного лет меня мучила язва желудка. Боль, как правило, была жгучая, острая, ноющая. Особенно обострялась у меня язва в холодное время года. Помогли вот такие средства.

1 ст. ложку сухих измельченных корней лопуха залить 2 стаканами кипятка и настаивать в течение 2 часов. Пропереть и пить в горячем виде по полстакана перед едой 3-4 раза в день.

Взять 500 г меда, 300 мл «Кагора» и несколько измельченных листьев алоэ (лучше всего с 3-5-летнего растения), все хорошо перемешать. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до еды в течение 5 дней. Сделать перерыв на 5 дней и повторить вновь. Так следует делать в течение 5-6 месяцев, пока язва не пройдет.

В период сильного обострения можно использовать такое средство — смешать 1 ст. ложку



льняного масла и 2-3 капли масла чайного дерева (оно продается в аптеке). Принимать через час после еды 3 раза в день.

Инна Валерьевна Сукочева, Орловская обл.

## ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ СОСУДОВ

**К**аждые полгода я прохожу очистительный курс для сосудов. Это не только тонизирует организм, но и является профилактикой многих заболеваний.

Беру 2 ст. ложки молотого валерианового корня, 1 стакан укропного семени и 2 стакана натурального меда. Все это помещаю в 2-литровый

термос, доливаю кипятком до горлышка, настаиваю сутки. Принимаю по 2 ст. ложки за 30 минут до еды 3 раза в день. Такой курс я делаю обязательно зимой, когда организм ослаблен, и по возможности в летние месяцы.

Егор Семенович Рыбаков, Тульская обл.

## ПЕТРУШКА ОТ ОТЕКА НОГ

**И**з-за избыточного веса у меня часто отекают ноги, особенно по утрам.

Помогает мне настой из корней или травы петрушки. Беру 1 ст. ложку этого сырья и заливаю стаканом кипятка, настаиваю не меньше 10 часов. Принимаю по 1 ст. ложке несколько раз в течение дня. В зависимости от самочувствия дозу можно увеличить. Алла Геннадьевна Гладкова, Тверская обл.

## ПЕРЕЦ БОРЕТСЯ С СЕДИНОЙ

**У** меня появились седые волосы, а мне они очень не идут, делают меня старше. Я долго искала рецепт и наконец-то его нашла.

Чтобы избавиться от неприятной седины, я использую рецепт, который прочитала в одном журнале. Шесть стручков жгучего перца средних размеров залить 0,5 л водки и поставить на 3 недели в темное место. Этот настой следует втирать в кожу головы по 1 ст. ложке 3 раза в день. Мыть волосы можно только на следующий день. Волосы долго не поседеют.

Ирина Михайловна Зайцева, Воронежская обл.



## МОРКОВНЫЙ СОК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ

**Т**ем людям, кого беспокоят болезни печени, могу порекомендовать рецепт, опробованный на собственном опыте.

Необходимо смешать в равных пропорциях молоко и свежеприготовленный морковный сок. Пить такой напиток следует по 1 стакану натошак. Продолжительность приема — 2 недели, затем надо сделать перерыв на 2 недели и продолжить прием. Я уже много лет «лечусь» этим напитком, и мое состояние улучшилось.

Роман Петрович Власов,  
Воронежская обл.

## ПАПОРОТНИК ПОБЕЖДАЕТ ГЕМОРОЙ

**М**ного лет у меня был геморрой (и внутренний, и внешний, и даже трещины). И вот как-то знакомый подсказал универсальное средство от этой напасти — папоротник.

В лесу его растет очень много. Я взял 10-литровую кастрюлю, наложил в нее как можно больше папоротника, залил водой, закипятил и после закипания держал на слабом огне еще 15 минут. Настаивал сутки, получился темно-коричневый настой с неприятным запахом. Для избавления от наружного геморроя достаточно делать ежедневные ванночки с этим настоем, а для внутреннего — еще и клизмы с настоем, а потом уже ванночки.

Ванночки делаются так: 1 л настоя выливают в таз и разводят теплой водой. В таз необходимо сесть и просидеть так, пока вода не остынет. После этого место, где есть геморрой, нужно просушить салфеткой и смазать кремом. Ванночки следует делать ежедневно, желательно на ночь, пока состояние не улучшится.

Андрей Петрович Струков,  
г. Ржевск.

## ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

**В последнее время у меня часто повышается уровень сахара в крови. Чем можно быстро, но эффективно его снизить?**

● Улучшить общее состояние и понизить уровень сахара в крови поможет такой сбор: по 2 ст. ложки листьев брусники, листьев черники и по 1 ст. ложке коры крушины и листьев березы. Измельченную кору крушины надо кипятить 20 минут, остальные части сбора залить 2 стаканами кипятка и прокипятить 5 минут. Смешать два отвара вместе и процедить. Принимать отвар по 0,5 стакана 2-3 раза в день перед едой.

● Возьмите 2 луковицы и запекайте их в духовке вместе с кожурой, потом отсудите и съешьте без хлеба и соли, ничем не заедая и не запивая. Через час можно позавтракать. Так делайте каждое утро в течение месяца. Потом сдайте анализ крови — уровень сахара наверняка придет в норму. При необходимости курс лечения можно повторить.

● Очень эффективный способ снизить уровень сахара в крови: смешать сок 1 лимона и 1 сырое яйцо, хорошо перемешать. Пить такое средство 3 дня подряд, обязательно натошак. Если понадобится, сделать перерыв не менее недели, а потом 3-дневный курс можно повторить.

## ОТ ОНЕМЕНИЯ РУК И НОГ

**В холодное время года у меня почему-то немеют руки и ноги. Зачастую это случается в самый неподходящий момент, например, когда я нахожусь на работе. Есть ли какие-нибудь народные средства от онемения?**

Справиться с онемением конечностей помогают несколько средств.

● Сварить тыквенную кашу без соли и специй. Кашу

можно варить как на воде, так и на молоке. В теплом виде наложить кашу толстым слоем на конечности, укутать шерстяным пледом или платком. Держать надо, пока каша полностью не остынет, затем обмыть конечности теплой водой. Повторять эту процедуру следует до наступления облегчения.

● 1 ст. ложку черного молотого перца смешать с 0,5 стакана растительного масла, варить на слабом огне, помешивая, около 30 минут. После остывания втирать в места, которые немеют. Боль и онемение постепенно пройдут.

● Огурцы нарезать кубиками, смешать с несколькими измельченными стручками красного острого перца и залить 0,5 л водки. Настаивать в течение недели в темном месте и использовать для растирания конечностей несколько раз в день.

## ДЛЯ ВЫВЕДЕНИЯ СОЛЕЙ ИЗ ОРГАНИЗМА

**Недавно я лежал в больнице, и врачи обнаружили у меня повышенное содержание солей в моче. Знаю, что это очень опасно. Порекомендуйте, пожалуйста, чем можно вывести соли из организма.**

● Хорошо выводит соли чай из спорыша, полевого хвоща, арбузных

корок, толокнянки, сабельника болотного, взятых в равных частях. Измельченное сырье перемешать, 2 ст. ложки этой смеси за-

лить 1 стаканом кипятка, прогреть на водяной бане 20-30 минут, настоять 1 час и принимать по 2-3 глотка 3 раза в день. Оставшуюся часть настоя обязательно хранить в холодильнике.

● В качестве профилактического средства можно использовать вот такой рецепт: 2 ч. ложки натурального яблочного уксуса и 2 ч. ложки меда развести в стакане теплой воды. Принимать за 30 минут до еды 3 раза в день.







## АНГЛИЙСКИЕ ПИРОЖКИ СО СВИНИНОЙ

**З**а день до того, как вы будете делать пироги, сварите, как на холодец 1 рульку с добавлением лука-вицы, соли и перца. Мясо выньте и храните отдельно. А бульон понадобится для пирога, из его остатков и мяса потом можно будет сделать холодец.

Просейте 350 г муки в большую, жаростойкую миску, добавьте 1 ч. ложку соли и поместите миску в духовку, чтобы мука нагрелась и приобрела кремовый цвет. Пока мука греется, растопите в 140 мл воды 110 г топленого свиного сала, чтобы оно растаяло и смешалось с водой. Влейте теплое сало в теплую муку и деревянной лопаткой замесите тесто, когда оно слегка остынет, еще раз замесите руками.

Выложите тесто на посыпанную мукой доску и отрежьте 1/3 теста, это на крышку или крышки, все зависит от того, будете вы делать один пирог или несколько. Обе части теста накройте полотенцем, чтобы тесто оставалось теплым. Если будете делать несколько пирогов, разделите обе части теста на равное количество частей и доставайте их из-под полотенца по одной.

Для начинки очень мелко порежьте или прокрутите через мясорубку 0,5 кг мякоти от свиной лопатки, добавьте по 1 ч. ложке соли, перца и сушеного шалфея.

Если вы будете делать несколько пирогов, раскатывайте каждую часть основы и кладите поверх перевернутого стакана, чтобы сформировать чашечку пирога, затем обвяжите ее полоской пергаментной бумаги, снимите со стакана и переверните. Заполните чашечки начинкой, слегка утрамбовав ее, затем раскатайте тесто на крышки, смажьте края чашек взбитым яйцом, накройте крышкой, отрежьте излишки теста и защипите. Смажьте пирожки яйцом и острым ножом проткните каждую крышку, а потом поверните нож вокруг своей оси, чтобы получилось круглое отверстие. Выпекайте пироги в предварительно разогретой духовке 20 минут, затем уменьшите температуру до 160° и продолжайте выпекать еще 50 минут. В середине времени приготовления выньте пироги из духовки, снимите с них обвязку из пергаментной бумаги, еще раз смажьте яйцом полностью и запекайте до готовности, затем выньте пироги и дайте им остыть. Нагрейте бульон, если он застыл, процедите и через вставленную в отверстие воронку влейте в каждый пирог бульон, чтобы он заполнил все внутреннее пространство, для этого заливайте его медленно. Заполненные пироги поставьте в холодильник, чтобы бульон застыл.

## САЛАТ «ЗИМНИЙ»

**С**мешайте по 5 ст. ложек оливкового масла и лимонного сока, добавьте 2-3 ст. ложки измельченной петрушки, посолите и поперчите по вкусу. 1 кг кочанчиков брюссельской капусты мелко нашинкуйте и перемешайте с соусом, оставьте на 20 минут, помешивая время от времени. Добавьте по 0,5 стакана нарезанного жареного миндаля и зерен граната, оставьте еще постоять 1-2 часа. Перед подачей украсьте лепестками пармезана. Их можно нарезать от куска сыра с помощью овощечистки-экономки.



## РУЛЕТ МЯСНОЙ

**Р**азрежьте кусок свиной корейки весом около 1,5 кг пополам по толщине, не дорезая до конца, разверните его, как книгу, и хорошо отбейте, посолите, поперчите. На пласт мяса выложите 250 г свиного фарша, пропущенного через крупную решетку, его предварительно надо посолить и поперчить. Можно просто мелко порезать постную свинину. Фарш разровняйте по пласту мяса, не доходя немного до краев. Следующий

слой — порезанная зелень петрушки, затем ломтики сыра, поверх них выложите тонко порезанные половинку красного лука и половинку сладкого перца, накройте их еще одним слоем фарша (еще 250 г), на него аккуратно выложите 2 измельченных зубка чеснока, майоран и другие специи по выбору. Аккуратно сверните рулет, перевяжите его кулинарной нитью и заверните в фольгу. Запекайте рулет в духовке, предварительно разогретой до 200° в течение 20 минут, затем уменьшите температуру до 120° и запекайте еще 70 минут. Рулет можно подавать как горячим, так и холодным.

## СЕЛЬДЬ В ГОРЧИЧНОМ МАРИНАДЕ

**О**свободите от кожи и внутренностей и костей 1 большую слабосоленую селедку. Филе порежьте тонкими кусочками слегка наискосок, чтобы они были похожи на лепестки.

Выложите кусочки сельди в миску, залейте 5 ст. ложками растительного масла, перемешайте. Отдельно смешайте сырое яйцо и 1 ч. ложку сахара, слегка взбейте венчиком, добавьте по 1 ст. ложке обычной горчицы и зерновой, перемешайте, добавьте 1 ч. ложку рисового уксуса (или столового) и сок 1 лимона. Соус хорошенько перемешайте, взбейте венчиком.

В миску переложите кусочки сельди, встряхивая, чтобы убрать излишки масла и залейте соусом так, чтобы им был покрыт каждый кусочек. Накройте миску пищевой пленкой и поставьте сельдь в холодильник не менее, чем на сутки.

Перед подачей разложите кусочки сельди на бумажное полотенце, затем переложите в салатницу, чтобы получилось подобие елочки. По середине уложите веточки укропа и украсьте тонкими ломтиками лимона, уложенными розочками.



## ЗАПЕКАНКА ИЗ ИНДЕЙКИ

**Н**а сковороде на растительном масле спассируйте мелко порезанную луковицу, добавьте упаковку мелкого шпината, дайте ему стать мягким, переложите смесь в миску и мелко порежьте. Смешайте 0,5 кг фарша из грудки индейки, 1 яйцо, 0,5 стакана панировочных сухарей, смесь из лука и шпината, 3 ст. ложки кетчупа, 1 ст. ложку вустерского соуса, щепотку сухого тимьяна, соль и перец по вкусу. Выложите смесь в прямоугольную форму для кекса, застеленную пергаментом, смажьте поверхность кетчупом и запекайте в разогретой духовке до готовности. Выньте запеканку из духовки, дайте постоять 15 минут, переложите на блюдо и порежьте на порции.



## СКУМБРИЯ С АПЕЛЬСИНОМ

Каждую скумбрию надрежьте наискосок, посолите, поперчите, смажьте растительным маслом и апельсиновым соком с обеих сторон, выложите на застеленный пергаментом противень, внутрь вложите 1 ч. ложку рубленой петрушки и пару кружков апельсина. Запеките рыбу в разогретой духовке до готовности. Подавайте рыбу с рисом или яичницей.



## КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛИМОНОМ, ЧЕСНОКОМ И РОЗМАРИНОМ

Курицу вымойте, обсушите, щедро посолите, поперчите, в том числе и изнутри.

Смешайте 2 ст. ложки оливкового масла и 100 г размягченного сливочного, 4 измельченных зубка чеснока, цедру 2 лимонов, пучок порезанной зелени розмарина. Полейте курицу соком двух лимонов, затем обмажьте масляной смесью. Внутрь положите смесь из порезанного кружками лимона, пучка зеленого лука и 2-3 веточек розмарина. Свяжите ножки курицы или уберите в прорезанные в коже кармашки и уложите на спину на противень. Жарьте курицу в разогретой духовке 45 минут, затем выньте, полейте выделившимся соком, верните в духовку и жарьте до готовности. Если она начнет подгорать, накройте фольгой.

## ЖЮЛЬЕН С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

Отварите 2 куриных окорочка, удалите кожу и кости, мясо нарежьте кусочками.

Подогрейте в сковороде 2 ст. ложки растительного масла, обжарьте на нем до золотистого цвета 1 мелко порезанную луковицу, затем добавьте 150 г порезанных пластинками шампиньонов и кусочки курицы, посолите, поперчите и жарьте до готовности грибов.

На другой сухой сковороде поджарьте до кремового цвета 1 ст. ложку с небольшой горкой муки, затем добавьте 0,25 пачки сливочного масла, хорошо перемешивайте, пока мука и масло не смешаются, добавьте стакан 20%-ных сливок, доведите соус на среднем огне при постоянном помешивании до загустения, посолите, поперчите.

Выложите в керамическую форму курицу с грибами, перемешайте с соусом, посыпьте сверху 250 г натертого сулугуни, посыпьте щепоткой паприки и запекайте в разогретой духовке до золотисто-коричневого цвета сырной корочки. Подавайте жульен горячим.



## ОТКРЫТЫЕ ПИРОЖКИ С МЯСОМ

Для теста приготовьте опару из 60 мл теплой воды, 2 ч. ложек сухих дрожжей и 2 ч. ложек сахара. Оставьте опару в теплом месте. Смешайте 3 стакана муки, 1 ч. ложку соли, 1 ст. ложку сухого молока и 0,25 стакана растительного масла, перемешивайте до однородной массы, добавьте опару, 0,75 стакана теплой воды и замесите тесто. Переложите его в миску с 1 ст. ложкой растительного масла, переверните несколько раз, чтобы тесто все было обмазано маслом. Накройте миску и поставьте в теплое место, чтобы тесто увеличилось в объеме вдвое.

Для начинки мелко порежьте большую луковицу, посыпьте солью, душистым перцем, сухим и каплей корицы (все по 0,25 ч. ложки). Поместите нарезанный лук на сито и дайте выделившейся жидкости стечь. 0,5 кг бараньего или говяжьего фарша посолите, поперчите черным и красным перцем, добавьте 2 ст. ложки томатной пасты, измельченный небольшой пучок петрушки, 1 ч. ложку гранатового сока, 3 ст. ложки тахинной пасты или 1,5 ст. ложки семян кунжута, обжаренный лук, все перемешайте. Обжарьте 2 ст. ложки кедровых орешков на сливочном масле и добавьте в фарш. Держите начинку в холодильнике, пока тесто не подойдет.

Раскатайте тесто, нарежьте на квадраты или круги диаметром 12-15 см. На каждый круг или квадрат выложите в центр по 2 ст. ложки начинки, закройте 4 угла и ложкой распределите начинку в каждом пирожке, слегка прижмите ее. Выложите пирожки на застеленный пергаментом противень и выпекайте в разогретой духовке до золотистого цвета теста и готовности начинки.



## ЛОСОСЬ С СОУСОМ ТЕРИЯКИ И АНАНАСОМ

Разогрейте 2 ст. ложки растительного масла в сковороде. Натрите 2 порционных куска лосося солью и черным перцем. Жарьте рыбу со стороны кожицы 5 минут, затем переверните и жарьте еще 8 минут. Смешайте 1/3 чашки соуса терияки, 0,5 ч. ложки натертого имбиря и 0,25 стакана ананасового сока, доведите до кипения в маленькой кастрюле, варите 3-4 минуты, вылейте соус на рыбу, оставьте 1-2 ст. ложки, готовьте рыбу еще 2 минуты. В оставленный соус выложите 4 ломтика ананаса и готовьте до карамелизации.

При подаче выложите рыбу на гарнир из риса и украсьте карамелизованным ананасом.

## ОЛАДЫ С БАНАНОМ

Для теста смешайте 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, щепотку соли, 0,5 стакана молока, 1 стакан муки, 1 пакетик ванильного сахара, 1 пакетик разрыхлителя. 2-3 банана очистите и разрежьте на ломтики слегка наискось. Раскалите на сковороде масло, опускайте каждый ломтик банана в тесто и выкладывайте на сковороду, жарьте с обеих сторон. Готовые оладьи можно подавать с мороженым или полить растопленным шоколадом и посыпать дробленым арахисом.





## 22 К вашему столу

### ОВОЩНАЯ ЛАЗАНЬЯ

**О**чистите и порежьте на кусочки 1 кг мускатной тыквы, посолите, поперчите, сбрызните 3 ст. ложками растительного масла, выложите кусочки в один слой на противень и запекайте до мягкости, но так, чтобы кусочки оставались целыми.

Бланшируйте брокколи в большой кастрюле с кипящей подсоленной водой 1-2 минуты, слейте через дуршлаг, остудите под струей воды, дайте воде стечь и измельчите брокколи, приправьте солью, перцем, сбрызните маслом.

Смешайте по 0,5 кг натертой на крупной терке моцареллы и рикотты, стакан натертого пармезана или другого твердого сыра, 1 ст. ложку мелко тертой цедры лимона, 2 ч. ложки шалфея и 1 ч. ложку розмарина, посолите и поперчите.

**Для соуса бешамель** растопите на слабом огне 100 г сливочного масла в большой тяжелой кастрюле на среднем огне, добавьте 0,25 стакана муки, перемешайте 2-3 минуты, увеличьте огонь до среднего и медленно влейте 1 литр 10%-ных сливок, постоянно помешивая, чтобы не образовалось комочков, добавьте щепотку мускатного ореха, посолите, поперчите, доведите до густоты молочного коктейля, процедите через сито в миску, поставьте ее на кастрюлю с кипящей водой, чтобы соус оставался горячим.

Сварите пласты теста для лазаньи, слейте кипяток, залейте ледяной водой, чтобы остудить, выньте листы теста и разложите на столе, чтобы обсохли. Вылейте на дно формы для запекания четверть соуса бешамель, разровняйте, выложите первый слой листов для лазаньи, поверх разложите треть кусочков тыквы, на следующий слой теста — брокколи, на третий — сырную смесь, поверх нее еще четвертую часть соуса. Повторите слои еще 2 раза. Третий сырный слой накройте сразу листами теста, а уже поверх него вылейте оставшийся соус и посыпьте его тертым пармезаном.

Выпекайте лазанью в разогретой духовке, пока сыр не запырится и не станет коричневым, около 45 минут. Дайте лазанье отдохнуть 20-30 минут перед подачей на стол.



### ПИРОГ С ЗЕЛЕНЬЮ

**Для теста** смешайте 1 стакан рисовой или овсяной муки, 4 ст. ложки льняной муки, 0,5 стакана сахара и 0,5 ч. ложки соли. Отдельно смешайте 0,25 стакана оливкового масла и 5 ст. ложек воды. Соедините две смеси и замесите тесто, если жидкости недостаточно, добавляйте по 1 ст. ложке воды, пока не получите эластичное тесто, скатайте его в шар и положите на 10 минут в морозилку. Затем достаньте, пальцами распределите по размеру формы и бортикам. Выпекайте основу в разогретой до 200° духовке 15 минут.

**Для начинки** обжарьте 2 пучка свежего или 2 пачки размороженного шпината со щепоткой соли, выньте из сотейника, крупно порежьте и отложите. Тонко порежьте половину стебля лука-порея, обжарьте на 1 ст. ложке растительного масла, добавьте шпинат и жарьте вместе. В блендере взбейте до кремообразного состояния 0,5 кг тофу или нежирного творога, сок половины лимона, по 0,5 ч. ложки соли и сухих дрожжей. Смешайте зелень и крем-соус, вылейте в запеченную основу, разровняйте и верните в духовку на 10-15 минут. Если хотите более поджаристый верх, включите на 3 минуты гриль.

### КАРТОШКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ И БРОККОЛИ

**И**спеките почти до готовности 4 средних продолговатых картофелины в микроволновке или в духовке. Отварите в подсоленной воде из расчета на 1 картофелину 4 соцветия цветной капусты и 2 соцветия брокколи. Откиньте на дуршлаг, обдайте очень холодной водой. Измельчите цветную капусту, соцветия брокколи разрежьте на 4 части. Картофелины разрежьте вдоль пополам, ложкой выньте мякоть, превратите ее в пюре вместе с цветной капустой, посолите, поперчите, добавьте немного сливочного масла или молока, 0,5 стакана натертого сыра и по желанию зеленый лук или зелень. Разложите пюре в картофельные лодочки, украсьте сверху брокколи, посыпьте сыром и запекайте в духовке, пока сыр не расплавится.



### МИНИ-ПИРОЖКИ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА

**Р**азрежьте два пласта готового дрожжевого слоеного теста на равные квадраты, в половине из них сделайте круглые отверстия по центру. Взбейте 2 яйца до гладкости. Смажьте им целые квадраты и одну сторону квадратов с отверстиями. Соедините по два квадрата смазанными сторонами и слегка прижмите. В отверстие выложите начинку, смажьте яйцом верх и испеките в разогретой духовке до готовности.

**Для начинки** смешайте 150 г фарша с солью, перцем и зеленью, сверху посыпьте рубленым фундуком.

**Для сладкой начинки** смешайте мелко порезанные сухофрукты (финики, изюм, чернослив, курагу — по выбору), сверху посыпьте рубленными грецкими орехами.

### КОРЗИНОЧКИ С ТЫКВЕННОЙ НАЧИНКОЙ

**Д**ля начинки испеките и превратите в пюре 0,5 кг тыквы, смешайте стакан этого пюре с 0,25 ч. ложки соли, сырым яйцом, по 0,25 ч. ложки ванильного экстракта и молотой корицы и 150 г сгущенного молока. Наполните готовые корзиночки из песочного теста тыквенной начинкой и запекайте в разогретой духовке 15 минут, затем выньте, дайте остыть и перед подачей украсьте взбитыми сливками или ванильным мороженым.







## ИТАЛЬЯНСКИЙ КУРИНЫЙ ПИРОГ

**С**варите 4 крупных куриных окорочка вместе с порезанной луковицей, несколькими горошинами черного перца и лавровым листом, посолите по вкусу. Через 1 час курицу выньте, бульон процедите и уварите до половины объема.

**Для теста** смешайте в кухонном комбайне 400 г муки, 1 ч. ложку соли, 50 г натертого пикантного сыра и 200 г нарезанного кубиками охлажденного сливочного масла до однородности. Отдельно смешайте крупное яйцо, 2 ст. ложки горчицы с зернами, 2 ст. ложки сметаны и 1 ст. ложку холодной воды. Соедините две смеси и вымесите в комбайне мягкое тесто. Переложите его на присыпанную мукой поверхность, разделите на две части (одна должна быть чуть больше другой) и скатайте их в шары. Слегка примните каждый шар, оберните пленкой и уберите в холодильник, чтобы тесто стало плотнее.

Остывшую курицу разделите на небольшие кусочки. Разогрейте 2 ст. ложки оливкового масла в сковороде на среднем огне, выложите 3 порезанных стебля лука-порея и листики от 2 веточек тимьяна, посолите, накройте крышкой и готовьте 10 минут до мягкости лука, периодически помешивая. Добавьте курицу, разделенные на волокна 100 г окорочка, 200 мл сметаны и 300 мл бульона. Доведите начинку до тихого кипения и посолите по вкусу. Смешайте 4 ч. ложки кукурузного крахмала с 2 ст. ложками холодной воды, добавьте в начинку и тушите до загустения. Переложите начинку в широкую миску и остудите, помешивая время от времени.

Большой кусок теста раскатайте на присыпанной мукой поверхности и выстелите им металлическую форму диаметром 23 см, оставив тесто свисать по краям. Выложите начинку в форму. Смажьте края теста яичным желтком. Раскатайте вторую часть теста. Сделайте в центре пласта надрез крест-накрест или просто надрежьте тесто в нескольких местах, чтобы выходил пар. Накройте начинку тестом, зашипните тесто по краям, лишнее срежьте. Обрезки можно использовать для украшения пирога. Смажьте верх пирога взбитым желтком и уберите в холодильник минимум на 10 минут.

Разогрейте духовку до 200° и прогрейте в ней противень. Смажьте пирог еще раз желтком и поставьте форму на противень. Выпекайте 45 минут. Готовность проверьте, проткнув центр пирога шпажкой, она должна быть сухой.

## САЛАТ НА КРЕКЕРАХ

**В**ыложите на блюдо рядом 6 крекеров, смажьте их смесью из 50 г натертого сыра, смешанного с 3 ст. ложками майонеза. Разложите 6 крекеров второго слоя и смажьте их смесью из банки измельченных вилок шпрот и томатного соуса. Третий слой крекеров сначала смажьте натертыми на терке белками от 3 сваренных вкрутую яиц, смешанных с майонезом, поверх этого слоя раскрошите вареные желтки и посыпьте все мелко порезанным зеленым луком.

Дайте салату постоять в холодильнике 1-2 часа, затем подавайте, разрезая по периметру крекеров.



## НЕМЕЦКИЙ ШОКОЛАДНЫЙ ПИРОГ

**В** маленькой миске смешайте 1,25 стакана муки, щепотку соли, добавьте 6 ст. ложек порезанного охлажденного сливочного масла, перемешивайте до образования крупки размером с рисинку, постепенно добавляйте 3-4 ст. ложки ледяной воды и перемешайте, чтобы получилось липкое тесто. Заверните его в пленку и положите в холодильник на ночь, но не менее, чем на 2 часа.

На посыпанной мукой поверхности раскатайте тесто, выложите в форму, сформируйте бортики, излишки отрежьте. Тесто наколите вилкой,

застелите фольгой и засыпьте горохом или рисом. Выпекайте в разогретой духовке 10-13 минут, затем удалите фольгу и балласт и выпекайте еще 6-8 минут до светло-коричневого цвета. Дайте основе пирога остыть на решетке.

**Для начинки** в микроволновке растопите 2 плитки сливочного шоколада и 1 ст. ложку сливочного масла, добавьте 1 ч. ложку ванильного экстракта, перемешайте до однородного состояния. В маленькой тяжелой кастрюле смешайте треть стакана сахара и 3 ст. ложки кукурузного крахмала, залейте 1,5 стаканами цельного молока, варите на среднем огне до загустения и образовании пузырьков. Снимите с огня. Смешайте 2-3 ст. ложки этой смеси с 2 яичными желтками, мешайте, не переставая, чтобы желтки не сварились, верните их в смесь и взбейте, добавьте шоколадную смесь и хорошенько перемешайте, взбейте и вылейте в испеченную основу.

**Для верха** в небольшой кастрюле смешайте две трети стакана сгущенного молока, 0,5 стакана сахара и порезанного кубиками 100 г сливочного масла. Готовьте, помешивая, пока масло не растает и смесь не закипит, снимите с огня. В маленькой миске взбейте небольшое количество этой горячей смеси с яйцом, верните в кастрюлю, постоянно взбивая, доведите до слабого кипения и варите, размешивая, 2 минуты. Снимите с огня, добавьте 1,3 натертого и поджаренного кокоса и 0,5 стакана поджаренных грецких орехов, перемешайте, вылейте поверх пирога. Охладите пирог при комнатной температуре, затем поставьте в холодильник не менее, чем на 3 часа.

## ПАЛЕСТИНСКИЙ ПИРОГ

**Д**ля начинки обжарьте до коричневого цвета и испарения жидкости 250 г фарша из говядины или баранины, большую мелко порезанную луковицу и 2 ст. ложки мелко порезанного миндаля, посолите, поперчите, добавьте по щепотке молотого кардамона и душистого перца. Дайте готовой начинке остыть.

Замочите в холодной воде на 1 час (не больше!) 250 г булгура, затем откиньте его на сито на 15 минут, чтобы дать стечь воде и обсохнуть. За это время обжарьте еще одну порцию фарша 250 г и луковицу на растительном масле, приправьте солью, черным и душистым перцем, молотым сумачом, кардамоном, тмином, кориандром (все по щепотке). Добавьте в чашу кухонного комбайна мясо с луком, 1 яйцо, 1 ст. ложку панировочных сухарей, измельчите в однородную массу, а затем начинайте добавлять понемногу булгур, пока не получите однородную массу, добавьте 0,5 ч. ложки разрыхлителя, перемешайте и разделите смесь пополам. Выложите одну половину в смазанную маслом форму, разровняйте мокрыми руками, поверх выложите мясную начинку. Вторую часть смеси с булгуром мокрыми руками разомните в блин на куске пергамента и осторожно с его помощью выложите поверх начинки, разровняйте верх мокрыми руками и прижмите, чтобы вышел воздух из середины пирога. Сбрызните верх пирога оливковым маслом и нанесите мокрым ножом рисунок. Испеките пирог в разогретой духовке до готовности, пока верх не подсохнет.





## ОСВЕЖИТЕЛЬ С ЛЮБИМЫМ АРОМАТОМ

В продаже множество освежителей воздуха с любимыми ароматами, но иногда они слишком сильные, иногда у них слишком химический запах, от некоторых становится трудно дышать и даже развивается аллергия. Попробуйте сделать освежитель сами, используя эфирное масло, запах которого вам нравится и на который у вас нет аллергии.

**С**мешайте 8 частей водки и 2 части воды, добавьте несколько капель любимого эфирного масла, перелейте в бутылку с пульверизатором и наслаждайтесь любимым ароматом.

Вместо масла и воды можно использовать отвар или настой, например мяты, чабреца или хвои. Но в этом случае смешайте не более стакана освежителя, так как отвары и настои быстрее теряют аромат, чем масло.

Водку в рецепте можно заменить на разбавленную асептическую жидкость. Ее задача в освежителе, испаряясь, обеспечить летучесть запаха, поэтому качество алкоголя не имеет значение, главное, чтобы он был пищевым.

## ГОСТИ НА ПОРОГЕ

Вам позвонили друзья и спросили разрешения зайти в гости на пару часов. Вы с радостью согласились, но поняли, что вино для дам и пиво для кавалеров надо быстро охладить, а времени в обрез. Как быть?

**О**берните каждую бутылку смоченным в воде бумажным полотенцем и поставьте в холодильник. Так напитки охлаждаются в несколько раз быстрее, ведь работать будут холод и испарение.



## АЛКОЗЕЛЬЦЕР ПОМОЖЕТ

Подгоревшую на сковороде или в кастрюле еду бывает не так просто отчистить, приходится несколько раз заливать водой, ждать, чистить.

**Е**сли у вас нет времени, залейте подгоревшую посуду таким слоем воды, чтобы она скрыла пострадавшую поверхность, и бросьте в воду таблетку алкозельцера. Через 15 минут вымойте посуду, иногда ее не приходится даже отчищать.



## НЕ НАДО МЕНЯТЬ ПАЛАС

Нельзя сказать, что мы часто переставляем мебель в доме, но иногда это случается. И тут может возникнуть проблема. На вашем любимом паласе остались вмятины от ножек мебели, а при новой расстановке эти части паласа останутся на виду. Неужели надо покупать новый палас? Нет. Надо просто убрать вмятины.

**Н**амочите махровое полотенце, слегка отожмите его, положите поверх вмятины, и хорошенько прогрейте утюгом. Пар поднимет примятый ворс. Если вмятина застарелая, повторите процедуру несколько раз, но не подряд, а через несколько часов, чтобы ворс успевал полностью просохнуть после предыдущего прогревания.



## ЧТОБЫ НЕ ПОРАНИТЬ РУКИ

Все знают, что ножи в блендере и комбайне очень острые. Чтобы отмыть чашу и ножи, не обязательно трогать их руками.

**П**росто налейте в чашу немного средства для посуды, долейте теплой водой и включите, пусть блендер или комбайн работают, пока загрязнение не будет удалено. Затем все хорошенько ополосните прохладной водой. Эта процедура для рук не опасна.



## ПЕНА ДЛЯ БРИТЬЯ И... ВАРОЧНОЙ ПАНЕЛИ

В наших домах все чаще встречаются стеклянные варочные панели. Они удобны, красивы. Вот только одно «но»... Как быть, если на эту красивую панель убежала еда из кастрюли и она стала сильно грязной? Металлическую можно было отскрести, если что-то пригорело, а эту как отмыть?

**П**еной для бритья. Нанесите слой пены, размажьте ее по пригоревшему пятну

и оставьте на 15 минут, затем уберите губкой. Слой пены поверх пятна должен быть не менее 2-3 мм. При необходимости процедуру повторите.



## ЧТОБЫ НОГИ НЕ ПРОМОКАЛИ

В прошлом году купила зимние сапоги, которые мне очень нравятся, но этой зимой они стали промокать. Я хочу обработать их водоотталкивающим средством, но подруга говорит, что пробовала, и ее ботинкам оно не помогло. Возможно, она что-то сделала неправильно. Какое средство выбрать и как правильно обработать сапоги?

**П**ри производстве обуви ее обычно пропитывают средством, отталкивающим воду, но этой пропитки, конечно, не хватает надолго, особенно, если в обуви приходится ходить по талому снегу и воде.

Пропитку следует регулярно обновлять. Выбирая средство, обратите внимание на то, для какого типа кожи она предназначена — это главное. Для замши подойдет пропитка, разработанная на основе фторкарбонной смолы. Поддерживать кожаную обувь в идеальном состоянии способны восковые и силиконовые пропитки, которые делают кожу мягкой и эластичнее. Фторсодержащие водоотталкивающие средства рекомендуются применять для обуви, изготовленной из любых материалов. За мембранной обувью ухаживать необходимо так же, как и за кожаной.

Не гонитесь за новомодной нанопропиткой. Она, конечно, хорошо защищает обувь от влаги, но дает слишком тонкое покрытие, вам наступят на ногу в транспорте, и вся защита на этом закончится. И, конечно, самое главное — правильно нанести пропитку.

● Прежде всего надо найти обувь, в которой вы будете ходить три дня, именно столько времени займет процедура.

● Хорошенько вымойте обувь перед обработкой, желательно с мылом и щеткой, а затем дайте ей высохнуть, набив бумагой или вставив распорки или формоудержатели.

● Проведите обработку водоотталкивающим средством три раза с разницей в сутки. Наносите спрей до тех пор, пока средство не перестанет впитываться, то есть надо несколько раз пройти по всей поверхности обуви, а не пшикать на одно место несколько раз.

● Когда пропитка высохнет после обработки, удалите остатки средства с помощью мягкой губки или щетки.

● После обработки гладкую кожу отполируйте сухой мягкой тряпочкой, замшевую, нубук и велюр — взбейте с помощью специальной щетки.

**ВНИМАНИЕ!** Водоотталкивающие спреи нельзя называть полезными для здоровья, поэтому распыляйте их лучше на улице или хотя бы в подъезде и не забудьте надеть респиратор или хотя бы маску.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



## СВЕЧИ В СКОРЛУПКАХ

Для изготовления свечей вы можете приобрести в магазинах для творчества соевый воск или растопить старую свечу.



### ЛИМОН+РОЗМАРИН

Разделите лимон пополам, удалите мякоть, просушите. Поместите фитиль и наполните половинки растопленным воском. Добавьте мяту или розмарин и получите цитрусово-пряный аромат. Можно использовать аромамасла или украсить натуральными травами.

### ГРЕЦКИЙ ОРЕХ+МЯТА

В качестве основы можно использовать также половинки скорлупы от грецкого ореха. Дополните свечу лепестками лаванды. Такое сочетание поможет расслабиться после тяжелого дня.

Небольшие размеры этих свечей позволяют украсить ими не только спальню, но и ванную комнату.

### КОКОС

Кокосом можно не только полакомиться в любое время года, но и изготовить с его помощью экологичную и красивую свечу. В процессе добавьте несколько капель масла, аромат кокоса поможет настроиться на отдых и подарит хорошее настроение.



## ЭКО-ПОСУДА



Подготовила Мария СТАРОДУБЦЕВА



Очень эффектно использовать кокосовую скорлупу в качестве посуды, вы сразу почувствуете себя в тропиках посреди зимы. Таким способом можно подать фруктовый салат или мороженое.

## КАШПО

Если у вас есть небольшое растение, например, суккулент, кокос можно использовать в качестве кашпо или даже полностью пересадить в него растение. В последнем случае не забудьте сделать отверстия для слива воды. Чтобы конструкция была более устойчива, нижнюю часть подточите напильником или наждачной бумагой.







# ПРЕДУПРЕЖДЕН — ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

Рано или поздно наступает момент, когда вам приходится познакомиться молодого человека со своими родителями. Хорошо, конечно, если они люди адекватные и дружелюбные. Но в некоторых семьях, чего уж греха таить, это не так. Ваши предки могут встретить незнакомого человека несуразным поведением, бестактными замечаниями и неуместными шутками. Что же делать в этой ситуации? Как сгладить возможные острые углы в общении и не дать своему избраннику испытать стресс?

## ДОТЮШНЫЕ

**Т**акие родители при первой встрече пытаются выпытать всю информацию о возлюбленном дочери. Они с порога замучают молодого человека детальными расспросами на тему «Чем вы занимаетесь в жизни?», «Сколько зарабатываете?», «Какие планы на будущее?» и т. д. Как бы невзначай они поинтересуются не только его прошлым, но и прошлым его родителей и родственников, а также дотошно будут выведывать, сколько детей он бы хотел иметь, какого пола, когда планирует ими обзавестись и даже как их назовет! Родители девушки считают такое поведение вполне нормальным, ведь чем больше они узнают о предполагаемом зяте, и чем раньше этой информацией овладеют, тем больше шанс уберечь ее от «несчастливых семейных уз».

**ПЕРЕД ЗНАКОМСТВОМ.** Как бы не хотелось, избраннику дочери придется отвечать на все поставленные вопросы. А в ответах обязательно должна звучать уверенность в перспективах на будущее и фанатичная заинтересованность в профессии или роде занятий. Вот о чем вы должны предупредить своего парня.

**ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ.** «С Олей мы встречались больше года. Мне казалось, наши родители все о нас знают. Но когда я пришел знакомиться с ее предками, они устроили мне настоящий допрос. Их интересовало не только, сколько я зарабатываю (точную сумму не знают даже мои родители) и через сколько времени получу повышение по службе, но даже размер зарплаты моих матери и отца. Вопросы типа: «Сколько стоит твой автомобиль?», «На что ты тратишь заработанные деньги?» сменялись вопросами: «Кто еще прописан в вашей квартире?» и «Кому достанется квартира бабушки?», о которой я успел упомянуть. Я пытался уйти от ответов, но родители напрямую заявили, что они обязаны знать обо мне все, так как планируют доверить мне самое ценное, что у них есть — свою дочь. В тот вечер я чувствовал себя ни в своей тарелке. У нас в семье не принято так относиться к гостю. А спустя время я узнал, что родители вынесли свой вердикт обо мне — я не

достаточно хорош для их «сокровища». В итоге мы все равно с Олей поженились, но вот только с ее родителями я до сих пор стараюсь общаться пореже». Виктор, 28 лет.

## ЧЕРЕСЧУР ОБЩИТЕЛЬНЫЕ

**Т**акие родители, увидев в первый раз избранника дочери, сразу же считают его членом своей семьи. Они будут подшучивать над ним, как будто это их старый знакомый, постоянно перебивать, хлопать его по плечу и т. д. и т. п. Вечер превратится в бесконечные рассказы о жизни родственников, просмотры семейных фотографий и хвастовство генеалогическим древом. Родители считают, что молодой человек обязан знать все о жизни их семьи, а их желание продемонстрировать это должно вызывать у него чувство уважения.

**ПЕРЕД ЗНАКОМСТВОМ.** Подготовьте своего парня к «вечеру неприятных воспоминаний». Если же в вашей биографии есть важные эпизоды, о которых вы пока не рассказали своему возлюбленному, лучше сообщите ему о них до встречи с родителями, если не хотите, чтобы ваш секрет раскрылся за праздничным столом.

**ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ.** «Моя девушка предупреждала меня, что ее родители очень общительные, но я не думал, что до такой степени. Когда в первый раз я оказался у них в гостях, они с порога кинулись ко мне об-

ниматься и целоваться, как будто я их старый знакомый. Меня сразу же стали называть Саня, хотя мне не нравится такой вариант моего имени. Через десять минут знакомства папа стал строить планы, что в ближайшие выходные мы с ним вместе поедem на рыбалку, а мама уже успела пригласить меня в гости на юбилей их родственницы. Более того, они решили, что мои родители теперь обязаны каждые выходные приезжать к ним на дачу на шашлыки. Весь вечер за столом я слушал семейные истории, которые мне показались чересчур откровенными. Конечно, приятно, когда к тебе хорошо относятся новые для тебя люди, но не до такой же степени! Я не знал, как себя вести. Когда я сказал об этом своей девушке, она только пожала плечами и ответила, что родители так себя ведут со всеми ее знакомыми». Александр, 35 лет.

## ПОСТОЯННО ЧЕМ-ТО НЕДОВОЛЬНЫЕ

**Е**сть люди, которые всегда чем-то недовольны: высокими ценами, работой правительства, плохой медициной и даже соседями, живущими за стенкой. Вполне понятно, что молодой человек, оказавшийся у них в гостях, будет вынужден весь вечер выслушивать жалобы и претензии ко всем вокруг. Даже сидя за праздничным столом, родители всегда найдут, о чем поворчать: то салат пересолен, то посуда не та, то продукты оказались недостаточно качественными.





**ПЕРЕД ЗНАКОМСТВОМ.** Предупредите молодого человека о том, что ваши родители могут показаться недоброжелательными не потому, что им не нравится ваш выбор, просто они всегда готовы поделиться своим плохим настроением с любым несчастным, переступившим порог их дома.



**ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ.** «Отправляясь знакомиться с родителями своей девушки, я долго думал, что купить в качестве презента. Остановил свой выбор на торте, коробке конфет и букете цветов для мамы. Как я думал, цветы понравятся любой женщине, а торт и конфеты всегда обрадуют за столом. Как только я вручил маме букет розовых роз, она тут же подчеркнула, что розы — это ее нелюбимые цветы, а еще, что розовые дарят только молодым девушкам. Конечно, меня это сильно смутило, но это было только начало... Оказалось, что торты родители моей девушки не едят, потому что считают, что это калорийная, вредная пища. А коробка конфет оказалась именно той марки, которую родители не любят. В итоге весь вечер они много раз подчеркивали, что я не угадал с подарками. Мне было очень неловко, хотелось встать и уйти, но все же я нашел в себе силы остаться до конца вечера. Потом я понял, что родители моей девушки из той категории людей, которым все всегда не нравится, и чтобы я не купил, их все равно не устроило бы. Наши отношения с девушкой продолжались уже больше года. Я еще много раз бывал в гостях у ее родителей и каждый раз выслушивал бурю недовольства обо всем на свете. А тот первый вечер и свои неловкие ощущения от знакомства я помню до сих пор». Владимир, 30 лет.

## НЕРАВНОДУШНЫЕ К АЛКОГОЛЮ

Поначалу они производят впечатление очень веселых и компанейских людей. Кажется, что общаться с ними легко и просто. Но для неподготовленного человека общение с ними может иметь самые непредсказуемые последствия. Алкоголь способен спровоцировать ярость и агрессию. В пьяном запале родители могут наговорить такого, от чего волосы встанут дыбом. Причем, сами они обычно отрицают, что проблема существует в принципе. Например, мама, страдающая от пьянства супруга, выгораживает его, оправдывает частое употребление спиртного необходимостью снять стресс или проблемами с начальником.

**ПЕРЕД ЗНАКОМСТВОМ.** Отправляясь знакомиться с родителями, следует предупредить молодого человека о том, что ваши родители могут позволить себе лишнего. Не стесняйтесь этого. Посоветуйте ему не соглашаться выпивать с ними вместе

или хотя бы не поддаваться на уговоры будущих родственников махнуть «еще по одной».

**ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ.** «Я встречался с девушкой. Мы собирались пожениться, и, как это принято, пришли знакомиться с ее родителями. В качестве презента для родителей я купил бутылку крепкого алкоголя. Я не знал, что ее родители равнодушны к алкоголю, а папа вообще был «в завязке». Моему подарку они обрадовались, быстро накрыли на стол. Спиртное улетучилось за секунды, и началась ругань родителей между собой. Я по быстрому ушел, а потом узнал, что мама девушки обвиняет меня в том, что это я спровоцировал пьяные выходки отца». Олег, 25 лет.

## ЖАДНЫЕ И МЕЛОЧНЫЕ

Такой тип людей привык всегда и во всем экономить. Страсть к чрезмерной бережливости заложена у них на генетическом уровне и никак не зависит от реальных финансовых возможностей семьи. Они будут без конца чинить вещи, место которым уже давно на свалке, а семейное торжество больше будет напоминать скромный ужин с минимумом блюд. Им все время кажется, что они тратят слишком много, поэтому погоня за скидками и акциями превращается для них в смысл жизни. Понятное дело, в их представлении избранник дочери тоже должен быть экономен и расчетлив, иначе жизнь будущей семьи обречена на вечные долги и кредиты. Переубедить таких людей невозможно!

**ПЕРЕД ЗНАКОМСТВОМ.** Подготовьте будущего зятя к тому, что вечер знакомства пройдет в весьма скромной обстановке, а в дальнейшем на помощь от родителей вам рассчитывать не придется. Максимум, чего можно от них ожидать, это самые дешевые подарки на рядовые праздники.

**ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ.** «В первый же вечер, когда я оказался в доме родителей моей девушки, они предложили мне приехать к ним на дачу, помочь в огороде. Отказать я не мог, потому что в скором времени мы вместе с моей возлюбленной сняли квартиру и стали жить вместе. В итоге с весны до осени, каждые выходные, я ездил к ним на дачу, сажал, полал, окучивал,

убирал колорадских жуков и выкапывал картошку. По сути, именно я посадил и выкопал всю бульбу, попутно за ней ухаживая. Осенью, когда картошка была убрана, я купил всю эту картошку у «дорогой тещи» по магазинной цене. Именно купил, иначе она не отдавала!». Иван, 32 года.

## РОДИТЕЛИ-ФАНАТЫ

Неважно поклонниками чего являются такие родители — спорта, политики, музыки — главное, что делают они это фанатично на протяжении многих лет и отказываться от своих пристрастий не собираются. Более того, человек, не разделяющий их объект поклонения, автоматически попадает в разряд «врагов». Если, к примеру, отец девушки ярый фанат «Динамо», то молодой человек, болеющий за «Спартак», точно не заслужит уважения в глазах будущего родственника. Или далекий от хоккея возлюбленный дочери вряд ли произведет впечатление на отца, заядлого болельщика этого вида спорта.

Вечер знакомства с такими предками больше будет напоминать парламентские дебаты, нежели дружеские посиделки.

**ПЕРЕД ЗНАКОМСТВОМ.** Если у ваших родителей существует некий объект поклонения, то перед знакомством просветите вашего молодого человека на этот счет. Таким образом вы избавите его от презрительных взглядов и спасете его репутацию.

**ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ.** «Когда я пришел знакомиться с родителями моей девушки, я и подумать не мог, что они так сильно увлекаются политикой. Весь вечер они пытались меня, за кого я голосовал, и что я думаю по поводу работы президента и правительства. Я ответил, что в принципе не имею ничего против нынешней власти, и тогда они обрушились на меня с гневными речами, выражая свою точку зрения. Наши ожесточенные дебаты продолжались почти четыре часа. Их дочь, видя накал ситуации, почему-то не поддерживала меня и не пыталась остановить своих родителей. Это дало мне повод думать, что она вряд ли поддержит меня и в других жизненных вопросах. Нам пришлось расстаться». Игорь, 33 года.

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА



## Черный элегантный свитер крупной вязки с тремя объемными двойными рюшами-складками по переду, спинке и рукавам — настоящая находка для стройной девушки.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

**Вам потребуется:** объемные нитки черного цвета 650 г (шерсть 25%, акрил 75% 200 м/100 г), спицы № 4 и № 7, игла для сшивания.

### Узоры:

1. лицевая гладь
2. резинка 2x1 — чередование по лицу 2-х лицевых и 1-й изнаночных петель
3. резинка 1x1

### Описание работы

Перед состоит из двух частей — верхней и нижней, включающей в себя вязание 3-х рюшей, каждая из которых состоит из двух одинаковых полос, разделенных между собой одним рядом удлиненных петель за счет вязания одного ряда на спице № 7, между рюшами связана полоса, равная высоте рюши в свернутом виде. Верхняя часть переда связана резинкой 2x1.

**Начало вязания переда:** на спицы № 4 наберите 56 петель и вяжите первую рюшу-складку (вязание свободное).

**1-й ряд:** \*3 лицевые, накид\*, от\* до\* вяжите до конца ряда.

**2-й ряд:** изнаночные петли, при этом накиды провяжите перевернутыми изнаночными петлями. На спицах уже 74 петли.

Далее все лицевые ряды вяжите лицевыми петлями, изнаночные — изнаночными.

**11-й ряд** — возьмите спицы № 7 и свяжите один ряд, за счет удлиненных петель сгиб рюши будет ровным. Обратите внимание, что спицами № 7 необходимо вязать только сгибы, остальное полотно вяжите спицами № 4. До 22-го ряда вяжите лицевой гладью.

**23-й ряд:** \*две лицевые, 2 петли вместе лицевой\*, у нас на спицах снова 56 петель. Свяжите еще 10 рядов (до 33-го ряда) лицевой гладью для полосы, которая будет под следующей рюшей прилегать к телу.

Для второй рюши повторите вязание с 1-го по 33 ряд.

Для третьей рюши повторите вязание с 1-го по 23-й ряд. У нас на спицах снова 56 петель.

Вязание рюшей закончено. Переходим к вязанию верхней части переда. До линии плеч вяжите резинкой 2x1, чередуя 2 лицевые и 1 изнаночную петлю, при этом 7 рядов вяжите на спицах № 4 и один ряд на спице № 7.

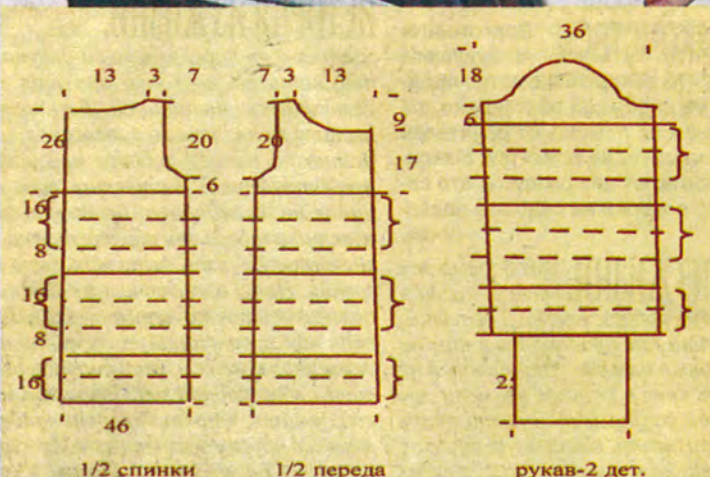
Свяжите 7 рядов резинкой 2x1 на спицах № 4, 1 ряд на спицах № 7, закройте с каждой стороны переда по 5 петель, затем через 2 ряда убавьте со стороны пройм 4 раза по 1 петле. Свяжите еще 10 рядов, затем в центре переда закройте 15 петель и свяжите левую и правую сторону переда по отдельности, убавляя со стороны горловины по 1 петле через ряд, пока на спицах не останется 5 петель для плеча. Закройте петли плеча и довяжите вторую половину переда симметрично первой.

**Спинку** свяжите аналогично переду.

**Рукава:** наберите на спицы 22 петли и свяжите манжет высотой 25 см резинкой 2x1, чередуя вязание 7 рядов на спицах № 4 и один ряд на спице № 7. В процессе вязания манжета с каждой стороны рукава прибавляйте по 1 петле через 6 рядов.

Далее свяжите рюши для рукава по описанию вязания рюшей для переда. По окончании вязания третьей рюши, свяжите 8 рядов резинкой 2x1, закройте с каждой стороны по 5 петель в одном ряду, затем убавляйте по 1 петле с каждой стороны рукава через ряд. Через 18 см от начала вязания оката рукава закройте оставшиеся петли.

**Сборка:** сшейте плечевые швы и обвяжите горловину 5-ю рядами резинкой 1x1, сшейте боковые швы, внимательно сложите все рюши по сгибам (удлиненные петли) и сшейте по изнаночной стороне, сшейте рукава, также сложите все рюши по сгибам и сшейте по изнаночной стороне по кругу. Вшейте рукава в проймы.





Размер 46-48. Ширина палантина 40 см, длина 150 см.

Если вы любите интересные вещи, которые могут совмещать в себе не одну функцию, то обязательно свяжите себе палантин с большими карманами, который можно носить и в качестве жилета! В карманы можно положить телефон или другие мелочи, а ширина палантина позволит вам согреть и плечи, и спину, и руки. Края палантина украшены длинной пышной бахромой.

Не забывайте сделать образец узора и сверить с желаемыми размерами.

Вам потребуется: нитки светло-коричневого цвета 350 г (шерсть 50%, акрил 50% 300 м/100 г), спицы № 3,5, крючок для изготовления бахромы.

Узоры:

1. по Схеме
2. «английская резинка», наберите для образца нечетное количество петель:

1 ряд: \*1 лиц. петля, накид, снимаем петлю, не провязывая\*, от\* до\* вяжите до конца ряда

2 ряд: \*накид, снять петлю не провязывая, накид и следующую петлю вяжем вместе лицевой\*, от\* до\* вяжите до конца ряда.

Далее все ряды вяжем, как 2-й.

## Описание работы

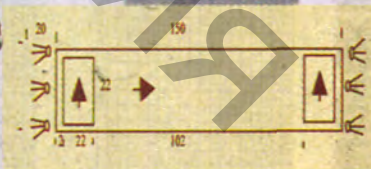
**1-й ряд:** наберите на спицы 63 петли, вяжите 6 петель «английской» резинкой, 51 петля узора по Схеме (количество петель кратное 4, плюс 3 петли для симметрии рисунка), 6 петель «английской» резинкой по направлению от одного узкого края до другого длиной 150 см.

Карманы связаны в поперечном направлении: наберите на спицы 33 петли, 1-й ряд: 6 петель «английской» резинкой, 15 петель узором по Схеме (количество петель кратно 4, плюс 3 петли для симметрии), 12 петель «английской» резинкой. Свяжите квадрат размером 22х22 см, закройте все петли. Второй карман свяжите симметрично первому.

**Сборка:** По краям палантина, отступив от края 2 см, пришейте карманы. Обратите внимание, что узор по Схеме двухсторонний, поэтому найдите изнаночную сторону палантина и карманов и пришивании карманов накладывайте их изнаночной стороной на лицевую сторону палантина.

Осталось к краям присоединить бахрому. Для этого нарежьте нитки отрезками не менее 45 см. Сложите по несколько ниток в пасмы, сверните их пополам, при помощи крючка протяните пасмы по сгибам с изнаночной стороны на лицевую, в вытянутую петлю из пасмы ниток протяните концы и аккуратно затяните. Таким образом сделайте бахрому по двум краям палантина.

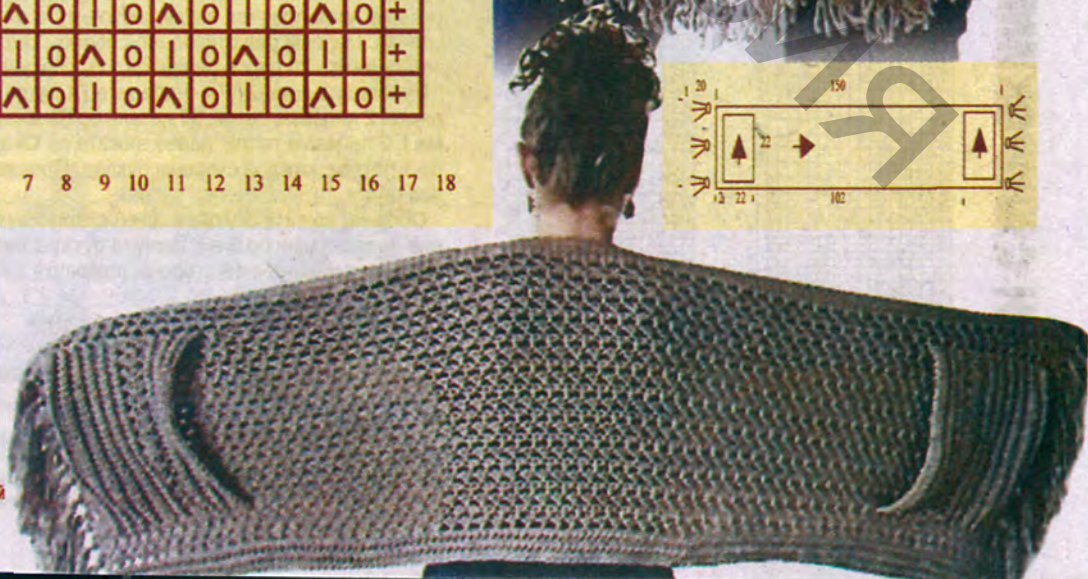
Ваша обновка готова!



## Условные обозначения:

- изнаночная петля
- лицевая петля
- кромочная
- накид
- 3 петли провязать вместе лицевой

ПАЛАНТИН С КАРМАНАМИ





Если вы любите объемные вещи, то этот жакет для вас! Он связан крупным объемным узором из толстых ниток. И пусть вас не пугает сложность узора, как кажется на первый взгляд. При внимательном изучении схемы, вы поймете, что это не так. Вязание жакета будет непродолжительным и увлекательным, а результат не заставит себя ждать!

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: нитки светло-серого цвета 800 г (шерсть 50%, акрил 50% 250 м/100 г), спицы № 4, № 3, игла для сшивания, 2 кнопки для застежки.

#### Узоры:

1. по **Схеме I** и **II** для переда, спинки и рукавов
2. резинка 1х1 для обвязки полочек и горловины спинки.

### Описание работы

**Перед, левая полочка:** на спицы № 4 наберите 44 петли (2 лицевые петли для кромки полочки со стороны центра переда, 37 петель для узора по **Схеме I**, 5 лицевых петель со стороны бокового шва). По **Схеме I** свяжите 2 раппорта узора по вертикали, а затем свяжите вверх 4 раппорта по **Схеме II**. Отличие в Схемах заключается в вязании края со стороны полочек. По **Схеме II** резче убавляются лицевые петли по краю полочек и это делает край более ровным, а не волнистым из-за особенностей узора. После провязывания 4-го раппорта со стороны бокового шва закройте 3 петли и довяжите полочку до линии плеча без изменения количества петель. Закройте все петли.

#### Примечания:

1. У вас может появиться вопрос, почему на выкройке изображена удлиненная Y-образная горловина, а полотно полочки вяжется вверх без сокращений петель. Это объясняется вязанием узора в начале полочки по **Схеме I** (без убавления петель по краю полочки и из-за легкого растягивания узора по горизонтали).

2. Две кромочные петли по краю полочки позволяют вам аккуратно набрать петли для последующего обвязывания полочек и горловины спинки.

3. При подсчете петель значок «2 петли провязать вместе с наклоном влево (или вправо)» обозначает то, что на **Схеме** в одной клетке 2 петли.

Правую полочку свяжите симметрично левой в зеркальном отражении, обратите внимание на особенности вязания первых 2-х раппортов. Убавления в них по краю должны располагаться по центру переда.

**Спинка:** на спицы № 4 наберите 133 петли и вяжите 1-й ряд в следующем порядке: 5 лицевых, 37 петель узора по **Схеме I**, изнаночная, 37 петель узора по **Схеме I**, изнаночная, 37 петель узора по **Схеме I**, 5 лицевых петель. Далее вяжите по **Схеме I**, после 4-го раппорта по вертикали закройте с боковых сторон по 3 петли и свяжите вверх еще 2 раппорта узора. Закройте по одному раппорту узора по краям спинки для плеч. Один раппорт в центре оставьте открытым на запасной спице.

Сшейте плечевые швы, совмещая узор переда и спинки, на спицы № 3 наберите из края полочек петли, включите в вязание открытые петли горловины спинки. Первый ряд отделочной полосы свяжите изнаночными петлями, а затем свяжите 20 рядов резинкой 1х1. Закройте все петли.

**Рукава:** на спицы № 4 наберите 74 петли, 1-й ряд вяжите в следующем порядке: 2 лицевые петли, 37 петель по **Схеме I**, 1 изнаночная, 37 петель по **Схеме I**, 2 лицевые петли, далее вяжите по **Схеме I**, прибавляя каждые 10 рядов по 1 петле с каждой стороны рукава. Провяжите 4 раппорта узора и закройте все петли.

**Сборка:** сшейте боковые швы, сшейте рукава до меток на выкройке, оставив незашитыми по 3 см. Вшейте рукава в квадратные проймы жакета. Внизу полочек с изнаночной стороны пришейте 2 кнопки.

### Условные обозначения:



- изнаночная петля
- лицевая петля
- кромочная
- поднять протяжку между петлями и провязать лицевой



- пустая клетка - нет петли
- две петли провязать вместе лицевой с наклоном влево
- две петли провязать вместе лицевой с наклоном вправо
- в лицевом ряду провязать лицевой, в изнаночном ряду петлю снять, рабочая нить перед петлей

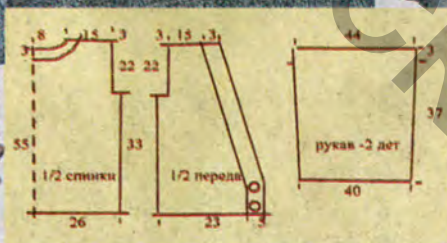


Схема I

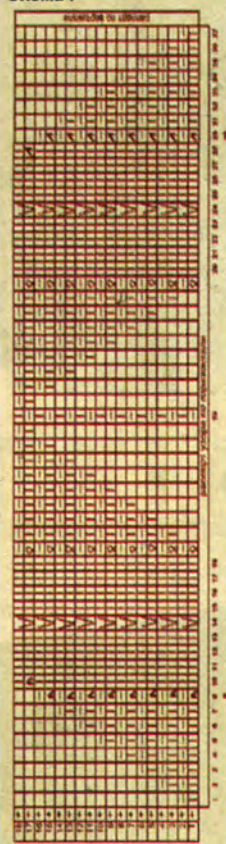
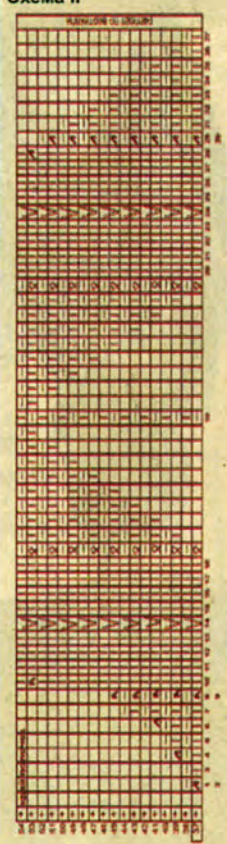


Схема II





**Двухцветный свитер с высокой горловиной и кокеткой, связанной из ниток темно-серого цвета, прекрасно сочетается с несложным жаккардовым узором «елочка», а широкие свисающие плечи свитера выгодно подчеркивают узкие рукава. Незатейливый двухцветный узор придает свитеру элегантности.**

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

**Вам потребуется:** нитки темно-серого цвета 400 г, цвета фуксии 300 г (шерсть 50%, акрил 50% 300 м/100 г), прямые и круговые спицы № 3,0, игла для сшивания.

**Узоры:**

1. Схема для жаккарда
2. лицевая гладь для кокетки
3. резинка 2х2 для горловины
4. изнаночная гладь для низа свитера

## Описание работы

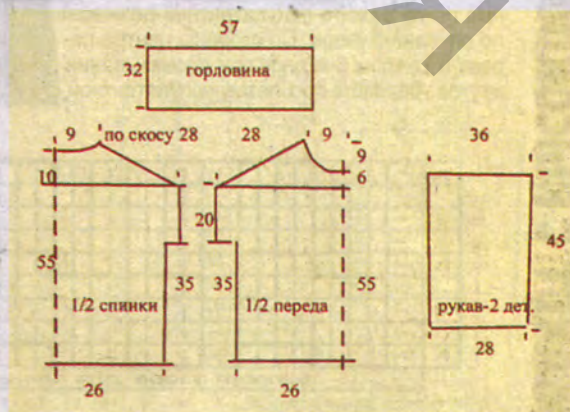
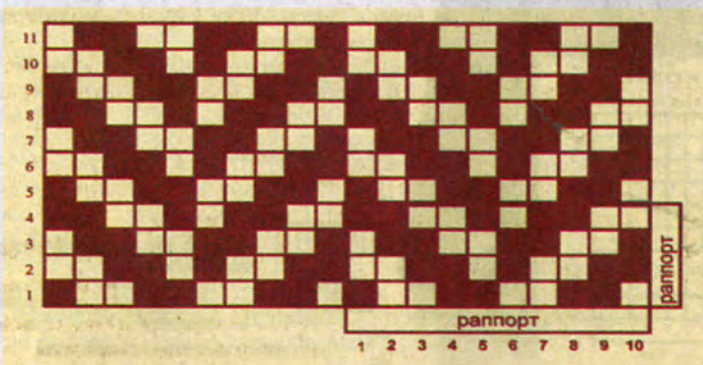
**Перед:** наберите на спицы 150 петель, из ниток цвета фуксии свяжите 4 ряда изнаночной гладью. Начиная с 5-го ряда вяжите двухцветным узором до линии пройм 35 см. Наберите по бокам переда дополнительно по 15 петель с каждой стороны и свяжите вверх еще 20 см. Далее вяжите кокетку лицевой гладью нитью темно-серого цвета, закрывая по краям переда по 5 петель через ряд для скошенного плеча. Через 6 см от начала вязания кокетки закройте в центре переда 20 петель и вяжите правую и левую сторону переда по отдельности, продолжая убавления по плечу, а для горловины убавляйте в последующих лицевых рядах по 4,3,3,2,1,1,1 петле через ряд. Далее со стороны горловины вяжите до линии плеча без убавлений, пока не закроются все петли для плеча.

**Спинка:** наберите на спицы 150 петель, из ниток цвета фуксии свяжите 4 ряда изнаночной гладью. Начиная с 5-го ряда вяжите двухцветным узором до линии пройм 35 см. Наберите по бокам переда дополнительно по 15 петель с каждой стороны и свяжите вверх еще 20 см. Далее вяжите кокетку лицевой гладью нитью темно-серого цвета, закрывая по краям переда по 5 петель через ряд для скошенного плеча. Через 10 см от начала вязания кокетки закройте в центре спинки 26 петель и вяжите правую и левую сторону переда по отдельности, продолжая убавления по плечу, а для горловины убавляйте в последующих лицевых рядах по 4,3,2,1,1,1 петле через ряд. Провяжите вверх несколько рядов, пока не закроются все петли для плеча.

**Рукава:** Наберите на спицы 40 петель, свяжите 4 ряда изнаночной гладью, затем вяжите двухцветным узором по Схеме, прибавляя с каждой стороны рукава по 1 петле через 6 рядов. Через 45 см закройте все петли.

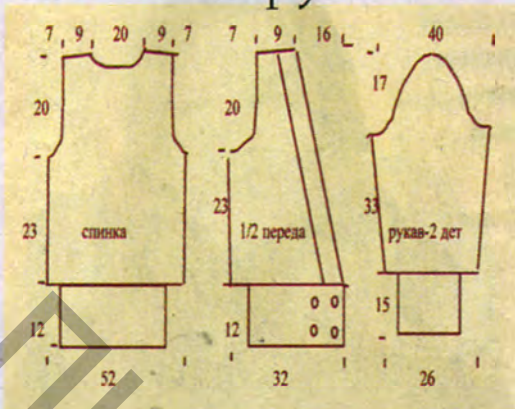
**Воротник-стойка:** сшейте плечевые швы, наберите из горловины петли и резинкой 2х2 свяжите горловину высотой 32 см. Закройте петли, не затягивая край

**Сборка:** сшейте боковые швы, рукава, слегка приборьте проймы и вшейте узкие рукава в проймы.





# Своими руками



Узоры:

1. Жгуты по **Схеме**
2. Резинка 1x1, чередование 1 лицевой и 1 изнаночной петель в лицевом ряду, изнаночные ряды вязать, как смотрятся петли — лицевую вязать лицевой, изнаночную — изнаночной.
3. Полупатентная резинка. Узор двухсторонний, лицевая и изнаночная сторона смотрятся по-разному. Для образца наберите четное количество петель.  
1-й ряд: (лицевой) \*лицевая, изнаночная\*, от\* до\* вяжите до конца ряда;  
2-й ряд: (изнаночный) \*накид, снять петлю, не провязывая, изнаночная\*, от \* до\* повторяйте до конца ряда;  
3-й ряд: \*лицевая, накид и изнаночную петлю провяжите вместе изнаночной\*,  
далее чередуйте 2-й и 3-й ряды.

## Описание работы

**Перед, правая полочка:** наберите 74 петли на спицы № 2,5 и свяжите 50 рядов резинкой 1х1. В 11-м ряду свяжите 2 прорезные петли для пуговицы, для этого в 11-м ряду свяжите 10 петель, закройте 5 следующих петель, поверните вязание, набросьте рабочей нитью 5 петель на левую спицу, снимите 1 петлю с правой спицы на левую, оберните ее рабочей нитью, верните петлю на правую спицу и довяжите ряд, включив вновь набранные петли в работу (чередую по рисунку лицевую и изнаночную петли). Через 44 петли от начала этого же ряда сделайте вторую прорезную петлю по описанию первой петли.

В 40-м ряду сделайте второй ряд двух про-  
резных петель по описанию выше.

В 51-м ряду поменяйте спицы на № 3 и вяжите: 15 петель по **Схеме «жгуты»**, остальные петли вяжите полупатентной резинкой по описанию узора. Со стороны центра переда в каждом 8-м ряду при провязывании жгутов убавляйте по 1 петле полупатентной

**Мода возвращается! Жакет с заниженной проймой, широкими рукавами, высокой «резинкой» по талии, «напуском» рукавов, переда и спинки на резинку — легкое напоминание о стиле 80-х годов прошлого столетия в новом исполнении. Если вы — романтичная девушка, то это жакет для вас!**

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

**Вам потребуется:** нитки светло-коричневого цвета 650 г (шерсть 50%, акрил 50%, с добавлением мохера 400 м/100 г), спицы № 2,5 и № 3,0, игла для сшивания, 4 пуговицы Ø 25 мм.

резинки для плавного скоса полочки (места убавлений петель указаны на **Схеме**).

Через 35 см от начала вязания полочки, со стороны бокового шва начните убавления петель для проймы, провязывая в начале ряда по 2 петли вместе через ряд, всего для проймы убавьте 16 петель, при этом продолжайте убавления петель рядом с планкой, пока на спицах не останется планка и 16 петель полуплантной резинки.

Закройте все петли полупатентной резинки, а планку из жгутов провяжите на высоту, равную длине горловины по спинке минус 1,5 см (18,5 см).

Левую полочку свяжите симметрично правой. Петли для пуговиц и планку для горловины спинки вязать не надо.

**Спинка:** наберите 104 петли на спицы № 2,5 и свяжите 50 рядов резинкой 1x1.






В 51-м ряду поменяйте спицы на № 3 и вяжите полупатентной резинкой по описанию узоров.

Через 35 см от начала вязания спинки, со стороны бокового шва начните убавления петель для проймы, провязывая в начале ряда по 2 петли вместе через ряд, всего для проймы убавьте 16 петель, довяжите спинку до линии плеч, закройте все петли. Отметьте цветной ниткой по 16 петель с каждой стороны для плеч, оставшиеся петли — для горловины.

**Рукава:** Наберите 50 петель на спицы № 2,5 и резинкой 1х1 свяжите манжет на высоту 15 см, смените спицы на № 3 и вяжите рукав полупатентной резинкой до проймы, прибавляя с каждой стороны рукава по 1 петле через 5 рядов. По достижении ширины рукава, равной 40 см, вяжите рукав до линии проймы без прибавлений. Через 48 см от начала вязания рукава начните убавления по 1 петле с каждой стороны рукава через ряд для оката рукава. Свяжите окат рукава высотой 17 см. В следующих 3-х рядах закрывайте по 3 петли в начале ряда. Оставшиеся петли закройте в одном ряду.

**Сборка:** сшейте плечевые швы, пришейте планку по линии горловины спинки, сшейте рукава, вшейте их в проймы, к левой полочке пришейте 4 пуговицы в соответствии с прорезными петлями на правой полочке.

**Условные обозначения:**

-  - канальная петля  
 - лицевая петля  
 - снять 3 петли на допол. спицу, оставить за работой, 3 лиц., 3 лиц. с допол. спицы  
 - снять 2 петли на допол. спицу, оставить за работой, 2 лиц., 2 лиц. с допол. спицы  
 - 2 петли провязать вместе лицевой, с наклоном влево





**Если у вас накопилось много остатков ниток от вязания, то самое время связать для себя к лету яркую полосатую туннику с квадратной горловиной, со спущенными рукавами и большими разрезами по бокам.**

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

**Вам потребуется:** остатки ниток нескольких цветов, указанных в описании, всего 550 г (хлопок 100 % 400 м/100 г), крючок № 2,0, игла для сшивания.

Узоры:  
1. по Схеме

## Описание работы

Перед, спинка и рукава туники связаны по направлению сверху вниз. Направление вязания (НВ) отмечено на Схеме стрелкой. Для удобства чтения Схемы переверните ее сверху вниз.

**Перед:** наберите цепочку из 25 в.п., плюс 3 в.п. для подъема и вяжите одно плечо пера до 5-го ряда по Схеме нитками:

1-4-й ряды синего цвета.  
5-й ряд розового цвета. Отложите вязание и свяжите точно такую же деталь.

6-й ряд фиолетового цвета. Свяжите петли одного плеча, наберите цепочку из 32 в.п. для центра пера, а затем свяжите второе плечо. Цепочка из в.п. объединит две детали в одно полотно пера. В 7-м ряду включите воздушные петли цепочки в основной узор.

7-й ряд белого цвета  
8-й ряд горчичного цвета  
9-й ряд желтого цвета  
10-й и 11-й ряды бежевого цвета  
12-й и 13-й ряд розового цвета  
14-й ряд голубого цвета  
15-й ряд синего цвета  
16-й ряд желтого цвета  
17-й розового цвета  
18-й фиолетового цвета  
19-й горчичного цвета  
20-й розового цвета  
21-й и 22-й ряды белого цвета  
23-й ряд горчичного цвета  
24-й ряд голубого цвета

Повторите вязание узоров и цветов с 1-го по 24-й ряд до нужной длины туники.

**Спинка:** наберите цепочку из 25 в.п., плюс 3 в.п. для подъема и вяжите одно плечо спинки до 3-го ряда по Схеме нитками тех же цветов, что и перед. Отложите вязание и свяжите второе плечо спинки.

В 4-м ряду объедините две детали цепочкой из 32 в.п. и продолжите вязание спинки одним полотном, чередуя цвета и узоры по Схеме с 1-го по 24-й ряды, затем повторите чередование узоров с 1-го по 24 ряд до нужной длины

**Рукава:** наберите цепочку из 60 в.п. Вяжите рукав по направлению сверху вниз с 5-го по 24-й ряд по Схеме, используя цвета, перечисленные в описании для вязания пера. В процессе вязания убавляйте по 1 в.п. или по 1 ст.с/н в каждом ряду. Внизу рукава количество петель/столбиков должно равняться 50. Закончите вязание рукава каймой, на Схеме — 25-й и 26-й ряды. Кайму можно вязать по кругу.

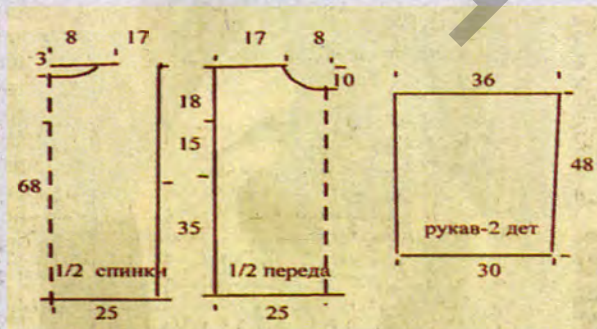
**Сборка:** сшейте плечевые швы, боковые швы по отметкам на выкройке и рукава. Обвяжите горловину одним рядом столбиков б/н нитками фиолетового цвета. Вшейте рукава в проймы.

**Примечание:** Цвета ниток можно поменять в зависимости от вашего вкуса и ниток, имеющихся в наличии.



## Условные обозначения:

- - воздушная петля (в.п.)
- - столбик без накида (ст.б/н)
- † - столбик с накидом (ст.с/н)



Подготовила Юлия ИВАНОВА





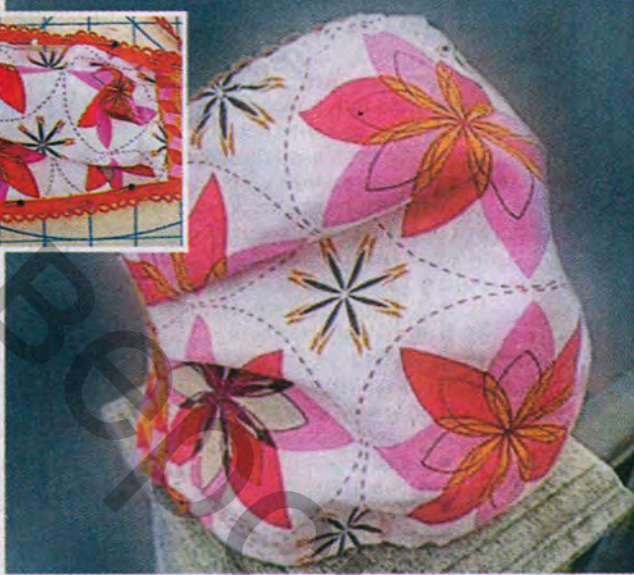
# МАСКА — АКСЕССУАР

Защитные маски, к сожалению, стали неременным атрибутом нашего облика. Когда они уйдут из нашей жизни, неизвестно, поэтому швейные мастерские известных домов моделей шьют обычные маски, ювелирный дом Картье делает золотую украшенную бриллиантами маску за многие миллионы. Обычные люди тоже стараются сшить или усовершенствовать маски, чтобы ходить в них было приятно и удобно.

## ЧЕГО НЕ СДЕЛАЕШЬ РАДИ КРАСОТЫ

**Х**отите, чтобы волосы не лезли в лицо и под маску, а сама маска не натирала уши? Выход есть. Сшейте из одной ткани повязку на голову, которая удержит волосы, как ободок, и маску. А для удобства пришейте к повязке пуговицы, на которых маска будет держаться. Еще один способ добиться цели, сразу пришить повязки к маске, чтобы надев ее, можно было пропустить повязки под волосами, поднять вверх и завязать бантом.

**Т**сли ваши запросы скромнее, и вы всего лишь хотите нечто нестандартное, сшейте маску из ткани с буквами или текстом. Желаете забыть обо всем и ждать весну? Пусть о ней вам напоминает яркая маска, украшенная кружевами.



## И КРАСИВО, И УДОБНО

**Т**рудно провести весь день без питья, но и безопасность хочется соблюсти? Сшейте маску с отверстием для трубочки, которое прикрыто клапаном. Кстати, в такой маске можно курить, не нарушая правил безопасности. Ни один полицейский не придерется.

**М**аску приходится носить постоянно, от этого болят уши? Цепляйте ее не за уши, а за отрезок резинки шириной в 1-1,5 см, к которому пришиты пуговицы.







**Н**е умеете шить? Отрежьте полоску ткани, пробейте пробойником или дыроколом двойные дырочки с двух сторон и продерните сквозь них шнурок или резинку. Останется стянуть ваше изделие, и маска готова.

**Н**е хочется снимать и прятать маску? Превратите ее в симпатичный шейный платок, который не испортит вашего облика. Когда в маске нет нужды, надо просто опустить ее вниз. Чтобы она лучше прилегала к телу, придумайте, как вы будете крепить ее на шею сзади, на кнопки, крючки или завязки.

**М**ожно сшить стильную шелковую маску с драпировкой или завязками на бант, украсить ее искусственным цветком или брошью. Можно подучиться и соорудить маску из ткани с рисунком «рыбья чешуя», а вместо резинок сшить проушины, напоминающие плавники.

Подготовили Валентина ЖИЛИНА







## ШАРФ НЕ ТОЛЬКО ОТ ХОЛОДА

Зима в нашей стране традиционно время темных и однотонных вещей. Придать своему образу немного женственности, оживить неяркую одежду поможет обычный шарфик, если его интересно повязать и добавить к нему какое-нибудь украшение.

**П**овесьте на середину длинного шарфа крупную подвеску, опустите шарф с подвеской на грудь, как кулон, переплетите концы шарфа на шее сзади и верните вперед, обертывая ими ту часть шарфа, что уже свисает впереди. Свободные концы оставьте свисать.

**Е**сли у вас есть вязанный снуд, превратите его в накидку, надев так, чтобы верхний край снуда был на уровне плеч. Впереди соберите снуд в складки и закрепите их красивой брошью, к которой прикреплен атласный бант того же цвета, что и снуд.

**В**ам понадобятся коротенькие бусы трех цветов, причем двое из них должны быть одного цвета. Сложите бусы в три оборота и пропустите сквозь них неширокий шарф. Оберните его вокруг шеи так, чтобы бусы были впереди, концы оставьте свисать свободно.

**К**упите в магазине для рукоделия или смастерите сами крупную подвеску и два концевика в одной цветовой гамме и из одинаковых материалов. Подвеску наденьте на тонкий шарф посередине. Концы шарфа стяните с помощью нитки и закрепите на них концевики. Оберните шарф во-



## НЕОБЫЧНЫЕ УКРАШЕНИЯ ИЗ ОБЫЧНЫХ БУЛАВОК

В магазинах товаров для рукоделия продают привычные нам булавки и булавки с декоративными головками разных цветов и размеров, поштучно и десятками. Если вам понравится какое-то из предлагаемых украшений, вам достаточно будет дойти до магазина и купить булавки.

**Д**ля ожерелья с жемчугом вам понадобятся: два отрезка цепочки из металлических шариков, две большие декоративные булавки и 4 поменьше, искусственный жемчуг: 4 крупные бусины и 10 помельче. К цепочкам булавки прикрепите маленькими карабинчиками, а между собой соединительными колечками. Посмотрите на фото и соедините колечко в одно целое, начав с соединения булавок между собой, чтобы потом было проще выверить длину цепочек.

**Н**еобычный браслет можно смастерить из полоски кожи от старого пояса, прикрепив к отрезку нужной длины (по размеру руки) концевики и застежку. Булавки длиной равные ширине браслета и те, что размером чуть больше, в произвольном порядке застегните на браслете так, чтобы головки булавок смотрели в противоположные стороны. Когда вам понравится то, что получилось, на некоторые из булавок, расстегнув их, нанижите бусины геометрической формы и отрезки ленты из стразов.

**Д**ля колье вам понадобится несколько десятков булавок золотистого цвета одного размера. Скрепляя их друг с другом, соедините в

цепочку на нужную вам длину — это будет основа. Затем начинайте прикреплять в произвольном порядке остальные булавки, на некоторые из них нанизывайте бусины, чтобы получилось треугольное колье.

**П**рикрепите к колечкам двух булавок швензы. Булавки раскройте и слегка разогните концы в стороны. В головки булавок вставьте соединительные колечки, предварительно подвесив на них два отрезка цепочек. Острый кончик булавки подогните круглогубцами, но не соединяйте в колечко, пока не подвесите на него цепочки.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

круг шеи, слегка припустив спереди, чтобы подвеска была хорошо видна.

**Н**едлинные бусы, подходящего к шарфу цвета сверните в два оборота и пропустите сквозь них шарф до середины. Затем сложите шарф пополам, оберните вокруг шеи, а свободные концы пропустите сквозь кольцо, образованное бусами.

**Е**сли вам удастся купить красивый ажурный бейл (держатель для кулона), обязательно смастерите себе ожерелье из узкого шарфика. Пропустите концы шарфика сквозь ушки бейла, поднимите вверх и завяжите или сшейте их. На бейл повесьте кулон в форме грозди. Чтобы собрать его, надо купить бусины разного диаметра, пины-гвоздики и отрезок цепочки с крупными звеньями. Нанижите бусины на пины, согните пины под прямым углом, откусите кусачками лишнюю длину и, пропустив сквозь цепочку, скрутите колечко, на котором будет крепиться бусина. Начните собирать гроздь с верхних крупных бусин. Готовый кулон подвесьте к колечку бейла. Если вам покажется, что кулон коротковат, прикрепите снизу маленький кулончик или бусину-капельку.

**Ш**арф из тонкой ткани сверните пополам и пропустите сквозь подходящую по цвету пряжку, сдвинув ее на 10-12 см от места сгиба, чтобы образовалась петля. Оберните шарф вокруг шеи и пропустите свободные концы сквозь петлю.

**С**верните шарф пополам. Отступив 10 см от места сложения, оберните шарф бусами в два сложения, свободный конец бус пропустите через ту часть, которая обернута вокруг шарфа, и затяните, у вас должна получиться петля. Пропустите ее сквозь петлю шарфа. Оберните шарфом шею, свободные концы которого пропустите сквозь петлю бус.





# МЕХ В ДЕТАЛЯХ И НЕ ТОЛЬКО

В холода человеку свойственно утепляться. А что согреет лучше меха? Но для тепла нужны не только шубы и меховые шапки. Можно добавить тепла с помощью меховых деталей и небольших вещей.

**1** Горжетка из двух видов меха с цельнокроеным воротником сделает нарядной любую верхнюю одежду, а также согреет вас в офисе и станет прекрасным дополнением к деловому костюму.

**2** Кардиган в крупную резинку выглядит совсем по-новому с большим съемным воротником из искусственного меха и кожаными накладками на рукавах.

**3** В накидку можно превратить и широкий палантин, если накинуть на плечи, сколоть булавкой на груди, а потом замаскировать ее меховой горжеткой.

**4** Трикотажная накидка с оригинальными рукавами и отложным воротником декорирована полосками меха.

**5** Широкий палантин

из двусторонней шерсти, отороченный мехом, украшен бахромой с помпонами.

**6** Меховой шарф, сшитый в кольцо, можно носить, просто накинув поверх одежды, обернув два раза вокруг шеи или перекинув через плечо.

**7** Оригинальный симбиоз блейзера и меховой жилетки не оставит равнодушной ни одну модницу. Хотите выглядеть стильно? Эта модель — для вас.

**8** Оригинальная накидка из бархата с кулиской и завязками напоминает жакет и тунику одновременно.

**9** Накидка в форме четырехугольника выполнена из тонкой ткани и украшена большим пушистым меховым воротником.

**10** Прекрасная идея — дополнить строгий блейзер с декоративной застежкой длинным меховым воротником-шарфом. Тепло, красиво и с изюминкой!

**11** Теплая драповая накидка смотрится совершенно





10

12

13

11

14

иначе, если она отделана меховым воротником, а, главное, оторочкой на тех местах, где у пальто были бы рукава. Такая частичная оторочка придает накидке очень привлекательный необычный вид.

**12** Мех, пришитый поверх воротника, как кокетка, вдоль застежки молния и вместо манжет, превращает вязаный жакет в почти меховой.

**13** Жилет из меха пришит к блейзеру темно-серого цвета. Тепло и стильно одновременно!

**14** Кардиган можно украсить съемным меховым воротником, и тогда в холодное время года в нем будет теплее и уютнее.

**15** Совершенно меняется обычный бомбер, если украсить его по плечам и верху рукавов разноцветным искусственным мехом, в котором хотя бы один цвет совпадает с цветом бомбера.

**16** Отделанное по периметру узкой меховой

полоской вязаное пончо можно носить не только как верхнюю одежду, но и на работе, если в помещении достаточно прохладно.

**17** Пришейте полоску из меха к отрезку костюмной или шерстяной ткани, и эксклюзивный шарф-палантин готов!

**18** Мех, пришитый на воротник и полочки, имитирует жилет, надетый поверх трикотажного кардигана.

17

18





# ОФИСНЫЙ КОСТЮМ

Подберите идеальный комплект для работы и учебы! Обычно именно он является основным видом одежды в тех учреждениях, где введен дресс-код. Понятно, что строгий дресс-код дает очень мало простора для выбора фасона одежды, но чаще некоторое отступление от классики все-таки возможно. Мы предлагаем присмотреться именно к таким костюмам.

**1** Костюм из блейзера и юбки длиной до середины колена с разрезом спереди. Накладная, пристегивающаяся деталь жакета с двумя карманами с клапанами, кнопками и молниями по бокам позволяет изменять фасон модели и делает ее более функциональной.

**2** Костюм из удлиненного жакета, декорированного связанными на спицах трикотажными деталями в виде шалевого воротника и карманов, и брюк свободного покроя длиной до щиколотки; выручит в холодную погоду.

**3** Костюм из плащевого твила из жакета с фантазийным воротником, отлетной кокеткой, отстегивающимися рукавами, поясом и мно-

жеством металлических пуговиц, и прямой юбки с застежкой спереди, выглядит очень актуально.

**4** Ткань в клетку, множество пуговиц и оригинальный фасон — все, что нужно для успеха этого костюма из классического блейзера и брюк с разрезами по бокам.

**5** Удлиненный жакет с драпированным бантом на полочках дополнен длинными брюками прямого покроя. Этот комплект подойдет высоким и стройным девушкам.

**6** Костюм из светло-серой ткани состоит из классической прямой юбки и необычного отрезного по талии жакета с ассиметричной баской и застежкой на две пуговицы по линии отреза. Он хорош

не только для офиса, но и для официального торжества и презентации.

**7** Великолепный выбор! Необычная объемная пелерина делает обычный блейзер очень стильным, а удлиненные узкие брюки, слегка расклешенные книзу, зрительно вытягивают силуэт, отчего он выглядит стройнее.

**8** Элегантный костюм из блейзера, декорированного драпированной деталью из атласа, с завязывающимся пояском сбоку, и узких брюк подойдет для особых случаев.

**9** Нежный цвет аквамарины и шелковые лацканы, как у мужского сюртука, отличают этот нарядный двубортный жакет офисного костюма.





8

9

10

11

12



Широкий мягкий пояс придает ему менее формальный и более женственный вид.

**10** У этого костюма жакет выполнен в спортивном стиле: широкие манжеты на рукавах, застежка на крючки, паты на плечах, крупные блестящие пуговицы, как украшение, и необычные карманы. У них клапаны, как у прорезных, и зашпы, как у накладных.

**11** Обычно офисные ко-

стюмы различаются только фасонами жакетов, но в этом костюме и брюки необычные — расклешенные, широкие и длиной до лодыжки. Они отлично сочетаются с блейзером, у которого немного сдвинута в сторону застежка на пуговицы контрастного цвета, и одна полочка длиннее другой.

**12** Костюм красивого жемчужно-серого цвета состоит из классических брюк и жакета с контрастной отделкой по линии талии и краю полочек. Застежка на одну крупную пуговицу придает жакету особую элегантность.

**13** Такой костюм подойдет для худенькой молодой женщины: узкие укороченные брючки и жакет, состоящий как бы из двух частей. Одна полочка жакета как у классического пиджака, вторая очень женственная. Ее нижняя часть не проложена дублированием, она задрапирована

мягкими складками. К тому же у жакета оригинальная застежка из прорезного в металлическую скобу хлястика.

**14** Красивый горчичный цвет и необычный фасон жакета делают этот костюм запоминающимся. Укороченные рукава жакета заканчиваются расклешенными манжетами с пуговицами. Воротничок стойка хорошо сочетается с очень узкими лацканами. Но главное украшение жакета — пояс. Вшитый в боковые швы он застегивается на крупную красивую пряжку.



Подготовила

Марина ГРУЗДЕВА

и Софья ОЛЕЙНИКОВА



# БАБЕ ДОРОГА ОТ ПЕЧИ ДО ПОРОГА

Брак, когда муж и жена имеют равные права, сегодня нам кажется нормой, иначе быть просто не может. А ведь еще пару столетий назад женщины об этом даже не смели мечтать. Представительницы прекрасной половины человечества не могли не то что получить хорошее образование или выйти замуж по любви, они не могли даже вволю поругаться на супруга или окружающих, не говоря уж о смелости нарушить общественный порядок. У них вообще никаких прав не было. Все, что позволялось женщинам, так это работать по хозяйству.



## ДРЕВНЯЯ АССИРИЯ

Согласно ассирийским законам, муж имел право за непослушание, лень или отказ от исполнения супружеских обязанностей наказать жену, а именно: избить, остричь ее, выжечь на лбу клеймо, выгнать из дома и даже отрезать ей уши или нос. Если непослушной жене удавалось сбежать от домашнего тирана в родительский дом, то он имел право вернуть ее назад и подвергнуть унизительному испытанию: заставить доказывать, что за время своего отсутствия она не спала ни с одним мужчиной. Способ для этого избирался весьма оригинальный: непослушную жену связывали и бросали в воду; если ей удавалось благополучно выбраться на сушу, значит, она невиновна. Ну, а если нет, то подобное «доказательство измены» означало для женщины неминуемую смерть.

## ДРЕВНЯЯ ИНДИЯ

Родина «Камасутры» также прославилась своей жестокостью по отношению к замужней женщине. Муж обладал преимущественными правами: мог иметь нескольких жен, развестись с женой, продать ее, свободно распоряжаться имуществом. Напротив, жена имела лишь обязанности, главная из которых — послушание и уважение мужа. За измену она могла быть казнена.

Вплоть до XIX века женщина, потерявшая супруга, должна была отправиться вслед за мужем на погребальный костер. Причем во время войны представительницы прекрасного пола делали это еще до того, как узнавали, что их супруги погибли. Если вражеская осада затягивалась надолго, все женщины поселения сжигали себя заживо вместе с детьми прямо на глазах у собственных мужей. Наутро мужчины обмазывались пеплом своих жен и шли на войну.

## ДРЕВНИЙ РИМ

Права у римских мужей были поистине безграничные, а основное средство воздействия на суженую — побои, которые нередко заканчивались ее гибелью.

Если замужняя женщина посмела переспать с другим мужчиной, она практически подписывала себе смертный приговор. Римлянин имел право убить жену, если заставал ее в постели с другим мужчиной. Покарать смертью супругу он мог также за аборт и даже за подделку ключей от винного погреба. Женщина не имела права пригубить сосуд с вином, так как считалось, что любая из жен, познавшая вкус спиртного, открывала свое сердце порокам. К тому же какое потомство могла принести выпивающая женщина? А вот в отношении отцов-алкоголиков такое правило не действовало!

Зато рабыни в Риме, в отличие от замужних женщин, должны были быть сексуально активны, так как это было частью их обязанностей. И мужчина мог насиловать любую рабыню, если она никому не принадлежала.



Если же у нее был хозяин, то разрешение нужно было спросить сначала у него, иначе насильника могли обвинить в «порче чужого имущества».

## ДРЕВНЯЯ ГРЕЦИЯ

Женщины в Древней Греции не участвовали в общественной жизни, не имели гражданских прав, не распоряжались имуществом. Каждая гречанка полностью зависела от мужчины: будучи не замужем она должна была повиноваться воле своего отца, а выйдя замуж — мужу.

Замуж выдавали очень рано, обычно в возрасте от 12 до 15 лет. Браки могли заключаться и между близкими родственниками. Так дети одного отца могли стать мужем и женой, на уровне закона существовал запрет только на браки детей одной матери.

Женщинам было запрещено покидать дом без сопровождения мужчины. Если в дом приходили гости, им не позволялось разговаривать или садиться за общий стол — они не должны были беспокоить мужчин своим присутствием. Если отец узнал, что его дочь потеряла невинность до брака, он мог законно продать ее в рабство.

Вообще рождение девочек в Древней Греции считалось наказанием для семьи. Воспитание дочки было слишком затратным, поэтому небогатые родители предпочитали избавиться от «обузы». Чаще всего новорожденных девочек относили в дикie леса и оставляли там умирать с голоду. Но даже если девочка рождалась в богатой семье — это не было гарантией, что она останется в живых. Сохранялась обязательно жизнь первой девочки, а вот с остальными рожденными могли обойтись весьма жестоко.



## ДРЕВНИЙ ВАВИЛОН

**К**ак и во всех древних государствах, в Древнем Вавилоне семья основывалась на главенстве мужа. Для мужчины допускалось многоженство в случае бесплодия жены или если у нее рождалось только девочки.

Закон жестоко карал женщину за дурное обращение с мужем и за измену. Если жена была уличена на месте прелюбодеяния, ее могли утопить вместе с соучастником. Однако закон не предусматривал таких же мер в отношении супруга. Смертной казнью он карался лишь в том случае, если соблазнил жену высокопоставленного человека, но если вдруг муж этой женщины хотел простить ее, то ему тоже могли сохранить жизнь.

Хотя и жена и муж имели право на развод, у мужа эти права были несравнимо шире, а жена обязана была хранить верность супругу и после смерти последнего. Даже овдовев, она не могла заключать договоров, вести денежные дела, ставить свою подпись на документах. Все это делалось только через опекуна.

В случае распада семьи не по вине жены (например, благоверный нашел себе новую даму сердца) ей разрешалось взять свое приданое и вернуться к родителям. Однако шансов на вторичное замужество у нее практически не было.

## ДРЕВНИЙ КИТАЙ

**Ж**ительницы Древнего Китая также считались собственностью своего мужа. Браки устраивали профессиональные сваты, поэтому женщина обычно впервые видела своего мужа только во время свадьбы. Муж мог развестись со своей супругой из-за неспособ-

ности родить сына, неверности, воровства, тяжелой болезни и даже из-за постоянной болтовни. Считалось, что слишком много разговаривающая женщина способна привлечь в дом злых духов.

Богатые китайцы могли иметь несколько жен и наложниц. Императору предписывалась одна первая жена, три жены первого ранга, девять жен второго ранга, 27 жен третьего ранга и 81 наложница. Такое количество было связано с числом три (и производных от него), которое, согласно китайской нумерологии, означало сильную мужскую потенцию. Первая жена занималась с мужем любовью только раз в месяц, зато она имела право на рождение от него детей. Для утех император чаще всего использовал наложниц. Жены остальных рангов занимали промежуточное положение. Чтобы контролировать соблюдение графика посещения женщин, нанимались специально обученные люди, которые при приеме на работу должны были показать отличное знание лунного календаря.

## ДРЕВНЯЯ РУСЬ

**У** наших предков разводы не чествовались. Избавиться от надоевшего супруга можно было в ограниченном числе случаев: при покушении на жизнь или подтвержденном свидетелями прелюбодеянии жены. Причем за измену наказывали только женщину. Уличенную в блуде жену прилюдно стегали кнутом и отправляли в монастырь, где она была вынуждена провести несколько дней в молитвах, а питаться только водой и хлебом.

После возвращения развратницу ожидало повторное наказание. В этот раз от мужа, который должен был еще раз наказать ее хлыстом. Увеличить от исполнения обязанности оказывалось крайне проблематично, ведь за излишнюю мягкосердечность наказание могло настигнуть самого супруга.

## СРЕДНЕВЕКОВЬЕ

**В** эпоху Средневековья каждая женщина считалась воплощением зла, блудницей и искусительницей. Мужчины же, наоборот, часто был жертвой, невольно соблазненной ее прелестью. Блудницу (а ею, по определению, были все незамужние женщины, живущие половой жизнью) могли очень жестоко наказывать с помощью орудия пыток под названием «железная дева». Она устанавливалась в центре городских площадей на всеобщее обозрение, чтобы горожане знали, какая незавидная судьба ждет всех прелюбодеек. «Железная дева» представляла собой металлический саркофаг, в который помещалась изменница. Затем саркофаг закрывали, и шипы пронзали ее туловище. Причем шипы были сделаны так, что не задевали жизненно важных органов, специально для того, чтобы жертва промучилась подольше.

Что касается замужних дам, то средневековые мужья могли на законных основаниях контролировать интимную жизнь своих жен благодаря таким приспособлениям, как пояс



верности. Кстати, ключ от него изготавливался в единственном экземпляре. Таким образом, управляясь, к примеру, в долгую поездку, супруг мог в прямом смысле запирать свою жену и получить стопроцентную гарантию ее преданности, ведь снять пояс без его согласия и участия было невозможно. Пояс верности, изготовленный из металла, ранил кожу, провоцируя инфекционные процессы. Многие жены мучительно умирали от болезней, так и не дождавшись своих мужей.

Если замужнюю женщину удавалось поймать в прелюбодеянии, то средневековые мужчины считали, что смерть слишком легкая участь для изменщицы, — она заслуживает страданий. Для этого было придумано устройство с говорящим названием «потрошитель груди». Такой метод применялся не только для изменщиц, но и для женщин, осужденных за ересь и даже для дам, позволивших себе произвести самопроизвольный выкидыш. Осужденную привязывали к стене и ее грудь начинали выдирать с помощью этого металлического орудия. Иногда нагретые, иногда холодные, «потрошители» были по существу большими пинцетами, которые прокалывали плоть и медленно отрывали мышцы от кости.

Но дальше всего зашли англичане. Они ставили сварливых женщин носить металлическую маску позора с острыми зубьями и звенящим колокольчиком. Еще одно название устрашающего изобретения «узда сварливой женщины». По сути, это железный намордник, весом почти 5 кг, который надевали на голову женщине по приговору инквизиции. Такой пытке подвергались мошенницы, скандалистки, клеветницы и богохульницы. Несчастная женщина не могла самостоятельно снять ужасную металлическую конструкцию. Она была вынуждена все время молчать, пока ее голова находилась в наморднике, так как маску дополнял железный клеп, который сильно травмировал губы и язык, как только она собиралась что-нибудь сказать. Завершал конструкцию колокольчик, закрепленный на макушке маски, звеневший при движении жертвы, привлекая, таким образом, к ней прохожих. Нередко на маске позора писали надписи типа: «Не хочешь стать посмешищем, будь покорной», «В церкви женщина обязана молчать» и т.п.

С XVI века маска позора пользовалась спросом во всех странах Западной Европы, а в Англии, говорят, ее применяли до 1901 года!

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА





# Гороскоп

с 15 января по 15 февраля

Астролог-консультант Николь БУРЯ

**ОВЕН** Вторая половина января — благоприятный период для обсуждения планов с партнерами, начальством и укрепления отношений с близкими людьми. В с 18 по 22 число возможны командировки, поездки, новые договоры и проекты. В первой половине февраля Овнам, скорее всего, придется заниматься проблемами своих друзей и партнеров. До 12 февраля могут происходить серьезные перемены в судьбе и в отношениях с окружающими.

Неблагоприятные дни в январе: 16, 19, 28, 30. В феврале: 4, 6, 9.

**ТЕЛЕЦ** Во второй половине января Тельцы сумеют добиться успехов в реализации своих планов. Это благоприятный период для создания ими не только деловых, но и романтических отношений. В первой половине февраля они смогут преодолеть большинство проблем и укрепить свое профессиональное, финансовое и материальное благополучие.

Неблагоприятные дни в январе: 16, 18, 20, 25. В феврале: 2, 5, 8, 10.

**БЛИЗНЕЦЫ** Во второй половине января Близнецы могут оказаться в сложном положении. Профессиональные неприятности могут привести к значительным денежным затруднениям. Не исключены проблемы со здоровьем. В первой половине февраля придется много внимания отдавать карьере и достижению поставленных целей. С 8 по 14 февраля повышена опасность травматизма.

Неблагоприятные дни в январе: 16, 19, 21, 24. В феврале: 4, 6, 8, 11.

**РАК** Во второй половине января личная жизнь и деловые отношения будут напряженными. После 26 числа действия недоброжелателей могут затормозить удачные начинания. В начале февраля следует опасаться крупных финансовых потерь. Не давайте денег в долг, не участвуйте в рискованных проектах и не подписывайте, не читая, никаких документов. С 3 по 11 февраля возможно беспокойство со стороны здоровья.

Неблагоприятные дни в январе: 19, 22, 25, 30. В феврале: 3, 9, 11, 14.

**ЛЕВ** Во второй половине января у Львов могут появиться новые планы и новые знакомства. Возможно предложение новой работы. 27–31 января неблагоприятный период для здоровья. В эти дни повышена опасность вирусных заболеваний, несчастных случаев. В первой половине февраля придется заниматься урегулированием различных проблем. После 8 числа Львы могут действовать достаточно удачно во многих направлениях.

Неблагоприятные дни в январе: 17, 21, 25, 29. В феврале: 3, 7, 15.

**ДЕВА** Вторая половина января — сложный период для деловой и коммерческой активности. В эти дни повышена опасность травматизма, несчастных случаев, финансовых потерь. К важным делам и планам лучше приступать в период с 18 до 24 января. С 25 числа Девам лучше подумать об отдыхе и здоровье. Первая половина февраля принесет снижение жизненных сил, а повышенная критичность и требовательность к окружающим будет создавать напряженность в общении.

Неблагоприятные дни в январе: 15, 22, 26, 29. В феврале: 6, 9, 11.

**ВЕСЫ** Во второй половине января от развлечений и флирта может закружиться голова. В конце месяца возможно интересное предложение. Февраль принесет много работы. Звезды будут благоприятствовать в делах. Для некоторых возможна существенная прибавка к зарплате.

Неблагоприятные дни в январе: 16, 23, 25, 29. В феврале: 2, 4, 8, 13.

**СКОРПИОН** Во второй половине января практичность станет залогом ведения финансовых дел. После 26 числа любые перегрузки могут привести к проблемам со здоровьем. В первой половине февраля кто-то из родственников может огорчить вас своим здоровьем. На работе возможны неожиданные проверки, к которым звезды рекомендуют подготовиться заранее.

Неблагоприятные дни в январе: 17, 21, 23, 27. В феврале: 5, 10, 14.

**СТРЕЛЕЦ** Вторая половина января может быть удачной для решения финансовых вопросов, для проведения переговоров. В первой половине февраля любовь может стать проблемой. В это время возможны конфликты. Постарайтесь обуздать свою импульсивность и властность. Это даст вам возможность гармонизировать отношения в семье и повысить свой авторитет.

Неблагоприятные дни в январе: 16, 20, 25, 29. В феврале: 4, 8, 11.

**КОЗЕРОГ** Во второй половине января вы можете удачно вложить деньги. В начале февраля вас в основном будут занимать домашние дела и материальные проблемы жизни. За всеми заботами не забывайте о собственном здоровье. С 8 по 13 февраля возможно резкое снижение энергетики, проблемы с желудочно-кишечным трактом, печенью.

Неблагоприятные дни в январе: 17, 23, 28. В феврале: 1, 5, 10, 15.

**ВОДОЛЕЙ** Вторая половина января может принести денежные трудности. К различным случайностям, которые будут осложнять вашу жизнь, относитесь философски: сегодня пусто, завтра — густо. В первой половине февраля большое удовольствие вам доставит общение с друзьями. С 5 по 14 февраля следите за здоровьем и не поддавайтесь плохому настроению, чтобы не создать проблем во взаимоотношениях с окружающими.

Неблагоприятные дни в январе: 15, 19, 26, 30. В феврале: 3, 5, 8, 13.

**РЫБЫ** Во второй половине января важные дела, встречи, переговоры, а также начало новых проектов могут быть успешны. В конце месяца вас потянет к романтическим приключениям. Возможна внезапная привязанность, любовь с первого взгляда. Начало февраля принесет ясность мыслей, прилив свежих сил. Небольшие поездки и командировки будут удачными. С 7 по 13 февраля ослабление иммунитета может привести к обострению хронических заболеваний. Старайтесь избегать физических и умственных перегрузок.

Неблагоприятные дни в январе: 17, 20, 22, 27. В феврале: 3, 7, 12.



# ЛУННЫЙ

## ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2021 год

**П**осевной календарь на 2021 год составлен с учетом фаз Луны и времени прохождения ею определенных знаков Зодиака. Погодные условия и климатические особенности при-родных зон во внимание не принимались. В расчетах использовано московское время. Не рекомендуется проводить работы с растениями (запрещенные дни) в период Новолуния, а так же, когда Луна проходит знак Водолея. Следует соблюдать предельную осторожность при работе с растениями в первые дни Полнолуния и при Луне в знаке Лев, так как можно повредить корни растений, получить травму.

Следует помнить, что растения дающие плоды над землей, лучше сажать при растущей Луне (от Новолуния до Полнолуния), а растения, дающие плоды под землей, хорошо растут, когда посев или посадка производятся при убывающей Луне (от Полнолуния до Новолуния). При проращивании семян учитывалось положение Луны в наиболее благоприятных для этого знаках Зодиака.



### ПЕРИОДЫ ЛУНЫ

#### 2021 ГОД

##### Луна УБЫВАЮЩАЯ

С 1 января по 13 января

С 29 января по 11 февраля

С 28 февраля по 13 марта

С 29 марта по 12 апреля

С 28 апреля по 11 мая

С 27 мая по 10 июня

С 25 июня по 10 июля

С 25 июля по 8 августа

С 23 августа по 7 сентября

С 22 сентября по 6 октября

С 21 октября по 4 ноября

С 20 ноября по 4 декабря

С 20 декабря по 2 января

2022 года.

##### Луна РАСТУЩАЯ

С 14 января по 28 января

С 12 февраля по 27 февраля

С 13 марта по 28 марта

С 13 апреля по 27 апреля

С 12 мая по 26 мая

С 11 июня по 24 июня

С 11 июля по 24 июля

С 9 августа по 22 августа

С 8 сентября по 21 сентября

С 7 октября по 20 октября

С 5 ноября по 19 ноября

С 5 декабря по 19 декабря.

	Проращивание семян на рассаду или выгонку		Посадка под пленку и в теплицы		Высадка рассады и посеvy семян в открытый грунт		Подзимние посеvy, посадка в теплицы, в грунт		
	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь
Запрещенные дни посадки, пересадки растений и начала проращивания семян	10-12	9-14	6, 7, 11-13	3, 4, 10-12, 30, 31	1, 9-11, 26-28	9-11, 24, 25	7-9, 20-22	6-8, 16-18	5-7, 14, 15

### ОПТИМАЛЬНЫЕ СРОКИ ПОСАДКИ И ПЕРЕСАДКИ РАСТЕНИЙ

«ВЕРШКИ» — быстрорастущие — растения, дающие плоды над землей: бобы, фасоль, горох, чечевица, огурцы, петрушка, салат, шпинат, укроп, сельдерей, лук, зеленые и пряно-вкусовые растения, клубника садовая, газонные травы.	13, 14, 17, 20-23, 27, 28	15-23	15-19	13-16, 20-25	16-19, 21-23	14-16, 17-23	10-13, 14, 15, 18, 19, 23, 24	1-3, 9-11, 19-22	8, 9, 16-21
«ВЕРШКИ» — с сильными корнями: арбузы, дыни, тыква, перец, томаты, баклажаны, кабачки, все виды капусты, кукуруза, хрен, злаковые.	8, 9, 17-19, 22, 23	17, 18, 22, 23	14, 18, 19, 25-28	15, 16, 22-25	12, 13, 19-21	16-23	12-19, 23, 24	13-15, 19-22, 24, 25	8, 9, 16, 17, 21, 22
«КОРЕШКИ» — растения, дающие плоды под землей: картофель, брюква, морковь, свекла, редис, репа, редька, ревен, топинамбур, лук на репку, петрушка на корень.	2-5, 8, 9	1-8, 28-31	1-4, 8, 9, 25-30	1, 2, 5, 6, 8, 9, 28, 29	6-8, 23-25, 30, 31	4-8, 22, 23, 26, 27, 31	1-6, 23, 24, 27-31	1-3, 23-25, 29-30	19-27





# КНИЖКИ ДЕЛАЮТ ИНТЕРЬЕР

Сегодня мы хотим показать, как изменились способы хранения книг, как они меняют интерьер. Понятно, что мы все больше предпочитаем читать с экрана, но шелест бумажных страниц — это ностальгия, а создать красивый интерьер, в котором вообще нет книг, сложно. Поэтому все внимание книгам.

## ЧУДО-ШКАФЫ

**К**акие-то шкафы под книги можно купить и составить из отдельных модулей, а какие-то придется заказывать у мебельщика, ведь шкаф, стоящий углом вверх или с наклонными полками, вряд ли можно легко купить в магазине. Еще забавнее выглядят шкафы-этажерки со склоненным верхом или шкаф, полки которого расположены так, что напоминают пчелиные соты.

Трудно сказать, насколько эти шкафы удоб-

ны, много ли в них поместится книг, но то, что они не останутся незамеченными — это очевидно.

## КРЕСЛО-БИБЛИОТЕКА

**Е**сли вы хотите, чтобы у вас было постоянное место для чтения, да еще и поближе к книгам, ищите в мебельных магазинах и в магазинах он-лайн кресло-библиотеку. Дизайнеры придумали много разновидностей, все очень разные и по стилю, и по размерам. Внимательно подумайте,



прежде чем покупать или заказывать, по-дойдет ли оно по стилю, поместится ли в вашей комнате, и только после этого выбирайте: кресло и полки вокруг него, круглое кресло в стиле 60-х или стеллаж-кольцо настолько большого диаметра, что в нем можно не только сидеть, но и лежать.

## РАЗВЕ ЭТО ПОЛКИ?

Стандартные полки, какими бы красивыми они ни были, вряд ли добавят изюминку вашему интерьеру, а вот необычные могут.

● Подвешенные друг под другом полки заполните книгами и другими предметами так, чтобы издали они оставляли какое-то изображение, как, например, этот череп на фото.

● Если вы любите читать, лежа на диване, закажите себе специальный читальный диван, который представляет из себя деревянный короб с матрасом и подушками, расположенный над лежащей на полу большой книжной полкой.

● Если в вашем доме есть арка или стеклянная дверь с полукруглым верхом, обязательно используйте ее, чтобы поместить над ней книжную полку, это очень оригинально.

● Возможно, в полке-дереве нет ничего нового, но она «звучит» по-новому в таком необычном окружении.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА





# КРЕПКАЯ ЛИ У ВАС СЕМЬЯ?

Как известно, секретов счастливого брака существует огромное множество, но какой из них – единственно верный, точно никто не знает. Тест поможет понять, насколько прочен ваш союз сейчас, и что нужно делать, чтобы ваши отношения с мужем оставались крепкими и романтическими даже спустя многие годы совместной жизни.

**А.** Когда вы интересуетесь, что происходит у мужа на работе, как он отвечает?

- 1 Пытается уйти от разговора, ссылаясь на то, что вам это будет неинтересно.
- 2 Рассказывает все предельно подробно.
- 3 Обрисует ситуацию в общих чертах, не вникая в подробности.

**Б.** Может ли муж пойти в гости или на какое-либо мероприятие без вас?

- 1 Только на встречи со своими друзьями.
- 2 Изредка, и то если вы отказались, потому что вам там будет неинтересно.
- 3 Он практически всегда ходит в гости один, несмотря на то, что вы просите взять вас с собой.

**В.** Вы любите подолгу разговаривать по телефону с подругами. Как на это реагирует муж?

- 1 Его это особо не беспокоит, потому что он всегда занят своими делами.
- 2 Спокойно, потому что считает это вашей маленькой слабостью.

3 Сильно ругается.

**Г.** Случается ли, что у вашего мужа бывает плохое настроение без повода?

- 1 Возможно, но вы не обращали на это внимание.
- 2 Бывает, но он старается не показывать вида.
- 3 Это происходит регулярно.

**Д.** Вы неоднократно просили починить кран на кухне. Однажды он сорвался и затопил всю квартиру. Как на это отреагирует ваш муж?

- 1 Поможет избавиться от потопа и попробует само-

стоятельно починить кран.

- 2 Начнет сильно переживать из-за того, что не послушал вас и не попытался починить кран.
- 3 Будет считать, что это ваша вина, потому что вы вовремя не вызвали сантехника.

**Е.** Мужу необходимо новое место для хранения его вещей (книг, дисков, инструментов и т.д.). Вы самовольно их разложили, не посоветовавшись с ним. Как он это воспримет?

- 1 Не сильно обрадуется, что без него решили этот вопрос, но постарается не показывать свое недовольство.
- 2 Будет рад, что за него решили эту проблему.
- 3 Выскажет свое недовольство, потому что ему не





нравится как вы разложи-  
ли его вещи.

## Ж. Кто в вашей семье обновляет гардероб супруга?

- 1 Только вы, и он безоговорочно носит то, что ему купили.
- 2 Вы совместно совершаете покупки, потому что один он не сможет сделать правильный выбор.
- 3 Он полагается только на собственный вкус.

## 3. Через несколько месяцев вы собираетесь в отпуск и предлагаете мужу несколько вариантов отдыха. Как он на них реагирует?

- 1 Он полностью доверится вам.
- 2 Будет подробно обсуждать каждый из предложенных вариантов.
- 3 Скажет, что не надо планировать заранее, все решится в последний момент.

## И. Какова ваша совместная сексуальная жизнь?

- 1 Ничего не меняется уже много лет.
- 2 Вы любите поэкспериментировать.
- 3 В последнее время она кардинально изменилась.

ПОДСЧИТАЙТЕ, КАКАЯ ЦИФРА ПРЕОБЛАДАЕТ В ВАШИХ ОТВЕТАХ



## Большинство ответов 1.

Скорее всего, вы живете вместе уже не один год. Ваш брак, быть может, не идеален, но значительно лучше многих. У вас с супругом сильная эмоциональная связь, а это знак того, что у вас крепкие и доверительные отношения. Именно доверие — основа семьи, и некогда пылкая влюбленность перешла у вас в более прозаическую, но тем не менее в более крепкую семейную стадию. Между тем хороший брак всегда можно улучшить. То, что в вашей жизни нет особенных проблем, не значит, что вам не следует стараться сделать друг друга еще счастливее. Ваша сексуальная жизнь с годами стала скучноватой, поэтому не исключено, что у вашего супруга время от времени случаются интрижки на стороне. Может быть, вы несколько холодноваты или слишком предсказуемы. Если вы станете чуть повнимательнее и чуть более желанной для мужа, вы сможете убедиться, что отношения приобретают новую свежесть. Ведь семейное счастье того стоит!

## Большинство ответов 2.

Судя по всему, вы либо молодожены, либо состоите в браке всего несколько лет. Вы действительно любите друг друга и умеете находить выход из любых жизненных передряг. Вы отличная, слаженная команда, для которой любые задачи по плечу. При этом вы не считаете своего партнера идеалом, но это даже лучше для вас обоих, поскольку вас объединяют не только романтические отношения, но и настоящая дружба. Сейчас ваш брак прочен и вам не скучно вместе. Так держите! Если вы и в дальнейшем сумеете сохранить теплые отношения с супругом и поддерживать интерес к жизни, то вас ждет долгое и благополучное семейное счастье. Только помните: надо приложить усилия, чтобы сохранить любовь, даже когда вам кажется, что она будет длиться вечно.

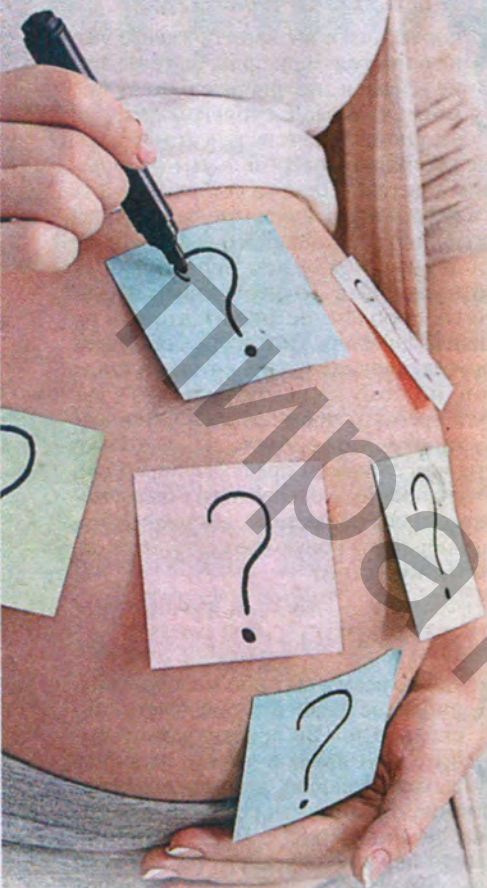
## Большинство ответов 3.

Может, со стороны все и выглядит нормально в повседневной тесноте, но ваш брак не является счастливым. Ваша постоянная неудовлетворенность супругом действует как вирус, поражая и ослабляя ваши и без того хрупкие отношения. А критика и презрение со стороны мужа — вестники приближающегося развода. Конечно, быстродействующего «лекарства» для союза людей, резервы доверия и привязанности которых почти исчерпаны, не существует. Но вы можете попытаться спасти ваш брак, если приложите определенные усилия, ведь когда-то вы любили друг друга и именно потому поженились. Поговорите с мужем о проблемах, которые беспокоят вас обоих. Не ссорьтесь, не обвиняйте, а просто разговаривайте. Вниманием и заботой вы можете воскресить чувство, когда-то соединившее вас. Если же вы не сможете доверительно поговорить друг с другом, привлечите на помощь третью сторону — семейного психолога. Иначе следующим профессионалом, к которому вам придется обратиться, будет специалист по бракоразводным процессам.



# ДОБРОЕ

## ЛУЧШЕ БОГАТСТВА



**Выбор имени – дело весьма ответственное. Им в большой мере определяется судьба родившегося человека, и во многом от родителей зависит, чтобы она была счастливой, ведь на протяжении всей жизни человек ни одно слово не слышит так часто, как свое имя.**

**Как утверждает психолог Борис Хигир, «имя – не просто набор звуков, в iniciaлах каждого из нас содержится закодированная программа нашей жизни и нашей судьбы».**

Лёша, Александр – Сашенька, Анастасия – Настюша, Валентина – Валуша и т.п.). Это дает возможность передавать различные нюансы отношения к человеку.

■ Не следует называть ребенка в честь покойных близких, например брата, сестры, бабушки, дедушки, дабы не подвергать повторению нежелательных жизненных коллизий этих родственников. Неслучайно в древности существовало поверье: если назовешь ребенка именем погибшего, накличешь на него беду.

■ Нежелательно называть детей и именами выдающихся людей, если к тому же совпадают отчество и фамилия. Не каждый ребенок сможет соответствовать такому имени. Например, семья Ломоносовых называет сына Михаилом, и это может серьезно травмировать психику ребенка, ведь его постоянно будут сравнивать со знаменитым тезкой, ждать сходства, заставляя быть похожим на совершенно чужого человека.

■ Экзотическое имя для ребенка – тоже не самый лучший вариант. Психологи заметили, что люди с забавными и странными

именами в три раза больше остальных предрасположены к психическим комплексам, ведь таких детей нередко дразнят с ранних лет, и им приходится занимать оборонительную позицию.

### СОЧЕТАНИЕ С ОТЧЕСТВОМ

Отчества, как и имена, имеют свои особые характеристики. При выборе имени ребенку родители очень часто делают одну ошибку – они не задумываются, а сочетается ли имя ребенка с именем его отца. Отчество начинает оказывать влияние на характер ребенка в тот момент, когда он вступает во взрослую жизнь. Оно корректирует образ, сложившийся под влиянием имени, не меняя его коренным образом, а смягчая или, наоборот, обостряя некоторые черты. Именно правильный подбор имени под отчество позволит ребенку во взрослой жизни гордиться собой и будет придавать ему уверенность в своих силах.

■ Очень важно, чтобы имя и отчество звучало мягко и легко, например: Владимир Михайлович, Алексей Петрович, Валенти-

### ПРАВИЛА ВЫБОРА

**Н**аши предки выбирали имена по святым, но они отжили свой век. У современных родителей есть свобода выбора, но и им надо все же руководствоваться общими для всех имен критериями.

#### Имена делятся на:

**Мягкие** – мелодичные, легко произносимые (Елена, Светлана, Наталья, Михаил, Алексей, Илья, Василий). Носители этих имен имеют спокойный, покладистый характер.

**Твердые** – в них встречается несколько сочетаний согласных (Игорь, Дмитрий, Александр, Екатерина, Дарья, Регина). Зачастую у людей с такими именами формируется настойчивый, упрямый характер, они самостоятельны и решительны.

**Нейтральные или промежуточные** – в них даже несколько согласных подряд произносятся без затруднения (Артем, Андрей, Ольга, Анна, Людмила). Такие люди обычно уравновешенны, рассудительны, в меру настойчивы.

#### Выбирая имя для ребенка, надо учитывать несколько важных моментов.

■ Имя должно легко произноситься и запоминаться как само по себе, так и с отчеством. Трудно выговариваемое имя становится помехой при общении, вызывает напряжение у того, кто обращается, и неловкость у того, к кому обращаются.

■ Желательно, чтобы имя не затрудняло образование ласкательных форм (Алексей –





на Ивановна и т.д. Произнесите эти сочетания вслух и сразу почувствуете разницу с другими, труднопроизносимыми: Феликс Илларионович, Валерия Ярославовна, Кристина Всеволодовна и др.

- Гармоничное звучание возникает в том случае, если ударение в имени и отчестве приходится на одинаковый по счету слог.
- Имя ребенка должно оканчиваться на согласную, если имя отца начинается на гласную (Егор Алексеевич, Тимур Александрович, Глеб Анатольевич), и соответственно, имя ребенка должно оканчиваться на гласную, если имя отца начинается на согласную (Никита Сергеевич, Илья Вячеславович, Лука Николаевич).
- На стыке имени и отчества не должно быть нагромождения согласных или гласных звуков. Если имя заканчивается на согласную, а отчество тоже начинается на согласную (например, Эдуард Дмитриевич, Роберт Тимофеевич, Артур Романович), то такое сочетание нежелательно — оно затрудняет произношение. У человека с таким именем возникает комплекс неуверенности, так как он с каждым разом ждет, что его имя опять неправильно произнесут.

- Нельзя называть сына именем отца, например, Иван Иванович, Петр Петрович. Не следует называть и дочерей в честь матери. Это придает характеру ребенка повышенную эмоциональность и излишнюю раздражительность. Связано это с тем, что ребенок многое и так наследует от родителей, и зачастую не самые лучшие качества. Дочь и мать, носящие одно имя, всегда будут конкурировать. Отец и сын, тезки, также будут излишне ревновать друг друга.

- Очень длинные имена «не монтируются» с длинными отчествами. Если папу зовут Константином, не стоит называть ребенка Иннокентием или Маргаритой. Лучше выбрать что-то покороче.

- Женские имена, произошедшие от мужских (Александра, Евгения, Ярослава, Влада и др.) программируют у девочек сложный противоречивый характер. Они, как правило, излишне эмоциональны, упрямы, своенравны. Девушки с такими именами нередко бывают лишены женственности и утонченности. И наоборот, мужские имена, произошедшие от женских (Валентин, Зиновий, Юлиан и др.) наделяют их обладателей чисто женскими чертами — ранимостью, нерешительностью, уязвимостью.

## ИМЯ И ВРЕМЯ ГОДА

**Выбирая имя для ребенка, надо учитывать и время года, в которое он родился.**

**ЗИМНИЕ НАТУРЫ.** Зима с ее суровостью щедро наделяет рожденных в эту пору талантами, целеустремленностью, большой силой воли. Они властолюбивы и горды, все неприятности переносят стоически, трудно делятся сокровенным даже с самыми близкими. Эти люди легче приспосабливаются к условиям окружающей среды, чем родившиеся в остальное



время года. Их сложно сбить с толку, так как они уверены в том, что делают. Но в личной жизни, как правило, их подстерегают трудности, и немалые.

Мужчины, родившиеся зимой, отличаются крутым нравом, не любят подчиняться, непредсказуемы в своих действиях. Порой они бывают жестоки, что заставляет страдать не только их близких, но и их самих. «Зимние» мужчины редко бывают верными мужьями.

У женщин, родившихся зимой, трудный и неподатливый характер. Они смелые, бесстрашные, всегда идут напролом, в семье стараются главенствовать.

**КАК НАЗВАТЬ? «Зимних» детей — волевых и целеустремленных — можно смягчить «мягким» именем, с обилием гласных звуков, чтобы не усугублять некоторые черты их характера, иначе ребенок может вырасти чрезмерно агрессивным и озлобленным (например, Зоя, Анастасия, Вероника, Артем, Максим, Михаил и др.).**

**ВЕСЕННИЕ НАТУРЫ.** Родившиеся весной, очень чувствительны и восприимчивы, обладают тонким чувством юмора, быстро все схватывают, имеют хорошую память. Часто это люди одаренные, однако неуверенность мешает им стать лидерами, и они охотнее соглашаются на роль ведомых. Весенние натуры проявляют гибкость в различных ситуациях, но мало кто из них обладает бойцовскими качествами, поэтому они стараются окружить себя людьми, на которых можно полностью положиться. Из них получаются хорошие дипломаты и ораторы.

**КАК НАЗВАТЬ? «Весенним» детям следует давать «твердые» имена, чтобы хоть как-то стабилизировать их неустойчивую нервную систему (например, Валерия, Виктория, Лариса, Владимир, Глеб, Петр и др.). Учитывая, что они нерешительны, легкоуязвимы, твердое имя способно исправить недостатки, заложенные природой.**

**ЛЕТНИЕ НАТУРЫ.** Лето оказывает благотворное влияние на родившихся в это время года. Это натуры широкие, трудолюбивые, готовые рисковать.

Они очень эмоциональные, впечатлительные, вспыльчивые и слишком упрямые. Любят риск, но по натуре своей не карьеристы. Люди, рожденные летом, горды, отважны и настойчивы в достижении цели, однако их легко склонить на свою сторону. Они не забываемы, любят детей и животных, хорошо разбираются в искусстве.

**КАК НАЗВАТЬ? «Летним» детям, которые отличаются добротой и впечатлительностью, но при этом могут быть слабохарактерными, желательно давать «твердые» имена — они помогут защитить своих владельцев от жизненных невзгод. Им можно давать твердые имена даже в сочетании с твердыми отчествами — Екатерина Дмитриевна, Игорь Александрович, Раиса Георгиевна и т.д.**

**ОСЕННИЕ НАТУРЫ.** Мудрая осень одарила и людей, родившихся в это время, целеустремленностью и жизнерадостностью. Они расчетливы и, прежде чем что-то сделать, долго думают, зато потом хранят накопленный опыт и никогда не повторяют ошибок. Создания дипломатичные и принципиальные, они усердны и старательны, придерживаются четкой линии поведения, в делах настойчивы. Их ясный и уравновешенный ум, легкий характер, преданность способствуют созданию крепкой семьи. Рожденные осенью редко конфликтуют в семье, любят детей и животных. Они многого добиваются благодаря своему обаянию.

**КАК НАЗВАТЬ? «Осенних» детей в психологии имени считают «универсальными людьми». Рассудительные, хорошие дипломаты, с легким характером — таким малышам подойдет любое имя, так как ничто не способно повлиять на их характер.**

**Выбирая имя, помните, что оно будет сопровождать ребенка всю жизнь. Человек может поменять фамилию, но имя в большинстве случаев остается с ним навсегда.**

Подготовила Светлана ЛУНИНА



# ТАКОЙ МУЖЧИНА ВАМ НЕ НУЖЕН

Начиная новые отношения, женщина каждый раз надеется, что вот он, тот самый герой. Однако нередко ее ждут разочарования уже после нескольких свиданий. Между тем, распознать мужчину, на которого не стоит делать ставку в отношениях, можно почти сразу.

Итак, бегите от него, если он:

## «НЕЖЕНКА»

**В** представлении большинства, маменькин сынок обязательно должен быть несамостоятельным и безынициативным. Однако это не так. У него запросто может не быть этих недостатков, но всегда и во всем такой мужчина будет ставить мнение мамы выше мнения своей женщины. Так что, пытаясь построить отношения с маменькиным сыночком, вы фактически будете строить отношения не с ним, а с его мамой. Вам придется потакать ее вкусам, считаться с ее интересами. И не факт, что она ваши старания одобрит!

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Распознать маменькиного сынка несложно. Обычно в разговоре такие мужчины часто упоминают родительницу и ссылаются на ее мнение: «Маме это не понравилось бы», «Мама так не делает» и т.д. Если вам не раз приходилось слышать от мужчины такие фразы, стоит задуматься над тем, насколько сильное влияние имеет на него мама. В случае тотального контроля родительницы, не бойтесь разорвать отношения с ним.

## ГУЛЯКА

**О**бычно у такого мужчины параллельно есть несколько любовных связей. И даже наличие постоянной партнерши никак не мешает бабнику крутить романы на стороне. Та-

кова его сущность. На первом же свидании он изложит в красках о всех своих бывших сексуальных подвигах и партнершах, стараясь тем самым набить себе цену и показать, какой он половой гигант. Избалованные женским вниманием мужчины-бабники редко ценят любовь единственной, когда вокруг столько красавиц. Женщина для него всего лишь трофей.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Если вы не готовы всю жизнь отгонять от него стайки поклонниц — едва ли стоит начинать серьезные отношения с таким человеком. Иначе вы рискуете попасть в чужой сценарий жизни, где вам будет отведена не первая и даже не вторая роль.

## СЛУЖБИСТ

**Е**сть мужчины, для которых карьера всегда будет на первом месте, а семья или отношения с понравившейся женщиной в лучшем случае — на втором. Ради атрибутов богатой жизни они готовы пахать допоздна и без выходных. Женщине важно понять, для чего мужчина так самоотверженно работает. Одно дело, когда человек активно трудится, потому что, например, хочет поскорее купить квартиру или выплатить долги. Другое, когда у него нет четких целей, связанных с семьей и вашим совместным будущим.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Подумайте, нужен ли вам рядом трудолюбивый, которого вы просто будете обслуживать с утра до ночи, а выходные и праздничные дни проводить в одиночестве.

## ОБИЖЕННЫЙ

**Т**аким мужчиной вы станете на второй, а то и на первый день знакомства рассказываете свою душещипательную историю про предыдущие отношения. Как правило, это звучит так: «Я был такой хороший, заботился, любил, цветами засыпал, оды под окном пел. А она такая плохая, не уважала, не ценила...».

Добрая и чуткая женщина начинает сразу же «лечить» такого кавалера, раненого в прошлых отношениях другими



дамами. Ей искренне хочется помочь этому страдальцу и показать, что отношения могут быть другими — счастливыми, в которых люди уважают и ценят друг друга. Однако такому мужчине, как правило, нравится страдать и страдания ему нужны как воздух. Новая возлюбленная для него — это только «жилетка», чтобы поплакать и немного отвлечься, но не более того.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Спасать мужчину — это плохой сценарий, он его точно не оценит. И заслужить этим любовь нельзя! Поэтому не тратьте свое драгоценное время на «спасение утопающего в собственной жалости».

## ПРИСОСКА

**У** такого мужчины вечно какие-то проблемы: с работой не ладится, долги растут, родители больные. Свое жилье, как правило, ему пришлось оставить бывшей, которая стремилась переселиться к новой возлюбленной, прихватив свои скромные пожитки. А потом вдруг обнаруживается, что женщина пашет на двух работах, стирает, убирает, готовит, а он в лучшем случае носит ей кофе в постель и уверяет, что постоянно ищет работу. Его девиз по жизни — «минимум усилий».

Альфонс крепко держится за свою жертву. Когда он понимает, что женщина хочет расстаться с ним, он начнет действовать: будет обещать устроиться на работу, расплатиться с долгами, же-





ниться. Сначала он будет уговаривать и давать на жалость, а потом перейдет к шантажу.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Чтобы избавиться от такой «присоски», нужно прямо сказать, что содержать и давать в долг вы ему больше не будете. Как только он поймет, что материально вы больше не представляете для него никакой выгоды, он сам уйдет из отношений.

## ПУП ЗЕМЛИ

**К**ак правило, поначалу нарцисс — очень интересный мужчина: он шутит, флиртует, красиво ухаживает, задаривает даму комплиментами. Но очень скоро все начинает идти совсем не по радужному сценарию. Примерно по такому: «я — красавчик, и весь мир должен крутиться вокруг меня». Он считает, что он пуп Земли и во всех смыслах мечта многих женщин.

Такой мужчина будет постоянно любоваться собственной красотой. В дальнейшем он не раз и не два напомнит своей партнерше о том, что она по сравнению с ним всего лишь «серая мышка». Самовлюбленный мужчина — это диагноз. Женщина в таком союзе всегда будет на вторых ролях.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Решите для себя, действительно ли вам так необходим этот влюбленный только в свою персону нарцисс. Строя отношения с таким человеком, вы неизбежно превратитесь в жертву. А оно вам надо?

## ТУНЕЯДЕЦ

**П**атологический бездельник зарабатывает очень мало, а быть может и не зарабатывает вовсе. На любые претензии знакомых и родственников у него есть отговорки, а любые вакансии, которые подходили бы ему по образованию и умениям, он отрицает полностью. Он годами «не находит ничего достойного» и «ждет выгодного предложения», а для собственного бизнеса «не те времена» и «не тот капитал». Даже если ему предложить хорошую высокооплачиваемую работу, маловероятно, что он согласится, ведь на протяжении многих лет он был безработным и привык к этому.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Глупо надеяться, что со временем он сможет обеспечить семью или станет надежной поддержкой и опорой для вас. Даже если он и решит где-то время от времени подрабатывать, это не избавит вас от необходимости работать за двоих, чтобы хоть как-то сводить концы с концами.

## СКУПЕРДЯЙ

**Ж**енщина всегда оценивает мужчину с точки зрения того, как он тратит деньги и готов ли он их тратить на нее. Оплачивает ли он счет в ресторане или делит его пополам? Может ли он оплатить ей маленький презент, о котором она давно

мечтала? Никто не говорит, что на второй день знакомства мужчина обязан купить ей, например, платье люксового бренда, о котором она давно мечтала. Но если пара встречается уже какое-то время, то почему бы не приобрести какой-то, пусть недорогой, но все же подарок? Если признаки жадности проявляются уже в начале общения, то со временем проблема только усугубится.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Учтите, что жизнь с жадным мужчиной будет похожа на ад, ведь вне зависимости от того, сколько он получает, он будет экономить на всем, а значит, и ограничивать потребности своей любимой женщины. Вряд ли вы мечтаете именно о таком будущем...

## КРИТИКАН

**Е**ще один вариант, с помощью которого можно превратить свою жизнь в унылое и безрадостное существование, это отношения с мужчиной-критиканом. Он постоянно будет критиковать всех и вся вокруг: от продавцов в ближайшем магазине до действующего политического строя. И если женщина думает, что она лично станет счастливым исключением из правил, то глубоко заблуждается. Именно ей-то уготована роль его первой и самой частой жертвы. Упреки и претензии будут сыпаться как из рога изобилия: опять вы пересолили суп, и готовите вы невкусно, и дома у вас всегда беспорядок, и за собой не следите...

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Регулярная критика, пусть даже и имеющая под собой объективные основания, — это форма насилия над женщиной, она способна уничтожить ее самооценку и уверенность в себе. Поэтому легче разорвать отношения с мужчиной-критиканом, чем пытаться исправить его. Никогда не поздно «страхнуть» с себя роль жертвы!

## БЕСПЕРСПЕКТИВНЫЙ

**Т**акой тип мужчины бесперспективен не в плане развития отношений, а вообще в жизни — в карьерных, финансовых сферах, в плане личностного роста. Среди них есть такие, которым вообще ничего не надо в жизни, они довольствуются самым малым. А есть другой вариант — мужчина вроде и стремится чего-то достичь, но у него ничего не получается. Его обманывают, кидают, ему вечно не везет. Эдакий неудачник, который вряд ли чего-то достигнет в конечном итоге.

Бесперспективные мужчины привыкли все свои неудачи списывать на несправедливость мира и на окружающих, которые не могут понять их тонкую душевную организацию. Им кажется, что они самые умные и талантливые, и если захотят, то обязательно достигнут определенных высот в жизни. Вот только, к сожалению, время проходит, а все разговоры о перспективах и скором исполнении желаний так и остаются на уровне разговоров.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Изменить менталитет взрослого мужчины вам вряд ли удастся, а вот испортить себе жизнь, тратя время и душевные силы на неудачника, вы можете запросто.

## ЗАВИСИМЫЙ

**З**ависимость от чего-либо (алкоголя, наркотиков, азартных игр) разрушила не одни отношения. Кроме очевидного вреда для здоровья, зависимый мужчина становится слаб психологически. Он больше не может управлять своей жизнью, а утвердить свой авторитет он постарается за счет женщины. Ссоры, ругань, упреки и рукоприкладство станут неотъемлемой частью отношений. А поскольку зависимые люди больными себя не считают, лечить их бесполезно.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Главный совет женщине, которая столкнулась с зависимым мужчиной — бежать от него подальше. Спасти вам его вряд ли удастся, а вот втянуться в опасную игру, которая называется созависимость, и потерять массу сил и энергии — вполне возможно.

## ОКОЛЬЦОВАННЫЙ

**П**ожалуй, самый ненадежный в отношениях мужчина, которого только можно представить, это мужчина со статусом «несвободен». Он либо на самом деле женат, либо живет в гражданском браке. Конечно, он будет уверять, что жена ему совсем не подходит, не любит и не понимает его, так как вы. При каждой встрече он будет подчеркивать, что думает только о вас и мечтает поскорее свить совместное семейное гнездышко.

Некоторые женщины годами ждут, когда же их возлюбленный разведется. Но этого, скорее всего, не произойдет никогда! Как показывает практика, мужчины очень консервативны и не готовы менять привычный уклад жизни.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Если вы намерены построить крепкие семейные отношения, то не тратьте попусту время на мужчину, который уже связан узами брака.

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА





Мне всегда нравились мужчины намного старше меня, ровесники меня никогда не интересовали. В школе я влюблялась в учителей, в институте — в преподавателей. Каждый из объектов моего воздыхания был лет на 10-15 старше меня. Но проблема в том, что они ко мне не проявляли интерес. Даже если мне удавалось сходиться с ними на свидание, то после первой же встречи они пропадали. Не могу понять, что со мной не так. Может быть, им со мной просто скучно?

**В**ы выбираете мужчин старше себя, потому что они привлекают Вас своим интеллектом и жизненным опытом. Вы подсознательно тянетесь к более зрелым натурам, потому что предполагаете, что создать семью с таким мужчиной, который уже всего добился в жизни, гораздо надежнее, чем с ровесником. Но зрелые, успешные мужчины боятся, что юные красавицы, вроде Вас, видят в них только деньги, а ведь каждому из них хочется, чтобы его полюбили за его душевные качества. Поэтому состоявшийся и уверенный в себе мужчина хочет видеть рядом с собой достойную женщину, которая тоже уже чего-то добилась в жизни. Именно поэтому, встретив юную девушку, с которой не о чем поговорить, зрелый мужчина начинает подзревать в ней охотницу за его кошельком.

Вполне возможно, что Вашим избранникам на свидании с Вами было просто скучно или неинтересно, так как разница в 10-15 лет очень заметна. Вы представители разных поколений, отличающиеся по интересам и темпераменту. Наш Вам совет — обратите внимание на ровесников. Общие увлечения, друзья и взгляды на жизнь могут послужить началом нового романа, который, вполне возможно, перерастет в крепкую семью.

**Мы с мужем знакомы еще со школьной скамьи. Сразу после окончания школы мы поженились, и, как только началась семейная жизнь, у нас ни дня не проходит без ругани и скандалов. Даже рождение долгожданного сына ничего не изменило. На сегодняшний день мы женаты 5 лет. После очередной ссоры я забирала ребенка и ухожу к родителям, но там сильно мучаюсь и страдаю. В**

**итоге я через пару дней возвращаюсь. Несколько дней у нас все хорошо, а потом все начинается заново. Конфликты возникают буквально из ничего, муж обижается, если я не разделяю его точку зрения. Моим родителям не нравится моя семейная жизнь, и они настаивают, чтобы мы развелись, считая, что так лучше будет для нас обоих. Я понимаю, что мучаюсь сама и мучаю мужа, но мы любим друг друга и хотим сохранить семью. Что нам делать?**

**Е**сли Вы действительно любите мужа, то боритесь за свое семейное счастье. Перестаньте после каждого скандала убежать к родителям — они постоянно внушают Вам ненависть к супругу, так как подсознательно пытаются защитить Вас от «обидчика». Научитесь самостоятельно улаживать скандалы, не вмешивая в них близких родственников. К тому же рассказывать мужу, как к нему относятся Ваши родители, вовсе не обязательно. Это только усугубит ситуацию.

Подумайте о ребенке — от постоянных переездов к родителям и обратно он может вырасти невrastеником. Вам это надо?

То, какой будет Ваша семейная жизнь, зависит только от вас двоих. Поговорите с мужем, объясните ему, что Вы не обязаны разделять его точку зрения по всем вопросам. Попытайтесь вместе выяснить реальную причину ссор. Например, ему не нравится, что Вы часто с подругами ходите в кафе. Предложите ему чаще проводить время вдвоем. Если ничего не помогает, сходите вдвоем на консультацию к психологу.

Вы пока еще оба слишком молоды и не понимаете, что семейная жизнь — это большой труд. Чтобы построить счастливое семейное гнездышко, надо научиться уступать. Неслучайно народная мудрость гласит, что в семейной жизни уступает тот, кто умнее. Не пора ли и Вам взрослеть и уметь? Научитесь уступать, а не скандалить, и тогда у вас все наладится.

**Мой муж до меня был женат. В том браке родился сын. Его родители очень любили невестку и продолжают с ней общаться по сей день. Мы живем уже 10 лет вместе, детей нет, но меня напрягает, что на все семейные праздники свекровь стремится**

**пригласить «бывшую родственницу». Я неоднократно отказывалась от участия в подобных торжествах, но недавно мы навещали родителей, и первая жена тоже оказалась там. Я отказалась садиться с ней за один стол и устроила скандал. Когда вернулись домой, мы с мужем сильно поругались. Меня задело то, что он принял не мою сторону. Теперь не понимаю, как мне дальше себя вести. Нельзя же все пускать на самотек...**

**З**апретить общаться двум взрослым женщинам — бывшей невестке и свекрови — вы никак не сможете. Тем более, не просто свекрови, а бабушке, которая, возможно, души не чаёт в собственном внуке.

Вы должны были осознавать все риски, когда выходили замуж за разведенного мужчину. Чувствуется, что Вы ревнуете мужа и его родственников к бывшей семье. Следовательно, и общение с вами соответствующее. То, что муж принял сторону родителей в возникшем скандале, уж точно «очков» вам не прибавляет. Наверняка он рассчитывал, что своим достойным поведением Вы оправдаете его уход из первой семьи. А Ваши срывы теперь дадут свекрови основание упрекать сына в неверном решении.

Поддерживать отношения с бывшими родственниками все равно нужно, даже если это Вам неприятно. Если Вы рассчитываете на лояльность по отношению к себе — сами проявите терпимость, такт и лояльность. Не высказывайтесь откровенно плохо о бывшей жене, не устраивайте скандалов в ее присутствии. Ведь она хоть и первая супруга, но все-таки бывшая.





# На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

**Наши предки испокон века гадали. И, конечно, когда наступают Святки нам тоже хочется погадать. Почему церковь запрещает гадания? Ведь к этому можно относиться по-разному: со смехом, несерьезно, ради развлечения и т.п.**

**Г**адание — это одно из направлений колдовства. В этом действии всегда принимает участие дьявол. Дьявол — враг человека и, чтобы он не навредил человеку, Церковь запрещает колдовство во всех его проявлениях, независимо было ли оно ради смеха или нет.

**Какая разница между покаянием и раскаянием?**

**Р**аскаяние — это первый этап покаяния, а покаяние помимо раскаяния включает в себя еще и борьбу с грехом. То есть, другими словами, только раскаяться недостаточно, нужно исправиться.

**Как относиться к друзьям с нетрадиционной ориентацией?**

**У** православных христиан таких друзей быть не должно.

**Какую смерть Православная Церковь считает постыдной и какую непостыдной?**

**П**остыдной смертью принято считать такую смерть, перед которой у человека не было времени для размышления о своей жизни

и покаяния. Соответственно, после такого перехода в вечность человек предстает перед Богом со всеми грехами, с которыми он жил, и поэтому Богу ничего не останется, как отправить его в место постоянных мучений (в ад). Непостыдная смерть — это такой переход в вечность, перед которым человек успевает примириться с людьми и с Богом, через Евхаристию и другие Таинства.

**Мой сын, перед тем как его убили, был на исповеди в церкви и причащался. Сейчас ведется расследование убийства. Может ли священник нарушить тайну исповеди?**

**Э**то зависит непосредственно от самого священника. Если ему что-то известно относительно его убийства, то он может приоткрыть эту тайну единственному человеку — следователю, который ведет это дело.

**Наша соседка не совсем нормальная. Она постоянно посылает проклятия на меня и других соседей. Недавно она**

**опять меня проклала. Я испугалась. Что мне делать?**

**П**ойдите в храм и причаститесь. Через Евхаристию Господь оградит вас от

ее проклятия. А чтобы она прекратила проклинать, молитесь за нее как за ненавидящую и обидящую вас.

**Моей дочери не нравится собственное тело. Она уже сделала несколько пластических операций. При этом она верующая. Как Церковь относится к пластическим операциям? Грех ли это? Как мне повлиять на дочь?**

**Ц**ерковь против любой пластики, так как считается, что каким Господь тебя создал, таким ты и должен быть. Пойдите в храм и попросите батюшку, чтобы он прочитал вашей дочери лекцию о сотворении Богом человека.



## Православный календарь на февраль (новый и старый стиль)

- 1 февраля/19 января — День интронизации Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла.
- 6 / 24 — Блж. Ксении Петербургской.
- 7 / 25 — Свт. Григория Богослова, архиеп. Константинопольского. Собор новомучеников и исповедников Церкви Русской. Поминование всех усопших, пострадавших в годину гонений за веру Христову.
- 9 / 27 — Перенесение мощей свт. Иоанна Златоуста.
- 15 / 2 февраля — Сретение Господа нашего Иисуса Христа.
- 21 / 8 — Отдание праздника Сретения Господня.
- 25 / 12 — Иверской иконы Божией Матери.



# НА УДАЧУ!

**У многих из нас есть свои тайные приметы, ритуалы, талисманы и обычаи для привлечения удачи. Есть они и у знаменитостей. Может быть, они совпадают с вашими?**



**О**дин из «Людей Икс», а именно сыгравший Чарльза Ксавье, шотландский актер **ДЖЕЙМС МАКЭВОЙ** воспитывался бабушкой, которая, верила в очень многие приметы. Одна из них довольно необычна: если в первый день месяца сказать первому встретившемуся на пути незнакомцу фразу «белый кролик», вас обязательно будет ждать удача. Вера в эту примету передалась и Джеймсу, и, судя по его сумасшедшей популярности, она действительно работает!



**А**ктриса **КЭМЕРОН ДИАЗ** не боится пятницы тринадцатого и черных кошек, но очень боится состариться и утратить красо-

ту. Поэтому она всегда носит кольцо с подковой, которое ей подарила подруга, утверждающая, что оно способно смягчить неприятные эффекты старения. К тому же, Кэмерон обязательно стучит по дереву трижды, чтобы «не сплзнить» удачу – в эту примету она верит очень давно.



**С**упермодель **ХАЙДИ КЛУМ** всегда носит с собой необычный талисман – миниатюрный мешочек со своими молочными зубами. Однажды, когда модель показывала их своей попутнице в самолете, они случайно рассыпались и упали под сиденье. Хайди рассказывала, что чувствовала себя очень неловко, когда стюардесса и другие пассажиры пытались отыскать все зубики на полу. К счастью для Хайди, ни один из них не потерялся.



**З**везда супер-популярного сериала «Друзья», бывшая супруга Брэда Пита, **ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН** очень боится ле-

тать, но, несмотря на свой страх, ей часто приходится это делать. Для себя она решила: если наступить на трап самолета и зайти в салон с правой ноги, то ничего плохого не случится. Для пущей убедительности ей посоветовали постучать по самолету с внешней стороны. Актриса уже не помнит, кто дал ей этот совет, или, где она его слышала, но поступает так постоянно уже на протяжении многих лет. По ее признанию, эти маленькие ритуалы помогают ей стать увереннее и снижают страх перед полетом.

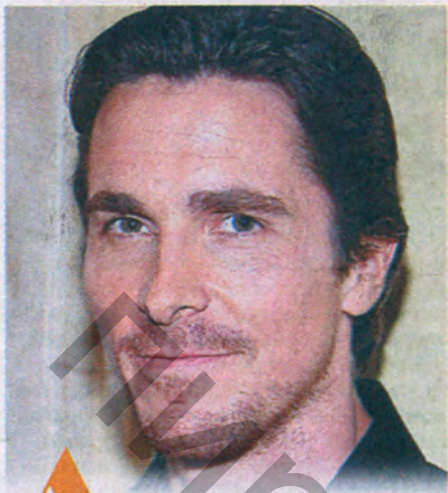


**К**оллега по цеху, актриса **МЕГАН ФОКС** тоже очень боится летать, но у нее свое спасение от страха – это песни Бритни Спирс. Звезда «Трансформеров» уверена, что ей не суждено погибнуть в авткатастрофе, пока она будет слушать композиции поппиды. Поэтому она всегда берет с собой в полет достаточное количество треков певицы.



**А**ктор **ПАТРИК ДЕМПСИ** увлекается автогонками. Это хобби нельзя назвать безопасным, поэтому Патрик тренируется только в своих «удачных» кроссовках красного цвета. Он считает их своим талисманом и обувает их на все рискованные мероприятия.





**А**ктер **КРИСТИАН БЕЙЛ** известен своим бунтарским отношением к приметам. Вопреки всему, он старается «привлечь неудачу». Например, если он увидит черную кошку, актер попытается заставить ее перебежать перед ним дорогу, если на его пути встретится лестница, он специально пройдет под ней. Актер считает, что таким образом он бросает вызов приметам, и они теряют силу. Возможно, такой подход на самом деле действует, поскольку Кристиан – супер популярный актер, любимый миллионами, и завоевавший множество престижных наград кинематографа.

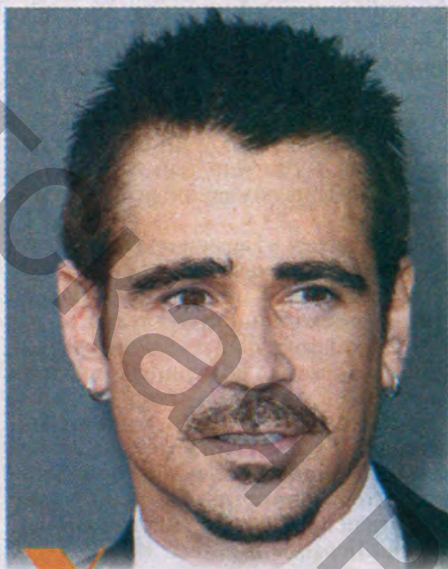


**Л**идер популярной группы «Coldplay», супруг актрисы Гвинет Пэлтроу, **КРИС МАРТИН** вместе со своими музыкантами совершает перед каждым концертом восемнадцать особых ритуалов на удачу. Самым главным обрядом, по его мнению, является чистка зубов, от которой Крис сразу же чувствует себя увереннее в себе.

**С**етская львица, наследница крупнейшей в мире сети отелей, **ПЭРИС ХИЛТОН** всегда стучит по дереву, если кто-то в ее окружении говорит то, чего она опасается, и не хочет, чтобы это произошло наяву. Другой обычай звезды – загадывать желание в



11.11. В своем твиттере Пэрис регулярно размещает посты, в которых призывает своих подписчиков загадывать желание именно в это время. По ее мнению, у них очень много шансов сбыться.



актера **КОЛИНА ФАРРЕЛЛА**, звезды фильмов «Телефонная будка» и «Александр» есть «счастливое» нижнее белье, которое он всегда надевает в первый день съемок. Это – боксеры с изображением трилистника, которые подарил ему родной брат. По мнению актера, именно они приносят ему удачу и влияют на кассовость нового фильма.



**П**опулярная певица **АРИАНА ГРАНДЕ** не боится испортить свою прекрасную

стройную фигуру парой пончиков. Ведь она ест их для того, чтобы привлечь удачу. Этот обычай появился у нее еще в школе, когда перед важными контрольными, она съедала пару пончиков, чтобы ей «повезло». Пончики помогают ей и во взрослой, популярной жизни.



**З**наменитый актер **БЕНИСИО ДЕЛЬ ТОРО** уверен, что достичь огромных успехов в карьере ему удалось благодаря «волшебному» колечку, которое он не снимает с пальца уже много лет. Это не драгоценность, поскольку кольцо деревянное. Но зато актеру нравится, что он может постучать по дереву в любой момент и отвести от себя все беды и неудачи.



**Р**онтмен группы «Аэросмит» **Стивен Тайлер** уже много лет носит украшение с четырьмя острыми зубами енота, которое считает своим талисманом. Как объяснил музыкант, он это делает исключительно для того, чтобы привлечь удачу.





# Ян ЦАПНИК:

**«Люблю за штурвалом летать на самолете, прыгать с парашютом, погружаться с аквалангом»**

**Я**н Цапник — один из самых востребованных актеров российского кино. Без его участия не обходится ни один крупный проект, всего в его фильмографии более 180 работ. Ян Цапник невероятно талантлив, харизматичен, обаятелен. Любые его роли, даже эпизодические, запоминаются своей исключительной правдивостью жизни, искренностью характера. Появление на экране Яна Цапника может спасти самый безнадежный сериал. А режиссер Федор Бондарчук считает Яна Цапника своим талисманом, который приносит успех его картинам.

Сейчас трудно представить эти фильмы без участия в них Цапника. А ведь вся жизнь актера могла пойти по другому пути. Он родился в 15 августа 1968 года в Иркутске. Мальчик мог сделать карьеру в спорте и достичь немалых побед, потому что воспитывался в семье, где мама Валентина Цапник выступала в сборной СССР по бегу на средние дистанции, и сын занимался спортом, учился в Школе олимпийского резерва, где впоследствии получил звание мастера спорта по гандболу. А вот папа Юрий Цапник работал ведущим актером в Иркутском театре имени Н.П. Охлопкова и всячески прививал сыну любовь к театру, водил его в музыкальную школу. А в семилетнем возрасте будущая звезда российского кино Ян Цапник впервые вышел на сцену, сыграв роль щенка в спектакле «Голубой шенок».

В 1985 году средняя школа была позади, и перед Яном встал выбор — продолжить актерскую династию или поступить в физкультурный институт. Однако полученная на тренировках травма иногда давала о себе знать, и о спортивной карьере надо было забыть. Ян Цапник сдал экзамены, и был зачислен в Свердловский театральный университет. На летних каникулах, чтобы подзаработать, Ян отправился в качестве разнорабочего с местным театром на

гастроли. Когда один из актеров серьезно заболел, Ян подошел к режиссеру и предложил помощь, мол, роль знает наизусть. И его утвердили.

По окончании второго курса Ян Цапник был призван в армию. Служить довелось на территории Германии в спецразведке ВДВ. По словам актера, Советская Армия сделала из него настоящего мужчину, способного на поступок, отстаивание своего мнения, решительность в действиях. Отличная физическая подготовка, прыжки с парашютом, многокилометровые марш-броски закаляли физически, что хорошо пригодилось в дальнейшей профессии, а именно, выглядеть убедительно, достоверно, играя роли военных или оперативников. С тех пор Ян отмечает два праздника — 2 августа День ВДВ и 15 августа свой день рождения, но в фонтаны не ныряет.

Путь дембеля из армии проходил через Питер, и Ян решил испытать судьбу. Заявился в форме в приемную комиссию Ленинградского института театра музыки и кинематографии, где снова сдал экзамены — сыграл на скрипке, прочитал что-то из своего первого поступления, и был зачислен на курс. Он учился в мастерской Владимира Петрова. Сокурсниками Цапника были многие известные актеры, которые в то время только осваивали профессию: Дмитрий Нагиев, Игорь Лифанов, Алексей Климускин, Анатолий Журавлев.

Через некоторое время Цапник стал служить в Большом драматическом театре имени Товстоногова. Он был участником многих классических постановок. Молодой актер играл в «Макбете», «Мещанине во дворянстве», в спектакле «Мамаша Кураж и ее дети». На подмостки БДТ актер выходил в течение тринадцати лет, в 2005 году он завершил театральную карьеру.

Впервые на съемочной площадке Ян оказался еще в 1989 году, сыграв небольшую роль в короткометражной кинокартине «Зверь ликующий». Затем Цапник появился в эпизодах многих популярных сериалов «Улицы разбитых фонарей» (1997), «Убойная сила» (2000), «Бандитский Петербург» (2001).

В 2002 году Ян случайно узнал о кастинге на «Мосфильме» в телесериал «Бригада». Но ему сказали, что все главные роли уже распределены. Разозленный Ян распахнул дверь студии с громким вопросом: «Артисты требуются? Нормальные, адекватные, живые?!» Это произвело впечатление. Ему досталась роль предпринимателя Артура Лапшина. Кинорежиссер, сценарист Алексей Сидоров предоставил возможность Цапнику импровизировать, и тот пре-

красно справился с задачей, сделав своего героя таким, что он запомнился и полюбили зрители больше, чем герой Сергея Безрукова. Говорят, что даже настоящие «братки» брали у актера автограф. Критики и поклонники считают эту роль лучшей работой актера.

Очень скоро Ян Цапник стал весьма популярным актером. Причем диапазон сыгранных им ролей разнообразен — ветеринар, майор спецслужб, авиаконструктор, журналист, следователь, учитель, бандит, аферист.

Самыми яркими ролями Цапника считаются его работы в картинах «Горько!», «Метод», «Жених». Многим поклонникам актера нравятся созданные им образы в фильмах «Спарта», «Все о мужчинах», «Физрук», «Большие деньги», «Временные трудности», «Гоголь. Начало», «Под ливнем пуль», «Ниоткуда с любовью, или Веселые похороны», «Очкарик», «Роман выходного дня».

В 2018 году Ян Цапник сыграл главную роль в картине «Команда «Б», а в ленте Федора Бондарчука «Лед» запомнился зрителям по весьма серьезной роли тренера по фигурному катанию. В 2019 году перевоплотился в мэра в фильме «Поларный», в микробиолога в ленте «Праздник». А роль журналиста ТАСС весьма убедительно сыграна в фильме «Лев Яшин. Вратарь моей мечты».

В 2016 году Цапник попал в перечень российских звезд, которым запрещен въезд на Украину. По этому поводу он отшучивается, мол «наказали» за его роль ополченца Донецкой народной республики в фильме «Военный корреспондент».

Обаятельный и харизматичный молодой человек всегда пользовался большой популярностью у женщин. Но женат он единственный раз, а до этого были только романы. С Галиной Ян Цапник познакомился случайно в ночном клубе, приняв ее за японку. Галина оказалась родом из Калмыкии, ее родители — преподаватели вуза. Галина защитила кандидатскую диссертацию, она по специальности китаист-филолог. Живет семья в Санкт-Петербурге. Приятной новостью для отца стало то, что дочь Елизавета решила пойти по стопам отца и стать актрисой. Семья вместе любит путешествовать, любимое место — Китай.

Свое свободное время, а его немного, Ян Цапник посвящает экстриму. «Люблю за штурвалом летать на самолете и вертолете, прыгать с парашютом, погружаться с аквалангом, — говорит артист. — У меня в Егорьевске и в Воскресенске есть знакомые, изредка туда езжу полетать. Это же все мое армейское прошлое, поэтому за штурвалом не страшно».



# Юрий ЧУРСИН:

«Одноклассники гоняли мяч во дворе, а я читал книги»

приходилось часто менять школы, но это пошло ему только на пользу, он научился адаптироваться в любой среде, быстро знакомиться и заводить дружбу со своими ровесниками.

Его любовь к актерской профессии проявилась еще в школьные годы. «Меня увлекли студенты-практиканты, которые приходили к нам в школу из театральных институтов, — рассказывал Юрий в одном из интервью. — Они давали уроки актерского мастерства, ставили школьные спектакли, занимались с нами тренировкой внимания и всеми теми штуками, которые проходят на первом курсе».

В старших классах Юрий очень серьезно увлекся психологией, стал читать литературу по философии. Это и стало его начальной ступенью поиска более объемного, широкого взгляда на жизнь. Пока одноклассники, забросив подальше учебники, гоняли во дворе мяч, Юрий читал философские трактаты и книги знаменитых авторов по психологии.

К окончанию школы он был твердо убежден, что будет поступать в театральный вуз. Родители были не против такого выбора их младшего сына. Чурсин поступил в знаменитую «шуку» как называют ее сами актеры, — в Высшее театральное училище им. В. Шукина, на курс Юрия Шлыкова.

Однако радость была омрачена горестным событием для всей семьи — умерла мама. Как-то Юрий признался, что учеба давалась ему нелегко, однако трудолюбие, стремление к выбранной цели помогали будущему актеру. И уже много позже руководитель курса Юрий Шлыков так отзывался о нем: «Юра — талантливый человек. Я рад, что он учился на моем курсе. У него есть отличные мужские качества: твердость, дисциплинированность, ответственность, на него можно положиться».

В 2001 молодой актер Юрий Чурсин был принят в труппу Театра имени Вахтангова. Играл в спектаклях: «Ночь игуаны», «Сказка», «Король-олень», «За двумя зайцами», «Калигула», «Лир», «Отелло», «Принцесса Турандот», «Ревизор», «Фредерик, или Бульвар преступлений», «Царская охота». В 2005 году художественный руководитель и директор МХТ им. Чехова Олег Табаков, разглядев в молодом актере незаурядный талант, пригласил его в свой театр, где Юрий Чурсин был занят в спектаклях: «Лес», «Господа Головлевы», «Прималонны», «Чайка», «Человек-подушка», «Пиквикский клуб».

Кинокарьера Юрия Чурсина началась с эпизода в телесериале «Простые истины», но настоящий успех принесла ему главная роль в сериале «Хиромант»

(2005 г.). Фильм шел по телевидению, и Юрия сразу запомнили зрители, стали узнавать на улицах, останавливали, здоровались и даже просили прочесть их будущее по руке. За эту роль Чурсин получил приз на фестивале «Виват, кино России!» в качестве лучшего исполнителя мужских ролей в сериалах. Успех сериала был таковым, что спустя три года решили снять продолжение «Хиромант-2. Линия судьбы».

Актер стал востребованным и практически не уходил со съемочной площадки. В 2010 году вышел российский ремейк американского сериала «Побег». В следующие годы: комедия «Суперменеджер, или Мотыга судьбы» (2011), документальный фильм «1812-й. Отецственная. Великая» (2012), детектив «Схватка» (2012), в 2013 — мелодрама «Доктор Смерть» и исторический фильм «Три мушкетера». Год спустя вышел фильм «Степные волки», а в 2015 — военная драма «Молодая гвардия». Он создает яркие запоминающиеся образы так реалистично, что даже строгие критики кино называли его мастером, освоившим искусство перевоплощения. В фильмографии успешного, многогранного актера более 50 картин.

Рассказывают, что на съемки актер частенько приходит в своей одежде, в ней же и снимается, он уверен, что эта его примета поможет создать роль в картине более реалистичной.

Конечно, случаются и дни отдыха, которые он предпочитает не светским тусовкам, а семье. О личной жизни актера известно немного, да и он, следуя поговорке «счастье любит тишину», предпочитает не выносить на суд прессы факты своей биографии. Поэтому нет ни скандалов, ни разоблачений. Дополнительно известно, что актер женат на Анне, дочери крупного российского бизнесмена. Живут они в особняке на Рублевке.

Пара по-настоящему счастлива. Юрий, следуя примеру своих родителей, которые прожили в браке более 25 лет, строит отношения так, чтобы в семье был мир да лад. Их огромной радостью, настоящим для любящих родителей сокровищем, являются подрастающие дети Филипп и Богдан.

В марте 2020 года Юрию Анатольевичу исполнилось 40 лет, за плечами у знаменитого актера огромный опыт, творческий потенциал, высокое актерское мастерство и новые планы участия в новых кино- и театральных проектах. И еще одна главная мечта — сыграть доктора Живаго, а также попробовать себя в озвучке мультипликационных фильмов.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА.

**Р**оссийский актер театра и кино Юрий Чурсин родился 11 марта 1980 г. в семье военного в г. Приозерске Казахской ССР. Из-за профессии отца семья часто переезжала, и Юрию



Алина застегнула верхнюю пуговицу модного пальто и бросила последний взгляд в зеркало: безупречная девушка с обложки. Как всегда. Она вышла на блестящий от дождя проспект. Ее бежевый Ниссан ждал на обычном месте. Через минуту она уверенно вела автомобиль по унылым от дождя улицам, а еще через полчаса уже была дома — в своей уютной и просторной квартире.

Дождь продолжал противно моросить. Какой-то осенний дождь, хотя на дворе март. Но погода не могла испортить Алине настроения. Грустить могли другие: забытые, запутанные, считающие копейки до зарплат, толстые, страшные... Но не она!

Во-первых, Алина была красивой женщиной. Восхитительно красивой! Ей было 23 года, она работала в престижном модельном агентстве и считалась одной из лучших моделей. Во-вторых, в отличие от большинства девушек ее уровня, обремененных на лысоватых «папиков» с тугим кошельком, Алина была независима.

У нее была бездетная тетка, а у той — налаженный бизнес. Когда Алина училась в 11 классе, тетка погибла в автомобильной катастрофе. Все наследство осталось им со старшим братом. Бизнесом стал заправлять братец, а Алине вполне хватало процентов с прибыли. Квартира, машина, дорогие шмотки, отдых на шикарных курортах — все это у нее было, причем свое, а не «подаренное» богатыми любовниками.

Помимо всего прочего, Алина была умна. Красота, достаток, ум — редкое сочетание. И оно выделяло ее из общей серой массы. Она смело могла считать себя «хозяйкой жизни».

Она вышла из душа, завернувшись в пушистый халат нежно-персикового оттенка, купленный осенью в Германии. В любви она тоже могла «командовать парадом». Как уже было сказано, «папики» с отвисшим брюшком ее не интересовали. Алина заводила красивых, спортивных, умных и, что самое главное, — молодых, полных сил мужчин. Впрочем, все они довольно быстро ей надоедали, и на смену одному бойфренду приходил следующий. Замуж она пока не собиралась, а может, и не собиралась вообще. Избранником Алины должен был стать молодой красивый миллионер, который, разумеется, будет безумно ее любить. Пока встречались либо молодые и красивые, либо миллионеры. Но она не отчаивалась — у нее

впереди еще море времени.

Алина взглянула на антикварные настольные часы: скоро должен был позвонить Вадим, ее очередной бой-френд.

Вадим несколько выбывался из Алининой «коллекции». Отношения с ним длились уже год или даже чуть больше (точно Алина не помнила), и прекращать их она не собиралась.

Вадиму было 29, он был умен,

месяц (у нее всегда много работы, он тоже был загружен). Оба раза они до утра были в ночном клубе. Так хотелось Алине — ей необходимо было «расслабиться». Вадим большей частью отсиживался за столиком с кистым выражением лица, хотя обычно любил потанцевать.

Алина легко провела широкой кисточкой с румянами по скулам — завершающий штрих к

тебя жду.

— Алина, я хотел бы встретиться с тобой в ресторане. Нам надо серьезно поговорить.

— Не хочу никаких ресторанов! — капризно надула губки Алина. — Приезжай ко мне. У меня для тебя сюрприз! Все. Жду.

— Ладно, — вздохнул в трубке Вадим. — Возможно, так будет даже лучше...

Через полчаса торопливый звонок в дверь возвестил о его приходе. Он был хмур и лишь слегка коснулся губами ее щеки, после чего прошел в комнату.

— Я заказала утку по-пекински, с минуты на минуту привезут. Вино предоставляю открыть тебе. — Алина оперлась о дверную косяк, выставив на показ умопомрачительно длинную ногу.

— Алина, я ненадолго. Нам нужно поговорить.

— Вот за уткой и поговорим. — Алина присела на подлокотник кресла, в котором расположился Вадим.

— Я не буду дожидаться, когда привезут еду, Алина. Мне нужно уходить. Меня ждут.

— Да перестань, не строй из себя буку. Я виновата. Совсем тебя забросила.

Прости, я все исправлю. — Тонкий пальчик Алины с длинным ухоженным ногтем игриво прошелся по щеке Вадима, но тот почему-то отодвинулся.

— Алина, это наша последняя встреча... Я познакомился с хорошей девушкой и женюсь на ней. Мне было приятно с тобой общаться, но теперь наши пути расходятся...

Алина медленно достала тонкую длинную сигарету и закурила.

— И давно появилась эта «хорошая девушка»?

— Два месяца назад. Впрочем, какая разница? — Видно было, что Вадиму не терпится закончить неприятное объяснение и поскорее уйти.

— И чем же так хороша твоя «хорошая девушка», что ты готов играючи перечеркнуть год наших отношений?

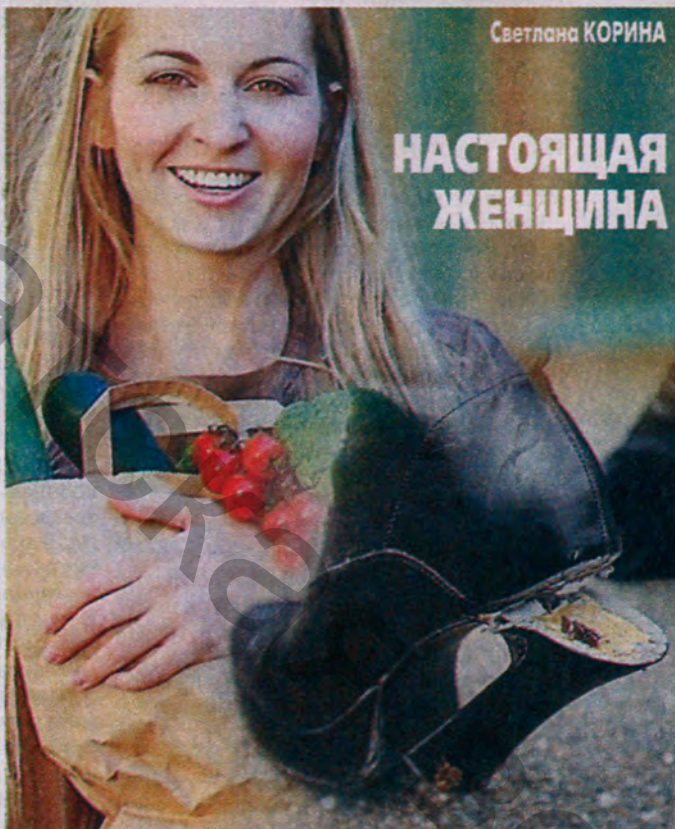
— Она... славная: добрая, нежная, веселая... Даже не знаю, как сказать...

Она... Вообще-то глупо обсуждать с бывшей любовницей будущую жену. Мне пора. Всего доброго.

— Ну уж нет! — Алина редко выходила из себя, а тут у нее даже губы затряслись. — Прежде, чем уйти, будь добр объясни, почему ты так просто порвал наши отношения!

Вадим провел ладонью по лицу. Этот разговор давался ему нелегко.

— Понимаешь, Алина, мне с



образован, остроумен и хорош собой. Работал менеджером в небольшой, но перспективной строительной фирме. Он не был настырным, как другие ухажеры. После единственной попытки сделать ей предложение, он об этом больше не заикался и безоговорочно принял ее «условия игры». В общем, Вадим был очень удобным любовником, с которым и поговорить есть о чем, и на людях похвалиться не стыдно. А кроме того, было в нем какое-то тихое обаяние, которое притягивало ее, словно магнитом.

Он мог запросто подобрать бродячую кошку, мог на несколько минут «выпасть» из окружающего мира, заглядевшись на каких-нибудь играющих сопливых детишек. И это при том, что он не был сентиментальным хлюпиком.

Вообще-то впечатления о Вадимовом обаянии следовало обновить. Они не виделись почти месяц — у Алины была длительная командировка. Да и перед тем виделись всего пару раз в

безупречному макияжу — и сладко потянулась. Конечно, она изрядная стерва — так надолго лишила Вадима секса. Он нормальный здоровый мужчина, и она поступала не очень хорошо, муржа его в этих ночных клубах. Ну, ничего, сегодня она восполнит упущенное. При такой скверной погоде они, пожалуй, никуда не поедут. Бутылка хорошего вина у нее найдется, а еду можно заказать и по телефону.

Что-то он долго не звонит. Вчера она звонила ему, и он пообещал перезвонить сегодня. Наверняка, специально тянет время, чтобы слегка ее проучить. Ну что ж, пусть потешится. Алина не сомневалась, что сегодня, не позднее чем через час, он будет здесь. Даже если за месяц ее отсутствия в его постели побывала одна-другая девица — ничего страшного: Алина была уверена — у нее не могло быть соперниц.

Подтверждая ее приятные мысли, зазвонил телефон.

— Вадим? Приезжай ко мне. Я



ней тепло... Это трудно объяснить... Она земная, настоящая женщина, понимаешь? Она любит меня, а не себя рядом со мной.

Ей есть дело до меня, ей интересно, как у меня дела на работе, она хочет готовить для меня обеды и стирать мои рубашки. Мне почти тридцать лет. Я хочу держать на руках своего ребенка! Я хочу засыпать, ощущая рядом тепло самого близкого на свете человека — своей жены! А кроме всего прочего, у нее замечательная фигура и очень красивые глаза! Надеюсь, я дал тебе исчерпывающий ответ?

— Ты не сказал одного: ты ее любишь?

— Да, очень!

Алина посмотрела Вадиму в глаза и поняла, что он не лжет.

— Ну, что ж. Будь счастлива... — бесцветным голосом сказала Алина, тщетно пытаясь придать своей интонации оттенок насмешки.

— Ты тоже будь счастлива. Еще раз прости.

Дверь за ним захлопнулась, и Алина в бешенствехватила о пол фигурку Венеры из чешского хрустала. Да что это с ней? Не могла же она любить этого болвана с его привязанностью к бездомным кошкам и маниакальным желанием родить своих детей? Но Алина думала о нем весь вечер, а затем мучилась всю ночь. Как могло слу-

читься, что он бросил ЕЕ? Может быть в этом все и дело? Почему она так страдает? Просто уязвленное самолюбие — ведь раньше Алину никто не бросал, бросала всегда она. Да, наверное, дело в этом. Но сон не шел...

Утром Алина позвонила на работу и сказала больно. Идти в агентство с помятым от бессонницы лицом и полным сумбуrom в голове она не могла. Единственное средство для избавления от своего странного состояния Алина видела в том, чтобы своими глазами взглянуть на избранницу Вадима. Она убедится, что эта девушка не стоит ее ногтя, и успокоится.

Нужно позвонить Тоньке, та наверняка все знает. Антонина работала с Вадимом в одной фирме. Алина была знакома с ней шапочно, но сейчас она могла пригодиться. И действительно, после разговора с Тонькой она выяснила, что девушка вот уже две недели, как живет у Вадима. Оставалось приехать к его дому и выследить соперницу.

Алина оставила свой ниссан в скверике, недалеко от дома Вадима. Во двор заезжать не стала — ей не хотелось, чтобы он увидел ее машину. Долго ждать не пришлось. Примерно через полчаса они вышли из подъезда вместе. Вульгарно поцеловались (при этом ей пришлось

встать на цыпочки), и Вадим уехал на работу. А девушка куда-то пошла пешком. «Что же это он не подвез свою краплю?» — ехидно подумала Алина. Судя по всему «невеста» просто не стояла того, чтобы на нее тратили время и бензин.

Толком Алина ее не разглядела, но увидела, что одета та была в не новое уже пальто, фасон которого вышел из моды года два назад.

Алине не хотелось никуда идти, она уселась на скамейку в том же дворе и закурила. Можно не бояться, что ее увидит Вадим, он будет на работе до пяти. Алина докуривала третью сигарету, когда вдруг снова увидела свою разлучницу: она возвращалась с рынка с полным пакетом продуктов. Сверху торчала верхушка кочана капусты. «Какое убожество, — с презрением подумала Алина, — как это... по-мешански!» Она встала с лавочки и размеренно пошла навстречу Вадимовой девушке, чтобы получше ее разглядеть.

Она была на пол-головы ниже Алины, а если учесть каблуки, то почти на голову. И, разумеется, при таком росте у нее были короткие ноги. Лицо тоже было ничем не примечательное: широкое, с носом уточкой. Заслуживали внимания разве что глаза, такого глубокого интересного цвета, больше всего напоминающего подсолнечный мед.

Впрочем, такие глаза могли бы стать действительно красивыми, если их красиво нарисовать, да и на все лицо нанести хороший тщательный макияж. А так — обычная девчонка, каких сотни и даже тысячи — все из того же «быдла».

Девушка заметила, что Алина пристально на нее смотрит, и вдруг... сердечно ей улыбнулась!

Это было уж слишком, Алина резко развернулась. И тут... Никогда в жизни она не думала, что попадет в такую глупую ситуацию! Высокий тонкий каблук на ее итальянском сапожке попал в выбоину в асфальте и... отломился! Просто ужас! Чтобы хоть как-то сохранить достоинство, Алина сняла целый сапог и одним ударом с хрустом отломил второй каблук. (По крайней мере, ее ноги теперь на одном уровне). После чего величественно удалилась, гордо подняв голову и профессионально шагая «от бедра».

Девушка с янтарными глазами еще какое-то время смотрела вслед броской высокой красавице. У красавицы было злое несчастное лицо, и она ее искренне пожалела. Сама она была так счастлива, что всем вокруг желала счастья. Потом она повернулась и пошла домой — готовить замечательный обед для самого замечательного мужчины на свете.

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

**Хотите получать нашу газету регулярно?**

**Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.**

**ВЕСТА**

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету		П2181									
		(индекс издания)									
«Веста-М»		Количество комплектов:									
на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда				(почтовый индекс) (адрес)							
Кому				(фамилия, имя, отчество)							

ДОСТАВочная КАРТОЧКА		на газету		П2181							
				(индекс издания)							
«Веста-М»		Стоимость подписки		Количество комплектов:							
		руб. коп.		руб. коп.							
на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда		(почтовый индекс) (адрес)									
Кому		(фамилия, имя, отчество)									





## ЧТО ТАКОЕ КОПРОФАГИЯ?

**Почему собаки поедают продукты жизнедеятельности свои и своих щенков?**

Поедание животными своих или чужих экскрементов называется копрофагия. Такое поведение встречается довольно часто и требует особого внимания со стороны хозяина, так как может быть связано как с недостатком воспитания, так и с серьезными заболеваниями пищеварительной системы.

Причин копрофагии может быть несколько.

1. Чтобы защитить своих малышей от нападения врагов, матери едят их фекалии. Со временем, когда щенки подрастают, они начинают копировать поведение матери и ведут себя точно так же.

2. Нередко это связано с психологическим состоянием собаки (страхом, тревогой и др.).

3. Если собака съедает собственные экскременты, то это обусловлено инстинктивным страхом нападения других хищников. Цель собаки в таком случае — замести свои следы, чтобы враги не нашли ее по запаху.

4. Собаки могут поедать свои испражнения при: перекармливании; несбалансированном питании (преобладание в рационе мяса, костей или жирной пищи); недостатке некоторых витаминов и микроэлементов. Нередко такое поведение может наблюдаться у больных и истощенных животных.

Копрофагия несет в себе опасность для здоровья питомца. Если хозяин заметил, что собака поедает испражнения (свои, своих щенят или других животных) принимать меры по ее отучению нужно немедленно. С калом в организм попадают различные болезнетворные микроорганизмы, которые могут спровоцировать развитие тяжелых, подчас смертельных заболеваний.

Если собака один раз попробовала фекалии и больше не проявляет к ним интереса, то нет повода для переживаний. Волноваться стоит, если кроме обнюхивания, происходит постоянное поедание «кучек». Особенно подвержены этому пристрастию кастрированные кобели и суки.

## УГРОЗА ОТ СОБСТВЕННОЙ МАТЕРИ

**Почему некоторые суки поедают своих новорожденных щенков?**

Чаще всего собаки съедают своих щенков по двум причинам: либо существует угроза их собственной жизни, либо они не уверены в том, что потомство вырастет здоровым.

В первом случае мать вынуждена отчаянно цепляться

за жизнь, понимая, что после ее смерти погибнут и щенки. Поэтому она пытается спасти хотя бы себя.

Во втором случае собака съедает одного или нескольких малышей, потому что не уверена в их жизнеспособности. Таким образом собака экономит молоко и силы.

Также слишком часты роды (например, два раза в год) могут вызвать стресс у суки, что может спровоцировать поедание щенков.

Бывает и так, что собака съела не всех щенков, а только несколько из них. Это говорит о том, что, скорее всего, они родились или нездоровыми или мертвыми.



## Дамы, посмеемся!

Вчера поссорилась с мужем... кинула в борщ виагры... Ох, как он бегал за мной, как извинялся!

— Плохо без девчонок...

— Плохо без девчонок — это еще хорошо, вот когда хорошо без девчонок — это уже плохо...

Девушки делятся на два типа: хозяйственные и романтичные. Первые, увидев пыльную поверхность, протирают ее влажной тряпкой, а вторые рисуют на ней пальцем сердечко.

— Друзья, все новогодние праздники я пил за ваше здоровье! Пил так, что некоторые из вас теперь бессмертны!!!

Чтобы летом хорошо выглядеть на пляже, Валя еще с зимы начала откармливать свою лучшую подругу Олю.

Жена распекает мужа:

— Ты достал меня! Возвращаешься ночью пьяным, натаптываешь в коридоре, гремишь посудой, будишь меня!

— Буду!

Семья ужинает. Отец говорит шестилетнему Вовочке:

— Когда я ем, я глух и нем.

Вовочка, внимательно посмотрев на папу:

— Понял. А я нормальный.

— Доктор, у меня кошка сильно царапается.

— Красивая кошка?

— Очень!

— Тогда что вы хотели? Стерва, вот и царапает.

Удобство — когда есть телефон.

Изобилие — когда их два.

Роскошь — три.

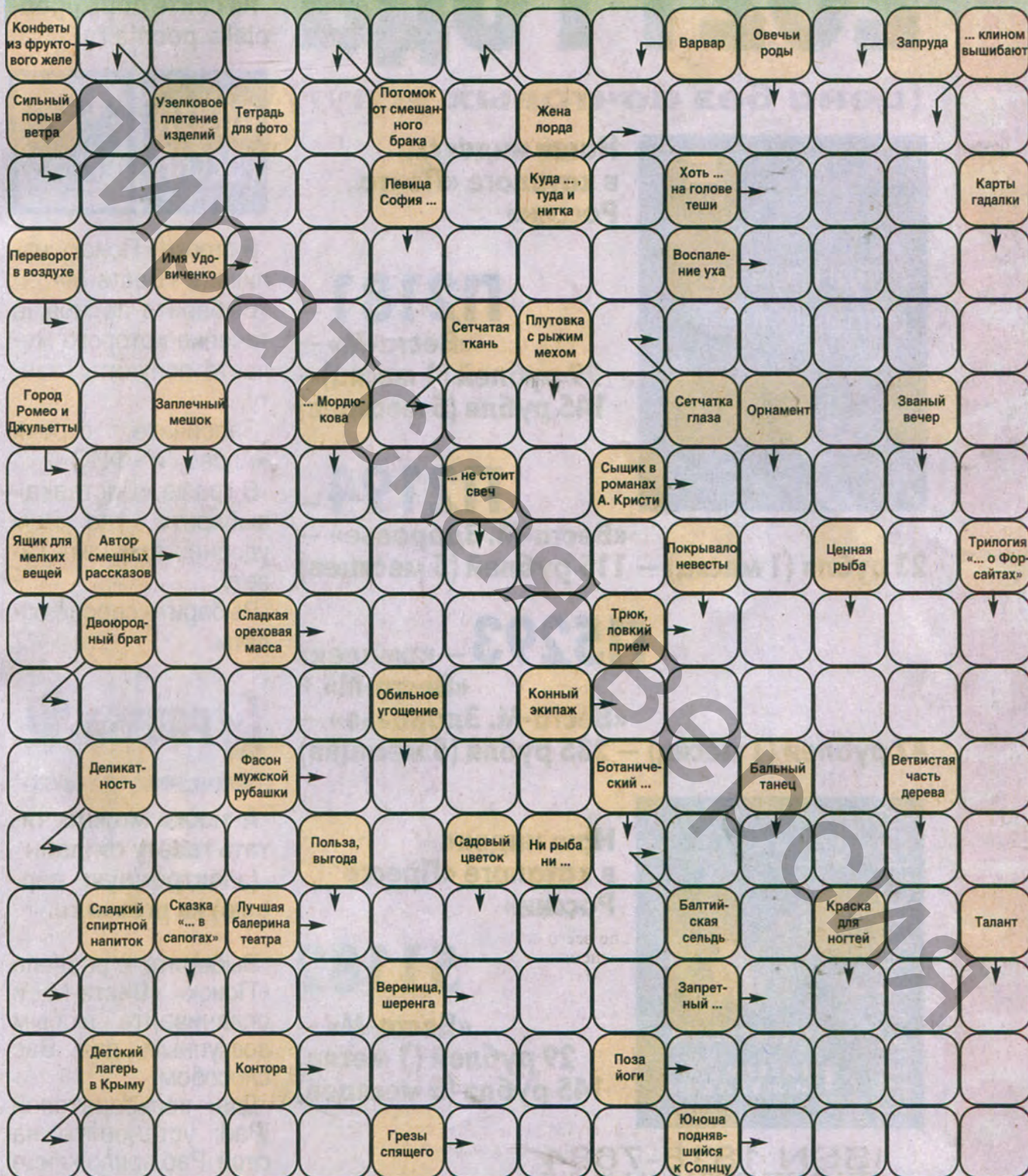
Блаженство — когда ни одного.



# СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 1



Ответы на сканворд № 12 по горизонтали: грация, зверь, Никколо, енка, маг, налим, зонтик, ясак, лиман, Ока, Агата, мутон, Ершов, окулист, миф, шик, мина, тоска, агат, нос.

По вертикали: комплимент, ранг, торс, зарок, циклон, нуга, яхонт, гейша, лайка, сиг, волк, тетка, дар, время, Соломин, рюкзак, вино, Кай, фарс.



# В первом полугодии 2021 года

(цена без почтовых услуг)



**Наши индексы  
в каталоге «Почта  
России»**

**П2181** —

«Веста-М» —  
29 рублей (1 месяц) —  
145 рубля (5 месяцев)

**П2194** —

«Веста-М. Здоровье» —  
23 рубля (1 месяц) — 115 рублей (5 месяцев)

**П5293** — комплект

«Веста-М» +  
«Веста-М. Здоровье» —  
47 рублей (1 месяц) — 235 рубля (5 месяцев)



**Наш индекс  
в каталоге «Пресса  
России»**

**51182**

«Веста-М» —  
29 рублей (1 месяц)  
145 рубля (5 месяцев)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369



21001

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>

**ПОЧТА  
РОССИИ**



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».

Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.

Выберите способ оплаты.



ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на [pressa.ru](http://pressa.ru).

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.